

Yvon Dallaire

Consultant conjugal – Auteur – Conférencier – Formateur

Les relations toxiques

Être en vie implique nécessairement plaisir et douleur, moments heureux et moments difficiles. Devant cette réalité, nous n'avons pas toujours le choix, mais nous pouvons développer deux attitudes positives : 1. choisir d'être heureux plutôt que malheureux en cherchant toujours à voir le bon côté des choses et à tirer les bonnes leçons de nos expériences positives et négatives et 2. décider de tout faire pour augmenter nos probabilités d'être heureux et minimiser celles d'être malheureux. Le bonheur, y compris le bonheur conjugal, s'apprend et se construit avec... effort.

Il existe toutefois des relations conjugales auxquelles il faut mettre fin dans les meilleurs délais. Tous les couples vivent des moments difficiles mais, lorsqu'il n'est plus possible de faire autrement, il faut quitter les relations devenues toxiques. Tout couple vaut la peine d'être sauvé, mais pas à n'importe quel prix. Voici sept situations où la relation devient une impasse et dont la seule solution est d'y mettre fin dans les meilleurs délais, même sans thérapie.

1. Vous devez mettre fin à toute relation avec une personne hors d'atteinte parce que votre amoureux est déjà marié, parce qu'il vous dit qu'il ne veut pas s'engager (croyez-le !) ou parce qu'il ne peut pas s'engager à cause d'un travail trop prenant. Ne faites pas comme l'une de mes clientes venue me consulter à 39 ans et à qui son amant promettait de divorcer depuis près de 15 ans.
2. Vous devez aussi divorcer si vous êtes sur des longueurs d'ondes tellement différentes qu'il n'existe aucun point commun, où la communication ne mène nulle part et où, finalement, vous n'avez pas, ou si peu, de plaisir à être ensemble.
3. Si vos besoins d'amour et de tendresse ne sont pas respectés, si votre partenaire rejette votre sexualité, s'il n'y a ni respect, ni honnêteté (des infidélités à répétition par exemple), si vous ne ressentez aucun soutien émotif ou concret, quittez !
4. Si vous avez l'impression que votre couple constitue un territoire dévasté où ne règnent que le vide, l'isolement, le manque, la distance... quittez !
5. Quittez aussi le couple qui n'est qu'un champ de bataille rempli de haine, de colère et d'insultes. À plus forte raison si vous êtes victime de violence psychologique, physique, sexuelle et économique ou si vous-même réagissez par de la violence psychologique, physique et sexuelle.
6. Quittez toute relation basée sur la manipulation par la jalousie (tu n'as pas le droit d'exister en dehors de moi), par la faiblesse (je ne suis rien sans toi), par le pouvoir (tu agis comme je veux, sinon je te quitte), par la servitude (je te suis tellement utile que tu ne pourras jamais me quitter) ou par la culpabilité (tout est de ta faute si ça ne marche pas entre nous). Il n'y a pas de place pour le chantage dans un couple heureux.

Yvon Dallaire

Consultant conjugal – Auteur – Conférencier – Formateur

7. Et quittez aussi les relations où vous cherchez continuellement à vous convaincre que :
 - votre partenaire vous aime malgré sa froideur,
 - c'est tellement bon ce qui se passe parfois (mais rarement) entre vous deux,
 - vous vous disputez parce que vous vous aimez beaucoup trop,
 - l'amour n'est pas tout dans la vie,
 - c'est parce que l'autre a peur de l'intimité qu'il ne s'engage pas,
 - l'autre n'a pas appris à exprimer ses émotions,
 - vous croyez qu'il vaut mieux vivre malheureux à deux que malheureux seul.

Ce sont des rationalisations qui vous paralysent, qui vous font perdre votre confiance en vous, votre estime de vous-même et qui vous rendront malade, psychologiquement et physiquement, avec le temps.

Voici plusieurs indices que, malgré toute votre bonne volonté, vos efforts et votre amour, votre partenaire ne changera jamais et que vous devez le quitter par respect pour vous-même et pour le responsabiliser. Le divorce constitue souvent le début d'une « désintégration positive » s'il permet aux deux partenaires de se remettre en question, avec ou sans l'aide d'un thérapeute.

1. Vous avez réellement l'impression que vous êtes le seul à vous impliquer dans le couple ou dans la famille. Vous avez l'impression d'être davantage son parent que son partenaire. Vous en faites plus pour aider votre partenaire que lui-même en fait pour lui.
2. Rien de ce que votre partenaire entreprend ne fonctionne parce qu'il a développé une attitude négative devant la vie. Il démissionne avant même d'avoir essayé car, dit-il, « ça n'en vaut pas la peine » et que, de toute façon, rien ne marchera jamais pour lui.
3. Les coupables, ce sont les autres : le gouvernement, le système, les patrons, la situation économique, ses parents, vous ... Tous sont responsables de sa condition, jamais lui. Il n'accepte pas la responsabilité de sa situation.
4. L'alcool, le jeu, la drogue, la cyberdépendance... sont des moyens pour lui de fuir ses responsabilités, de fuir la réalité. Il est incapable d'admettre que l'une ou l'autre de ces habitudes est devenue une dépendance et il ne se rend pas compte de leurs effets destructeurs sur sa vie et sur votre relation, malgré toutes les fois où vous avez tenté de lui en parler. Vous vous êtes souvent disputés à cause de ses « vices ».
5. Il a développé un caractère autoritaire et n'accepte aucune contestation de votre part, de la part de ses enfants ou de qui que ce soit. Partout où il passe, il crée des confrontations avec son entourage.
6. Sa vie est parsemée d'échecs à tout point de vue : professionnel (il n'a jamais su garder un emploi), familial (il est en guerre avec sa propre famille), social (il n'a aucun ami intime avec qui partager des loisirs), parental (sa relation avec ses enfants est inexistante), personnelle (il n'a aucun projet) et amoureuse (il n'a rien réglé avec son ex-conjoint).

Yvon Dallaire

Consultant conjugal – Auteur – Conférencier – Formateur

7. Il vous dit qu'il a essayé de changer mais qu'il n'y peut rien : « Je suis comme ça. Tu me prends comme je suis, un point c'est tout ». Là aussi, croyez-le !
8. Il essaie de gagner du temps et vous dit qu'il est capable de régler ses problèmes tout seul, qu'il n'a besoin ni de thérapie, ni de lecture, ni de personne. Il vous a promis à plusieurs reprises de changer, mais ses changements ne durent que le temps de ses promesses, que le temps de vous amadouer.
9. Il vous avoue qu'il est très bien comme il est et qu'il ne veut absolument pas changer son style de vie. Il vous renvoie plutôt la balle en vous disant que c'est vous qui devriez changer et vous adapter. Il vous suggère même d'aller consulter parce que c'est vous « le » problème et que de toute façon vous n'êtes jamais satisfait.
10. Vous avez de plus en plus l'impression que « Ça ne peut pas être pire ailleurs ! » et vous vous surprenez de plus en plus à penser à la séparation, à un ancien amoureux, à prendre un amant pour aller vérifier votre valeur. Vous êtes de plus en plus sensible aux marques d'attention de vos collègues ou voisins.

Que vous vous reconnaissiez ou reconnaissiez certains des comportements de votre partenaire dans cette liste est tout à fait normal. Tout est une question de mesure. Si, par contre, votre partenaire correspond en tous points au tableau ci-dessus, vous avez une décision difficile à prendre. Pour vous assurer de prendre la bonne décision, posez-vous la question suivante : « Si la situation est inchangée dans cinq ans, en veux-je encore ? » Rappelez-vous que les répercussions d'une tension permanente sur votre santé physique et mentale croissent avec le temps et que cette tension fragilise votre système immunologique. Il vaut donc mieux mettre fin à une relation potentiellement dangereuse pour votre santé mentale, émotive et physique et profiter d'une période de célibat pour intégrer les éléments de ce livre sur les couples heureux, travailler sur vous-même (en thérapie ou non) afin de devenir une personne plus autonome, plus différenciée, plus heureuse avec vous-même et finalement trouver un partenaire amoureux plus approprié.

En définitive, le secret du bonheur et du bonheur conjugal se résume à peu de choses : rester en contact avec soi en tant que personne unique et trouver une personne elle-même en contact avec elle-même. Un couple heureux est composé de deux personnes autonomes qui développent une relation d'intimité et d'interdépendance pour réaliser un projet de vie. Ce sont deux personnes qui n'oublient jamais que l'individu est la base du couple, que la famille ne peut exister sans couple uni et qu'une société fonctionnelle est formée de personnes autonomes, de couples unis et de familles heureuses.

Texte tiré de Dallaire, Yvon, *Qui sont ces couples heureux ? Surmonter les crises et les conflits du couple*. Québec, Éd. Option Santé, 2006.