

# **GUIDE DES VÉRITÉS SUR LA RELATION TOXIQUE, SOURCE AVÉRÉE D'ANXIÉTÉ ET DE MAL-ÊTRE**

Guide au service de celles (et ceux) qui en souffrent.

# INTRODUCTION

Ce Guide est écrit sur la base de mon expérience personnelle (couple devenu toxique) et de diverses publications sur ce sujet difficile, délicat et important.

La vérité est difficile à admettre.

1. Est-ce que c'est le même homme que celui à qui j'ai dit "OUI"?
2. Pourquoi y a-t-il toujours les hauts et les bas, les humeurs en dents de scie ?
3. Comment se fait-il qu'il n'assume pas et ne voit pas ses travers?
4. Je ne peux plus lui faire confiance.
5. Je n'en peux plus de "il y a qu'à ..." et des " t'as qu'à ..."
6. Ses sauts d'humeur sont traumatisants pour notre enfant.
7. Il n'est plus capable de se remettre en question.
8. Une discussion constructive n'est plus possible.

# PISTES DE RÉFLEXION

Dans mon cas, c'était :

Puis-je continuer à lui faire confiance (argent, enfant, décisions qui nous engagent) ?

Je m'épuise à faire semblant que tout va bien alors que ça ne va pas du tout. Combien de temps vais-je pouvoir tenir ?

Je veux vivre une vie pleine et heureuse et il est dans le sabotage au jour le jour,

Il cherche à me faire échouer pour avoir contrôle sur moi.

A qui dois-je être fidèle, à lui ou à moi

Il n'est pas fiable

Suis-je à ma place à côté de cet homme ?

Je veux vivre heureuse, il me déstabilise tout le temps



## 2 TYPES DE PERSONNES TOXIQUES :

- **LE PERVERS  
NARCISSIQUE (PN)**
- **L'ADDICT**

Une personne peut être narcissique et pas forcément perverse.

Le pervers narcissique (PN) est celui qui est manipulateur des autres dans son propre intérêt.

Le PN n'est pas capable de se mettre à la place de l'autre car il est privé du sens d'empathie.

On ne naît pas PN, on le devient et c'est irrécupérable.

L'addiction est toxique mais un addict peut ne pas être toxique pour son entourage.

Un addict développe son addiction à laquelle il peut être prédisposé par son milieu familial ou social.

Les cas de guérison existent si la personne est décidée de s'en sortir et se fait accompagner.



# LE PERVERS NARCISSIQUE (PN)

Le PN (ou la PN) va toujours vous faire sentir coupable de quelque chose, vous critiquer, vous manipuler, semer des embouches sur votre chemin.

Il est dans l'insécurité d'être découvert et a besoin de vous contrôler en permanence afin de vous épier, critiquer, accuser.

De temps en temps il sera dans la séduction afin de ne pas perdre la main mise sur vous voire vos enfants, il choisit sa ou ses victimes.

Le PN est privé du sentiment d'empathie et est incapable de se mettre à la place de l'autre. C'est un manipulateur inspiré et dangereux.



# L'ADDICT

## NOTA :

Un addict n'est pas forcément un être toxique pour son entourage mais c'est hélas souvent le cas.

L'addict aura toujours une justification de sa faiblesse et fera tout pour assouvir son besoin de drogue, que ce soit l'alcool ou une autre substance.

Une fois sous l'emprise de son addiction, il est hypersensible et irritable et a ses humeurs en dents de scie.

Il est impossible de lui faire entendre la raison, de le responsabiliser. Il a peur de rester seul et fera tout pour vous garder (déclarations d'amour, de grandes promesses, suivies de rechutes.

Or tant que ces promesses ne sont pas suivies d'actes promis (désintoxication) dans la durée, votre calvaire restera le même. Les guérisons sont rares et dépendent majoritairement de sa propre volonté mais aussi de la qualité de l'accompagnement spécialisé. Cet accompagnement doit être long pour permettre un résultat probant dans la durée..

# LES BONNES QUESTIONS À SE POSER

1. Suis-je la seule à m'investir dans ce couple ? dans cette relation ?
2. Suis-je capable de me faire entendre ? M'écoute-il ?
3. Est-il ouvert à une discussion constructive ou enfermé dans la polémique ?
4. Est-il capable de se remettre en question ?
5. Ai-je confiance en cette personne ? Tient-elle ses promesses ?
6. Est-ce qu'on est toujours dans la sincérité et la complicité ?
7. Est-ce que cette relation me soutient et me nourrit ?
8. Est-ce que mon intégrité souffre de cette relation ?
9. Suis-je fière d'être avec cette personne ?
10. A quoi ressemblera ma vie dans 5 ans ?
11. Suis-je obligée de rester dans cette relation ?

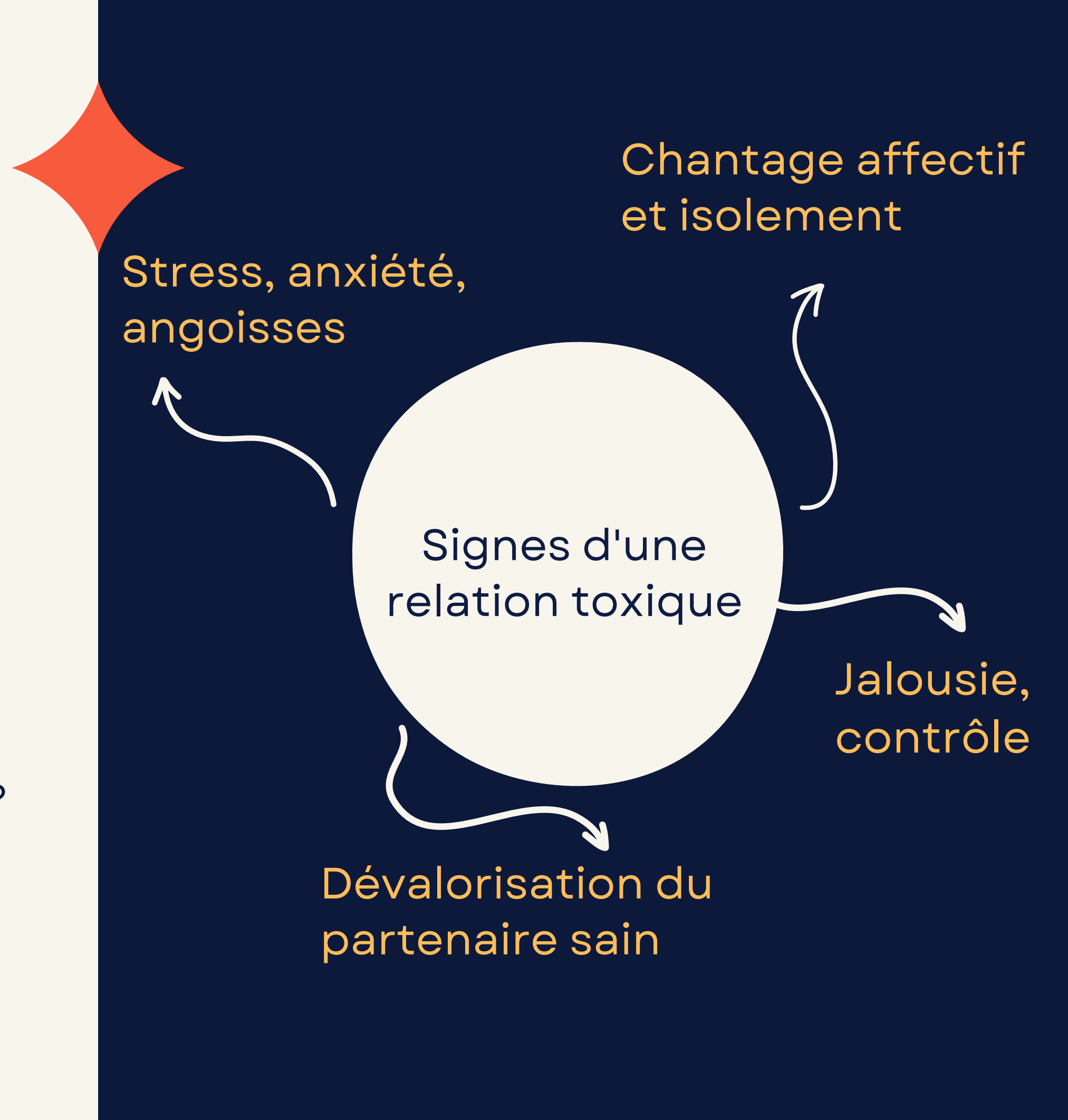
# EXEMPLES DES SIGNES D'UNE RELATION TOXIQUE

Avez-vous ressenti une dévalorisation, entendu des paroles blessantes, des moqueries, des insultes ?

Ressentez-vous une violence verbale ou émotionnelle qui vous touche, vous blesse ?

Avez-vous l'impression d'être manipulée ?

Le chantage émotionnel est très fréquent car le but du partenaire toxique est de vous isoler voire de vous enfermer dans cette relation.





# AU SUJET DES SIGNES D'UNE RELATION TOXIQUE

La relation toxique est une source inépuisable de stress et d'anxiété et est donc hautement nuisible pour la santé physique et mentale.

Les signes que je cite à titre d'exemple sont caractéristiques mais ils peuvent tout à fait être complétés par d'autres tout aussi handicapants.

Chaque personne a ses propres cordes sensibles et le partenaire toxique les connait très bien et il prend un vilain plaisir de les exploiter.

Ca peut être aussi le jeu des "t'as qu'à" et des "y a qu'à" qui mène à l'épuisement moral et physique

**TRÈS IMPORTANT !!!**

**Il y n'a pas besoin de faire constat de tous les signes,  
UN SEUL suffit pour vous donner l'alerte du danger..**



# **POURQUOI RESTE-ON DANS UNE RELATION TOXIQUE**

Juste quelques exemples,  
chacun vit sa propre vérité  
et a ses propres raisons.

Un lien de dépendance affective peut exister.

On peut avoir peur de la solitude ainsi que de  
l'inconnu, du changement.

Une certaine habitude de supporter l'insupportable  
peut apparaître et le manque d'énergie et une  
apathie ne favorisent ni la réflexion, ni l'action..

Dans certain cas la perspective d'une séparation  
peut provoquer la peur du vide car on n'a plus  
confiance en soi, en sa prestance, en ses qualités.

On peut aussi s'imaginer que la situation va évoluer  
vers le bien ce qui est une illusion. Le déni de voir la  
vérité en face retardera l'échéance mais n'apportera  
pas la guérison..

# POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE SORTIR D'UNE RELATION TOXIQUE ?

La relation toxique agit sournoisement sur votre identité, votre personnalité, votre santé.

Elle affaiblit votre confiance en vous, met en doute votre estime de soi.

Elle détruit aussi votre intégrité car elle vous impose de vous taire pour éviter des conflits, d'accepter ce qui ne vous convient pas.

La relation toxique s'attaque à votre énergie, elle vous épuise.

La relation n'est pas humainement valorisante, enrichissante.

Le principe même d'une relation saine et durable est basé sur la confiance et la complicité, sans elles la relation n'est ni viable, ni enviable. Un partenaire toxique détruit le couple ou toute autre relation humaine, privée ou professionnelle.

# COMMENT SE PRÉPARER POUR SORTIR D'UNE RELATION TOXIQUE ?

**C'est une question très IMPORTANTE !** Cela demandera plusieurs étapes, des réflexions, des prises de conscience, des remises en cause, des prises de décisions importantes.

- Un état des lieux par soi-même est une première étape.
- En parler avec des personnes de confiance autour de vous en est une autre mais ce n'est pas suffisant.
- Discuter de votre situation avec un professionnel qui a vécu une relation toxique et en est sorti est très pertinent et est ma recommandation sincère car sa compréhension et son soutien vous aidera dans votre réflexion et la recherche de solutions.
- Vous avez mes coordonnées sur la page suivante.
- Se valoriser à ses propres yeux est aussi une étape très importante. Je prévois toujours ce travail essentiel dans mes accompagnements car il faut être en bonne forme pour prendre de bonnes décisions.

**Ce sera toujours à vous de prendre toutes les décisions, personne ne pourra le faire à votre place.**



## *Quelques mots sur moi, Xenia Guilbert*

*Coach et mentor, je vous accompagne pour vous aider à faire un diagnostic de votre situation actuelle, vous apprendre à apaiser votre anxiété et à prendre vos bonnes décisions vis-à-vis des situations d'enfermement dans un présent qui ne vous correspond plus.*

Mes contacts directs :

Calendly pour échanger : <https://bit.ly/3S3k5nT>

Site : <https://xenia-go.net>

Mail direct : [xenia@xenia-go.net](mailto:xenia@xenia-go.net)

WhatsApp : +33 6 1440 4459

# COURTE BIOGRAPHIE



Mon chemin de vie est 1.

Éprise de liberté et d'harmonie, j'ai vécu plusieurs vies depuis ma naissance.

Salariée à mon arrivée en France pendant 9 ans, j'ai ensuite choisi d'être free-lance dans l'innovation industrielle sur un vaste territoire allant de San Francisco à Vladivostok. Cette incroyable aventure a duré presque 20 ans.

Une année noire sur le plan de la santé en 2018 m'a fait comprendre qu'une autre voie m'attendait, celle d'accompagnement et de mentoring. C'est désormais la mienne.

Quel que soit le problème qui vous frustre, il y a toujours des solutions. Mon accompagnement vous aide à trouver vos solutions.



Le plus simple, c'est d'avoir une conversation.  
Voici mes disponibilités : <https://bit.ly/3S3k5nT>

*Xenia*

