

EV GRANDIOSE  
*By Esther Valentin*

SORTIR DES RELATIONS  
TOXIQUES  
&  
DES SCHÉMAS QUI LES  
ENTRETIENNENT

LES  
4  
REPÈRES ESSENTIELS

POUR ALLER VERS DES  
RELATIONS SAINES



# EV GRANDIOSE

Si vous lisez ces lignes, ce n'est probablement pas par hasard.

Peut-être que vous êtes aujourd'hui dans une relation qui vous fait mal, sans réussir à savoir clairement si elle est réellement toxique... ou simplement difficile.

Peut-être que vous avez déjà vécu plusieurs relations qui se ressemblent, avec ce même sentiment de confusion, d'usure intérieure, et cette question qui revient :

« Pourquoi est-ce que ça se répète ? »

Ou peut-être que vous avez l'impression d'attirer toujours le même type de relations, sans comprendre comment faire autrement.

Aujourd'hui, le mot toxique est souvent utilisé, mais il ne permet pas toujours de comprendre ce qui se joue réellement.

Beaucoup de personnes oscillent alors entre deux idées :

« c'est l'autre le problème »

ou

« c'est moi qui ne fais pas ce qu'il faut ».

Dans les deux cas, la confusion s'installe.

Ce guide n'a pas pour but de désigner des coupables, ni de vous dire quoi faire ou quoi quitter.

Son objectif est plus simple et plus essentiel : vous aider à y voir clair.

Vous y découvrirez 4 repères essentiels pour comprendre ce qui se joue dans vos relations, reconnaître ce qui est réellement toxique, identifier ce qui se répète, et commencer à vous repositionner avec plus de discernement.

Prenez ce guide comme un espace de pause.

Un moment pour observer vos relations autrement, avec plus de lucidité... et plus de respect pour vous-même.

---

## REPÈRE 1 — Tout ce qui fait mal n'est pas toxique

Lorsqu'une relation fait souffrir, il est tentant de vouloir la qualifier rapidement.

Mettre un mot dessus.

Comprendre.

Se rassurer.

Aujourd'hui, le mot toxique est souvent utilisé dès qu'une relation devient douloureuse, inconfortable ou insécurisante. Pourtant, la douleur relationnelle ne signifie pas automatiquement toxicité.

Une relation peut faire mal parce que :

- les besoins ne sont pas clairement exprimés,
- les attentes sont différentes,
- des blessures personnelles sont activées,
- un conflit n'est pas traversé de manière saine.

Dans ces cas-là, la souffrance est réelle, mais elle ne dit pas forcément que la relation est destructrice.

### **Douloureux ne veut pas dire destructeur**

La différence essentielle à comprendre est celle-ci :

- ⇒ une relation difficile peut faire mal sans vous détruire,
- ⇒ une relation toxique, elle, finit par vous faire perdre vos repères.

Ce qui caractérise la toxicité, ce n'est pas le conflit en lui-même, ni l'inconfort ponctuel, ni même les erreurs relationnelles.

C'est l'impact dans la durée.

Quand une relation devient toxique, on observe souvent :

- une fatigue émotionnelle persistante,
- une perte de confiance en soi,
- une impression de ne jamais être "assez",
- une confusion intérieure de plus en plus présente.

## **Pourquoi cette confusion est fréquente**

Beaucoup de personnes n'ont jamais appris à différencier :

- une difficulté relationnelle,
- un déséquilibre,
- et une dynamique réellement nocive.

Alors, face à la souffrance, deux réactions opposées apparaissent souvent :

- soit tout est qualifié de toxique, trop vite,
- soit tout est minimisé, au nom de l'amour, de l'effort ou du travail sur soi.

Dans les deux cas, le discernement manque.

## **La question clé à se poser**

Plutôt que de chercher tout de suite une étiquette, posez-vous cette question simple :

Est-ce que cette relation me fait parfois mal...  
ou est-ce qu'elle m'éloigne durablement de moi-même ?

Cette nuance change tout.

Et c'est à partir de là que l'on peut commencer à regarder la suite avec plus de justesse.



---

## REPÈRE 2 — La toxicité n'est pas toujours une personne

Quand une relation fait mal, il est naturel de chercher qui est responsable.

Qui fait mal.

Qui dysfonctionne.

Qui est "toxique".

Pourtant, dans beaucoup de situations, la toxicité ne se situe pas uniquement dans une personne, mais dans la dynamique relationnelle qui s'installe entre deux fonctionnements.

### **Une relation peut devenir toxique sans "personne toxique"**

Il existe des relations où :

- personne n'a l'intention de nuire,
- chacun fait "comme il peut",
- mais où le lien devient progressivement source de mal-être.

Cela peut arriver lorsque :

- deux insécurités se répondent,
- des besoins opposés s'affrontent sans être nommés,
- des peurs guident les comportements plus que la conscience.

Dans ces cas-là, chercher un "coupable" empêche souvent de voir ce qui se joue réellement.

### **Pourquoi on confond souvent personne et dynamique**

Identifier une personne comme toxique peut soulager sur le moment.

Cela donne une explication simple à une situation douloureuse.

À l'inverse, refuser toute idée de toxicité peut aussi rassurer :

« *Si je comprends mieux, si je fais plus d'efforts, ça ira.* »

Dans les deux cas, quelque chose est évité :

⇨ regarder la dynamique dans son ensemble.

Une dynamique devient problématique lorsqu'elle entraîne :

- une adaptation constante d'un des deux,
- une peur de dire ou de faire certaines choses,
- une perte progressive de spontanéité,
- un sentiment de déséquilibre qui s'installe.

## **Ce qui se répète est souvent plus parlant que ce qui se voit**

Un indice important n'est pas ce que fait l'autre, mais ce qui se répète dans vos relations, parfois avec des personnes très différentes.

Certaines personnes ne vivent pas une relation toxique, mais une succession de relations qui finissent par produire le même malaise, la même confusion, la même fatigue émotionnelle.

Ce n'est pas une faute.

C'est souvent le signe qu'un fonctionnement relationnel est à l'œuvre.

## **La question clé à se poser**

Plutôt que de se demander uniquement

« *Est-ce que l'autre est toxique ?* »,

il peut être plus juste de se poser cette question :

## **Qu'est-ce qui se met en place dans la relation, et que je retrouve déjà ailleurs dans mon histoire ?**

Cette question ne vise pas à se culpabiliser.

Elle ouvre simplement un espace de compréhension plus large.

---

---

## REPÈRE 3 — Quand une relation vous fait douter de vous, il est temps de vous arrêter

Il existe un signal souvent sous-estimé dans les relations qui font mal : le doute de soi.

Pas le doute ponctuel, normal dans toute relation.

Mais ce doute plus diffus, plus constant, qui s'installe avec le temps.

Celui qui vous fait vous demander si vous exagérez, si vous ressentez “trop”, si vous comprenez mal, ou si vous êtes simplement trop sensible.

### **Le vrai signal d'alerte n'est pas toujours le conflit**

Beaucoup de personnes pensent qu'une relation est toxique parce qu'il y a :

- des disputes,
- des désaccords,
- des tensions.

Or, le conflit en soi n'est pas le meilleur indicateur.

Ce qui alerte réellement, c'est ce qui se passe à l'intérieur de vous :

- vous doutez de vos perceptions,
- vous cherchez souvent à vous justifier,
- vous avez du mal à savoir ce que vous voulez ou ressentez vraiment,
- vous vous sentez “à côté de vous-même”.

Quand une relation vous amène à vous éloigner de votre propre ressenti, quelque chose mérite d'être regardé avec attention.

### **Pourquoi ce doute est si déstabilisant**

Le doute intérieur crée une insécurité profonde.

Il empêche de trancher.

Il empêche de se positionner.

Il empêche parfois même de penser clairement.

Certaines personnes se disent alors :

- « *Si je doute autant, c'est que je dois encore travailler sur moi* »,
- ou au contraire : « *Si je doute, c'est que cette relation est forcément toxique* ».

Dans les deux cas, le doute prend toute la place.

## **S'arrêter ne veut pas dire décider**

S'arrêter, ici, ne signifie pas quitter.

Cela signifie cesser d'avancer en pilote automatique.

Prendre un temps pour observer :

- ce que cette relation vous fait vivre,
- ce que vous ressentez après les échanges importants,
- si vous vous sentez plus en sécurité... ou plus confus·e.

Ce temps d'arrêt est souvent le premier pas vers plus de discernement.

## **La question clé à se poser**

Plutôt que de chercher une réponse immédiate, posez-vous simplement cette question :

**Comment est-ce que je me sens après les interactions importantes de cette relation ?**

**Plus apaisé·e ?**

**Plus tendu·e ?**

**Plus clair·e... ou plus confus·e ?**

Votre réponse ne vous oblige à rien.

Mais elle vous renseigne déjà beaucoup.

---

---

## REPÈRE 4 — On ne sort pas du toxique par la volonté, mais par le discernement

Quand une relation fait mal, beaucoup de personnes se disent qu'il faudrait être plus fortes.

Plus lucides.

Plus détachées.

Elles essaient de comprendre plus vite, de décider plus vite, de trancher plus fort. Mais ce mouvement de volonté est souvent épuisant... et inefficace.

Parce que le problème n'est pas un manque de force, mais un manque de repères clairs.

### **Pourquoi la volonté ne suffit pas**

On peut vouloir très fort sortir d'une relation ou d'un fonctionnement, et continuer malgré tout à y retourner.

Non par faiblesse.

Mais parce que ce qui n'est pas compris se répète.

Sans discernement :

- on quitte parfois trop vite,
- ou on reste trop longtemps,
- on change de partenaire,
- mais pas de posture intérieure.

### **Le discernement, c'est autre chose**

Le discernement, ce n'est pas analyser sans fin.

Ce n'est pas non plus se méfier de tout.

C'est apprendre à :

- reconnaître ce qui se joue réellement,
- identifier ce qui relève de vos besoins, de vos peurs, de vos automatismes,
- distinguer ce qui peut évoluer de ce qui ne dépend pas de vous.

C'est ce qui permet de sortir du toxique sans se forcer, et surtout sans y retourner sous une autre forme.

## **Ce qui change quand le discernement s'installe**

Quand le discernement grandit :

- les signaux deviennent plus clairs,
- les décisions sont moins urgentes,
- les choix deviennent plus cohérents,
- et la relation à soi se stabilise.

On ne cherche plus à sauver une relation à tout prix.

On ne fuit plus non plus au premier inconfort.

On apprend à choisir.

---



## EXERCICE — Faire un premier pas de discernement

*À faire tranquillement, sans chercher à conclure ni à décider quoi que ce soit.*

Prenez une feuille ou un espace pour écrire, et répondez simplement aux questions suivantes.

### 1. En pensant à vos relations passées ou actuelles

Qu'est-ce qui revient le plus souvent pour vous ?

- un même type de malaise
- une même peur
- une même difficulté à vous positionner
- ou une sensation de vous perdre dans la relation

Écrivez ce qui vous vient, sans analyser.

### 2. Aujourd'hui, dans vos relations

Qu'est-ce qui vous fait le plus douter de vous ?

- vos émotions
- vos besoins
- vos limites
- vos perceptions

Notez ce que vous avez tendance à remettre en question chez vous.

### 3. Si vous deviez formuler une seule question importante

Celle que vous n'avez pas encore osé regarder vraiment dans votre manière d'être en relation, quelle serait-elle ?

Il n'y a pas de bonne réponse.

Seulement celle qui vous concerne.

#### ➔ À garder en tête

Cet exercice n'a pas pour but de vous donner une réponse immédiate.

Il sert à mettre en lumière ce qui mérite d'être exploré plus profondément.

Si certaines questions restent ouvertes, c'est normal.

C'est souvent là que commence le vrai travail de discernement.

## Et maintenant ?

Si ce guide a fait écho pour vous, ce n'est pas parce que vous devez déjà savoir quoi faire.

C'est souvent simplement le signe qu'il est temps d'aller plus loin dans la compréhension de ce qui se joue dans vos relations.

Les repères que vous venez de lire permettent de commencer à y voir plus clair, mais le discernement relationnel se construit dans la durée.

J'ai donc créé une formation complète pour accompagner celles et ceux qui souhaitent sortir durablement des relations toxiques, comprendre les schémas qui se répètent, et aller vers des relations qui font réellement du bien.

Si vous ressentez l'élan d'approfondir ce travail, je vous invite à découvrir :

➔ ***“Sortir des relations toxiques.  
Vivre enfin des relations qui font du bien.”***

Retrouvez tous les détails ici :

**[Le programme pour sortir des relations toxiques et aller vers des relations qui font du bien](#)**

Prenez le temps de sentir si cet espace vous correspond.

Il n'y a aucune urgence, seulement celle de vous respecter davantage dans vos relations.

Esther Valentin - Fondatrice de EV Grandiose

