"Débarrassez-Vous des Personnes Toxiques"

Pour qu'elles CESSENT enfin de vous POURRIR la vie !

Par le Dr. Michaël Lizen
À lire – Très important

Toute reproduction - même partielle -
de ce guide pratique est strictement interdite
sans l'accord explicite de son auteur.

Par contre, à condition de le garder intact comme vous l'avez reçu,
yous pouvez l'offrir autant de fois que vous le désirez.

Le simple fait de posséder ce livre
vous donne le droit de l'OFFRIR EN CADEAU
à qui vous le souhaitez,
en version électronique uniquement.

À qui s'adresse ce livre ?

Ce livre s'adresse à tout le monde.

• à toutes les victimes des personnes toxiques,
• aux personnes toxiques elles-mêmes,
• ainsi qu’à tous ceux qui veulent éviter l’empoisonnement.

Il est destiné également à toutes celles et ceux qui veulent avoir des relations saines et épanouissantes.

J'espère de tout cœur que ce livre vous sera utile.

Bien Amicalement,
Michaël Lizen
Sommaire

À Lire – Très Important ................................. 2
À Qui S'adresse Ce Livre ? ............................... 2
Introduction .................................................. 5

Savez-vous Ce Qu'est Une Personne Toxique ? .............................. 6
Qu'est-ce qui ne va pas chez les personnes toxiques ? .................... 8
Personnes toxiques : que risquez-vous ? .................................. 9
Avez-vous ces symptômes d'intoxication ? ................................. 10

Test n°1: êtes-vous intoxiqué ? ......................................................... 11
Pourquoi vous devez lire ce livre ............................................... 11

Test n°2 : êtes-vous une cible facile ? ............................................ 12

Chapitre 1 ......................................................... 13

Comment Repérer À Coup Sûr Les Personnes Toxiques ............... 13
A quoi ressemblent les personnes toxiques ? .............................. 13

Révélations sur 31 profils de personnalités toxiques .................. 14

1. Le Manipulateur ........................................................................... 14
2. Le Culpabilisateur ....................................................................... 16
3. Le Critiqueur ............................................................................... 17
4. Le Dénigreur ............................................................................... 18
5. L'Agressif .................................................................................... 19
6. Le Colérique ............................................................................... 20
7. Le Tyran (ou Dominateur) ............................................................. 21
8. Le Compétiteur .......................................................................... 22
9. L'Égocentrique .......................................................................... 23
10. Le Narcissique .......................................................................... 24
11. Le Snob .................................................................................... 25

Tous droits réservés pour tous pays.
- Page 3 -
12. L’Anxieux ........................................................................................................... 26
13. Le Pessimiste .................................................................................................... 27
14. Le Défaitiste ....................................................................................................... 28
15. La Victime éternelle .......................................................................................... 29
16. Le Plaintiff ......................................................................................................... 30
17. L’Huître .............................................................................................................. 31
18. Le Susceptible ................................................................................................... 32
19. Le Moqueur (ou Plaisantin) ............................................................................ 33
20. Le Menteur ........................................................................................................ 34
21. L’Hypocrite ....................................................................................................... 35
22. Le Séducteur ...................................................................................................... 36
23. Le Flatteur ......................................................................................................... 37
24. La Commère ...................................................................................................... 38
25. Le Fauteur de troubles ..................................................................................... 39
26. Le Jalous (ou l’Envieux) ................................................................................... 40
27. Le Profiteur (ou l’Exploiteur) .......................................................................... 41
28. Le « Je sais tout » .............................................................................................. 42
29. L’Intrusif ............................................................................................................. 43
30. Le Harceleur ..................................................................................................... 44
31. Le Perfectionniste ............................................................................................. 45
Il vous reste encore une personne toxique à découvrir ! ...................................... 46

Chapitre 2 .................................................................................................................. 49

Savez-vous Gérer Les Personnalités Toxiques ? .................................................. 49

Faites-vous ces 7 erreurs avec une personne toxique ? .................................... 50
Découvrez les 7 principes clés pour sortir d’une relation toxique............................ 55

Conclusion ................................................................................................................. 63

Quoi De Mieux Qu’une Histoire Pour Conclure ? ............................................... 63

Tous droits réservés pour tous pays.
- Page 4 -
Comment se débarrasser des personnes qui vous pourrissent la vie

Introduction

Saviez-vous que certaines personnes prennent du plaisir à pourrir la vie des autres ?

Saviez-vous que certaines personnes vont jusqu’à détruire complètement la vie des autres ?

Saviez-vous que certaines personnes sont incapables d'exprimer des sentiments positifs à l'égard des autres ?

Saviez-vous que nous vivons une époque qui est propice au développement des personnalités difficiles ?

Saviez-vous que certains d'entre nous, sans le savoir, sont des proies faciles pour les personnes « toxiques » ?

Et saviez-vous que nous pouvons tous être une personne nocive pour nous-même ?

Saviez-vous tout cela ?

Non ?

Eh bien, moi non plus !

Avouez qu'il est étonnant de se rendre compte à quel point nous ignorons l'essentiel sur les dangers que représentent les « personnes toxiques ». 
D’autant que nous sommes toutes et tous concernés !

Tout le monde est d’accord là-dessus : nous ne sommes pas entourés que de gens bienveillants à notre égard. Hélas non, le monde nous offre plutôt le spectacle d’une vie où certaines personnes sont toxiques – parfois hautement toxiques – pour d’autres.

Nous voilà donc, aussi difficile que cela puisse paraître, contraints à devoir reconnaître et nous protéger de ces personnes nuisibles.

Ce livre a été créé pour vous faciliter la tâche.

Mais tout d’abord...

Savez-vous ce qu’est une personne toxique ?

Une personne toxique, c’est quelqu’un qui sabote les efforts que vous faites pour réussir, pour vous épanouir et mener une vie heureuse.

Et comme je vous le disais, cela peut aussi être quelqu’un qui cherche à vous détruire complètement.

Il est bien évident que nous pouvons tous être ou devenir une personne toxique pour les autres... Contrairement à ce que l'on pourrait penser, l'enfer, ce n'est pas toujours les autres !

Vous pourriez rencontrer une personne toxique n'importe où, sur votre lieu de travail, dans votre famille, parmi vos connaissances ou vos amis.
Dans l'exercice qui suit, je vous propose de vous livrer à une analyse honnête de vos relations.

Dressez la liste de toutes les personnes de votre entourage puis, une par une, efforcez-vous de les classer en deux catégories :

1- Dans la première catégorie, mettez toutes les personnes qui vous sont bénéfiques. Ce sont les personnes qui vous aiment vraiment, qui vous veulent du bien, qui jouent un rôle positif dans votre vie parce qu'elles vous soutiennent dans tous vos projets et qu'elles contribuent à votre épanouissement et votre bien-être.

Vous l'avez bien sûr compris, les relations que vous entretenez avec ces personnes sont une bénéédiction pour vous !

2- Maintenant, mettez dans une deuxième catégorie les personnes qui restent, c'est-à-dire celles que vous n'aimez pas particulièrement. Ce sont les personnes toxiques. Ces personnes vous empoisonnent l'existence ; elles sont généralement négatives avec vous ; elles vous découragent facilement. Elles sabotent vos efforts et vous tirent vers le bas.

Voilà, votre classement est fait ; ne touchez plus à rien. Vous avez sous vos yeux la liste des personnes qui vous pourrissent la vie...

Il n'y a rien de pire que ces personnes n'est-ce pas ?

En parcourant la suite de ce livre, vous allez prendre conscience de la nécessité – parfois l'urgence – de vous protéger à tout prix de l'influence néfaste des personnes que vous avez mis dans la deuxième catégorie.
Qu'est-ce qui ne va pas chez les personnes toxiques ?

Vous vous demandez peut-être ce qui ne va pas chez les personnes toxiques pour qu'elles s'en prennent ainsi aux autres ?

Car il y a forcément quelque chose qui ne tourne pas rond chez ces personnes.

En fait, c'est assez simple à comprendre.

Après une enfance difficile, toutes les personnes toxiques se retrouvent à un âge adulte avec trois caractéristiques communes :

1- **un complexe d'infériorité** : elles ne s'aiment pas ; elles ont un manque d'estime d'elle-mêmes.

2- **un sentiment d'insécurité** : elles ont peur et se sentent vulnérables et constamment menacées.

3- **une profonde insatisfaction** : elles se sentent frustrées et mal dans leur peau suite à leur « ego » qui est blessé.

C'est ainsi que pour « exister », « s'aimer » ou « se rassurer », ces personnes adoptent toutes un comportement plus ou moins toxique envers les autres :

- Elles sont instables et difficiles à vivre sur un plan émotionnel
- Elles sabotent leurs relations avec les autres
- Elles rabaisserent et dévalorisent les autres
- Elles critiquent et sont intolérantes envers les autres

Tous droits réservés pour tous pays.
- Page 8 -
• Elles envient les autres
• Elles veulent contrôler/dominer et avoir une emprise sur les autres
• Et elles vont parfois jusqu’à détruire les autres.

La règle veut qu’une personne en bons termes avec elle-même se trouve automatiquement en bons termes avec les autres.

Rappelez-vous qu’une personne est toxique à partir du moment où elle n’est pas en bons termes avec elle-même.

Ainsi, vous comprenez pourquoi les frictions et les ennuis se présentent si facilement avec ces personnes toxiques.

**Personnes toxiques : que risquez-vous ?**

Que va-t-il se passer si vous laissez une personne toxique s’installer durablement dans votre vie ?

Vous risquez de vous retrouver un jour devant votre médecin avec tout ou partie du tableau clinique suivant :

1- de la fatigue avec une baisse d’énergie pouvant aller jusqu’à un épuisement émotionnel (burn-out)

2- un malaise lié à des émotions et des sentiments négatifs :
   • de la culpabilité
   • de la honte
   • de l’anxiété
   • de la nervosité
   • de la peur
   • de la tristesse
   • des regrets

Tous droits réservés pour tous pays.
- Page 9 -
3- des signes de découragement et de frustration pouvant vous mener à différents échecs (personnels ou professionnels)

4- une baisse d'estime et de confiance en vous

5- des troubles du sommeil et de l'appétit

6- des maladies psychologiques jusqu'à la dépression nerveuse

7- des maladies psychosomatiques comme l'hypertension ou l'ulcère

8- des comportements auto-destructeurs comme l'anorexie, la boulimie, l'alcoolisme ou les toxicomanies.

N'oubliez pas que vous pourriez aussi devenir une personne toxique tant l'humeur de certaines de ces personnes est contagieuse.

Pensez-y en particulier si vous avez affaire à des personnes négativistes !

**Avez-vous ces symptômes d'intoxication ?**

Le meilleur moyen de savoir si vous êtes « intoxiqué » par la présence d'une personne toxique, c'est de vous fier à vos ressentis émotionnels.

**« Que ressentez-vous ? »**

Reprennez la liste des personnes de votre entourage et demandez-vous ce que vous ressentez à l'endroit de chacune d'elles.

Si vos ressentis sont pour la plupart négatifs, cela signifie que la personne est toxique pour vous.
Pour vous aider dans l'exploration de vos ressentis émotionnels, j'ai créé ce test en ligne :

Test n°1

"Êtes-vous Intoxiqué(e) par une Personne Toxique ? "
Faites le test et Vérifiez Immédiatement
Si vous êtes - Oui ou Non -
Empoisonné(e) par des Gens Toxiques...
Cliquez ici

Pourquoi vous devez lire ce livre

Ce livre a été volontairement conçu pour être un guide pratique.

Son but est de vous permettre de...

1- Reconnaître à coup sûr les 31 profils de personnes toxiques (grâce au contenu du chapitre 1)

2- Ne pas être – ou ne plus jamais être – une victime des personnes toxiques (vous sauverez votre temps, votre vitalité et votre santé)

3- Vérifier si vous êtes empoisonné par une personne toxique (grâce au test n°1 ci-dessus)
4- Vérifier si vous êtes une cible facile pour les personnes toxiques. Faites maintenant ce deuxième test en ligne et découvrez comment ne pas être une proie ou une cible facile pour les personnes toxiques :

Test n°2

5- Éviter les 7 erreurs que font toutes les victimes des personnes toxiques

6- Ne pas devenir une personne toxique pour les autres

7- Cesser d’être une personne toxique pour vous-même

8- Contrer efficacement les personnes toxiques et en venir à bout

9- Etablir de meilleures relations avec les personnes difficiles auxquelles vous ne pouvez pas échapper

10- Sensibiliser vos proches et amis au danger que représentent les personnes toxiques – en leur offrant cet e-book notamment.

“Plus les hommes seront éclairés, et plus ils seront libres”
Voltaire

Tous droits réservés pour tous pays.
- Page 12 -
Chapitre 1

Comment repérer à coup sûr les personnes toxiques

A quoi ressemblent les personnes toxiques ?

Combien de profils de personnalités toxiques connaissez-vous ?

Il y a 31 profils de personnalités toxiques. Vous en connaissez déjà certains. Mais sans doute pas tous. Et même ceux que vous connaissez, seriez-vous capable de les reconnaître sans vous tromper ?

Dans ce chapitre, je vous les présente un par un pour que vous puissiez les reconnaître à coup sûr.

Vous serez peut-être surpris de vous reconnaître dans certains de ces profils toxiques. Si c'est le cas, ne vous inquiétez surtout pas : le simple fait de savoir donne le pouvoir de modifier un comportement toxique.

Dans tous les cas, vous avancez sur la bonne voie : celle de relations toujours plus saines.
Comment se débarrasser des personnes qui vous pourrissent la vie

Ceux qui continuent de souffrir à cause de leurs relations toxiques qui se répètent comme une habitude sont ceux qui ne prennent pas conscience ou qui n'entreprendrent pas un travail sur eux-mêmes...

Révélations sur 31 profils de personnalités toxiques

1. Le Manipulateur

Le manipulateur est un être qui veut dominer et prendre le pouvoir sur les autres. Il trouve son plaisir quand il contrôle complètement sa victime.

Voici comment le manipulateur accroît son emprise sur sa victime :

1. Il exploite ses faiblesses, son infériorité et ses blessures psychologiques :
   « on dirait ta mère ! »
   « tu es nulle et tu n’as jamais rien réussi ! »

2. Il utilise les rapports de force et de pouvoir :
   « tu dois faire comme ça et pas autrement... »

3. Il fait douter en créant un sentiment de culpabilité :
   « tu aurais dû savoir que... »

Tous droits réservés pour tous pays.
- Page 14 -
4. Il menace par le biais du chantage affectif :
« si tu ne fais pas ceci, alors je n'aurai plus jamais confiance en toi »

5. Il déstabilise en usant de messages contradictoires :
Signe de gentillesse ou compliment : « tu es jolie... » (rôle de sauveur)
et critiques : « mais tu devrais t'habiller un peu mieux ! » (rôle persécuteur)
Le chaud de l'amour : « je t'aime... »
et le froid de l'humiliation : « casse-toi idiote ! »

6. Il sabote la communication : ses propos sont flous, il ne termine pas ses phrases, il ne formule pas ses demandes de façon claire, il refuse le dialogue, il se contredit, il prêche le faux pour savoir le vrai, il ment...

Un manipulateur peut devenir extrêmement dangereux lorsqu'il dénie, humilié et dévalorise sa victime. Dans ce cas, il s'agit du redoutable Manipulateur Pervers Narcissique dont le plus grand plaisir sera de vous détruire complètement.

Vous ne devez pas tomber dans le piège du pervers narcissique qui est empathique et généreux au début de la relation mais se transforme plus tard en véritable terreur.

• Apprenez à démasquer ce manipulateur hyper-toxique en lisant les articles publiés sur le blog www.marre-des-manipulateurs.com
• Téléchargez aussi cet e-book pour contrer facilement un pervers narcissique :

« Le meilleur antidote aux manipulateurs est sans aucun doute l'amour de soi. Assurons-nous d'être capables de nous aimer nous-mêmes avant d'oser nous promettre : Plus jamais ça ! »

Isabelle Nazare-Aga
2. Le Culpabilisateur

Le culpabilisateur est celui qui prend du plaisir en accusant les autres pour qu'ils se sentent en faute ou responsables de choses qu'ils n'ont pas faites.

Cette personne passe son temps à faire des reproches aux autres :

« à cause de toi,... »
« c'est de ta faute ! »
« si j'avais été à ta place, j'aurais... »
« pourquoi n'as-tu pas... »
« tu aurais dû savoir que... »
« tu ferais mieux de... »
« tu devrais... »
« si tu ne fais pas ça,... »
« si tu étais un vrai ami, tu aurais... »

Les reproches incessants sont un poison.

Si une personne vous accuse et vous adresse des reproches, c'est dans le but de prendre le pouvoir sur vous.

Naturellement, vous finissez par douter de vous et par avoir peur de lui dire certaines choses...

« C'est une loi de l'espèce de reprocher aux autres ce que l'on souhaite pour soi-même ».  

Marc Dugain
3. Le Critiqueur

Le critiqueur est souvent un être perfectionniste pour qui rien n’est jamais assez bien.

Il passe ses journées à critiquer tout ce qui l’entoure. Comme un rapace à l’affût, il attend la moindre bêtise ou faiblesse qu’il peut trouver chez les autres.

Il est nuisible car il vous juge négativement et constamment sur vos défauts et vos faiblesses. Ses remarques et ses commentaires vous blessent dans votre amour propre.

Si la critique vient d’une personne proche, son impact est encore plus important.

Le critiqueur se reconnaît très facilement car dès qu’il ouvre la bouche, c’est pour râler, réprimander, accuser, juger ou critiquer. De plus, il est souvent médisant, moqueur et jaloux. Le tact n’est pas sa plus grande qualité. On le retrouve souvent au comptoir des réclamations...

Parfois, il peut s’agir d’une personne qui aime avoir raison et qui, pour sentir qu’elle a raison, donne l’impression que l’autre a tort en le critiquant.

« La critique est la puissance des impuissants ».
Alphonse de Lamartine
4. Le Dénigreur

Le dénigreur est celui qui se plaît à faire des commentaires désobligeants sur tout ce qui l'entoure.

« regarde-moi celui-là... »
« qu'elle est moche celle-là ! »

Il vous dira à longueur de journées que vous n'êtes bon à rien. Et il le fera de façon si répétée que vous finirez par le croire...

Le dénigreur cherche la petite bête et ne rate pas une occasion de rabaisser les autres ou de les tourner en ridicule.

C'est un être odieux, moqueur, condescendant, critique et arrogant.

A force de railleries déplacées, le dénigreur crée le vide autour de lui.

S'il déprécie autant les autres, c'est uniquement pour se grandir et se donner de la valeur (car il ou elle ne s'apprécie vraiment pas !)

« Si des gens tentent de vous rabaisser, cela veut simplement dire que vous êtes au dessus-d'eux »

Auteur inconnu

Tous droits réservés pour tous pays.

- Page 18 -
5. L'Agressif

Chez certaines personnes, l'agressivité est un mode de réaction quasi automatique.

Quand elles veulent obtenir quelque chose des autres, elles les menacent ou les agressent verbalement.

Ce sont des êtres qui savent mettre sous pression, intimider ou terroriser puis se servir des effets induits par ce comportement (comme la peur) pour finalement s'imposer et dominer l'autre.

Il n'est malheureusement pas rare que des personnes agressives soient violentes avec leurs victimes.

Dans le fond, un agressif est une personne incapable de gérer ses émotions comme la colère et le stress.

Rappelez-vous qu'à la base, l'agressivité est un comportement animal utile pour se défendre d'un danger. Chez l'homme ou la femme, l'agressivité est liée à un manque de contrôle de soi.

« Pourquoi les gens qui crient plus fort que les autres nous impressionnent-ils ? Pourquoi les gens agressifs nous font-ils perdre nos moyens ? »

Anna Gavalda
6. Le Colérique

La personne colérique est la plus effrayante des personnes toxiques car on ne sait jamais à quoi s'en tenir avec elle. Elle est calme et puis subitement devient incontrôlable et éclate dans une rage épouvantable.

Tout comme la personne agressive, le colérique est un être incapable de maîtriser ses émotions.

La crise de colère se manifeste par des cris, de la rage destructrice et parfois des pleurs.

Ces crises font souvent suite à une situation de détresse, d'injustice, de révolte, de déception, d'impatience, d'impuissance, de fatigue, de douleur, de tristesse, d'insatisfaction ou de frustration.

Habituellement, les colériques sont les personnes qui ne supportent pas d'attendre pour que leurs besoins soient satisfaits. Elles s'en prennent alors à ceux qui sont responsable de leur situation de manque.

Le colérique a un tempérament explosif et excessif.

Il peut devenir agressif et tyrannique...

« Rester en colère, c'est comme saisir un charbon ardent avec l'intention de le jeter sur quelqu'un ; c'est vous qui vous brûlez ! »

Bouddha
7. Le Tyran (ou Dominateur)

La principale caractéristique du tyran est de vouloir tout contrôler et mener tout le monde à la baguette.

- il se met souvent en colère
- il donne ses ordres
- il humilie et terrorise les autres
- il s'oppose et conteste tout
- il détruit les idées des autres
- il refuse de se plier aux règles établies
- il reporte sa responsabilité sur les autres
- il ne supporte aucune frustration
- il est rempli de ressentiment

Son plaisir est de transformer les gens en paillasson pour ensuite leur marcher dessus.

Dans le fond, le tyran est un être qui vit dans un état de stress permanent car il se sent persécuté. Il est donc méfiant et susceptible.

Il est rigide, autoritaire, arrogant, exigeant, têtu, explosif, injurieux, intimidant, agressif et méchant.

Pour lui, il n'y a qu'une bonne façon de faire les choses : c'est la sienne !

« Le pire tyran n'est pas l'homme qui gouverne par la terreur. Le pire est celui qui gouverne par l'amour et en joue comme d'une harpe. »

Gilbert Keith Chesterton
8. Le Compétiteur

Le compétiteur est celui qui cherche en permanence à impressionner les autres et leur prouver qu’il est le meilleur.

Il prend du plaisir en se mesurant aux autres, en gagnant et en terminant premier.

Il voit les autres comme des adversaires qu’il doit surpasser, éliminer voire écraser.

Le compétiteur a la particularité de ne rien lâcher, de renchérir sans cesse et de construire toutes ses relations sur le mode de la compétition.

Vous n’avez qu’une chance de devenir son ami : être moins bon que lui...

C’est un provocateur qui a tendance à se vanter de ses réussites.

« Je ne connais rien de plus affreux que l’esprit de compétition, il est source des violences et des guerres depuis les cavernes »

P. Rambaud

Tous droits réservés pour tous pays.
9. L'Égocentrique

L’égocentrique est centré sur lui-même et se croit le centre du monde.

Cet individu est égotiste c’est à dire qu'il est incapable de parler d'autre chose que de lui-même.

Il ne s'intéresse jamais aux autres et ne leur accorde aucune attention.

Moulin à paroles, il ramène toutes les discussions vers sa propre personne (moi, je...). Il ne vous écoute pas ou ne vous laisse pas parler.

Dans le fond, c'est une personne qui a un énorme besoin de se sentir importante, écouter, considérée et intéressante.

Dans certains cas, l'égocentrique peut devenir tyrannique et insensible à la souffrance des autres (donc très dangereux).

« Qui ne parle que de soi est un nombriliste, qui écoute les autres est un homme de cœur ». 

Simon de Bignicourt
10. Le Narcissique

Le sujet narcissique accorde une trop grande importance à son image.

- il pense qu'il est génial
- il pense être meilleur ou supérieur aux autres
- il est complètement focalisé sur lui-même
- il ne supporte pas qu'on le critique
- il manque d'empathie
- il utilise les autres pour parvenir à ses propres fins
- il pense que les autres l'envient
- finalement, tout lui est dû

Dans le fond, il s'agit de quelqu'un qui a un profond besoin d'être aimé et admiré. Quelqu'un qui se sent menacé et qui vit en permanence dans la crainte qu'on le rejette.

Les narcissiques sont égocentriques, critiques, exigeants, arrogants et intrasigeants à l'égard des autres. Ils ne se font pas d'amis.

« Rapporter tout à soi, c'est réduire tout à bien peu de chose ». 
Pierre-Claude-Victor Boiste

Tous droits réservés pour tous pays.

- Page 24 -
11. Le Snob

Le Snob se reconnaît par ses manières et dans sa manière de se comporter à l'égard d'autrui.

Il est juché sur son piedestal d'où il vous regarde, vous méprise et vous juge avec dédain ou dégoût.

Dans le fond, le snob est un être qui souffre d'un complexe d'infériorité. Pour le compenser, il se comporte comme s'il était supérieur à tout le monde.

En particulier, il se donne de la valeur en fréquentant des lieux chics ou des personnes importantes.

Il est intolérant, hautain, prétentieux, arrogant et condescendant.

Comme l'enfant gâté, il est parfois colérique pour que tout soit fait à sa façon.

« Le Snob préfère voyager debout en première classe qu'assis en seconde »

Gilbert Cesbron

Tous droits réservés pour tous pays.
- Page 25 -
12. L’Anxieux

La personnalité anxieuse vit dans un monde plein de dangers. Elle passe son temps à vouloir vous prévenir contre tous ces dangers.

Dans le fond, cette personne souffre d’un sentiment d’insécurité permanent qui la rend inquiète.

Comme un oiseau de mauvais augure, elle anticipe les difficultés et s’attend toujours au pire pour elle et ses proches.

Si vous lui parlez des projets qui vous tiennent à cœur, elle verra les difficultés et vous découragera de les entreprendre...

Quelques signes permettent de reconnaître facilement une personne anxieuse :
• elle met en garde contre les dangers :
  « *attention !... » *
• elle n’aime pas ce qui est incertain ou improvisé
• elle adopte des comportements d’évitement ou de fuite
• elle a souvent besoin d’être rassurée
• elle ne supporte pas les séparations
• elle peut présenter des phobies ou des crises de panique
• elle procède à des rituels comme vérifier plusieurs fois sur la porte est bien verrouillée

« *Ce qu’il y a de tragique chez les anxieux, c’est qu’ils ont toujours raison de l’être* »

Henry de Montherlant
13. Le Pessimiste

La personne pessimiste a une vision du monde et d'elle-même qui est négative.

Elle est incapable de voir le positif autour d'elle et chez les autres.

Le verre est toujours à moitié vide
Les problèmes s'accumulent...
Tout tourne mal...

Le pessimiste a les idées noires, il ne tente rien mais baisse plutôt les bras.

Par conséquent, il a peu d'occasions de se réjouir et reste insatisfait, impuissant et frustré : « Il ne m'arrive jamais rien de bien »

Comme pour le dénigreur, le pessimiste est déprimant pour son entourage; il fait souvent le vide autour de lui.

Les gens pessimistes doutent de tout et ont souvent une nature anxieuse.

Il arrive parfois qu'elles se servent de leur pessimisme pour attirer l'attention des autres sur elles.

« Ne laissez pas les personnes négatives et toxiques louer de l'espace dans votre tête!
Augmentez le loyer et foutez-les à la porte ! »

Robert Tew
14. Le Défaitiste

Pour ce négativiste, la vie n'est qu'une suite d'épreuves infranchissables.

Il est convaincu que seule la chance ou le hasard peut l'aider à réussir :

« ça ne marchera jamais,... »
« personne ne sera d'accord... »
« nous avons déjà essayé sans succès... »
« c'est une idée stupide... tu sais que c'est impossible ! »
« tu n'y arriveras pas ! »
« oublie ! ce n'est même pas la peine d'essayer ! »

Cet être toxique éveillera votre capacité de découragement !

Vous pouvez facilement les identifier : ce sont ceux qui passent leur temps à vous dire ce qui ne va pas marcher dans un projet.

Méfiez-vous de lui car il est capable de tuer dans l'œuf tous vos projets et démotiver une équipe toute entière.

« S'entourer de gens positifs qui nous tirent vers le haut et avec qui on se sent bien est primordial pour s'épanouir et avancer sur son chemin... »

Auteur inconnu
La victime éternelle perçoit la vie comme une longue litanie de malheurs et passe son temps à vous les raconter.

Elle aime se plaindre, se lamenter et s'apitoyer sur son sort.

Comme l'insecte pris dans la toile d'araignée, la victime est dominée par un sentiment d'impuissance. Elle n'est jamais responsable et se complait dans son rôle de victime :

« c'est injustice ! »
« ce n'est pas de ma faute... »
« c'est à cause des autres... »
« je n'ai pas eu de chance... »
« c'est toujours moi qui suis blâmé ... »
« on m'a fait ceci ou cela... »

La victime éternelle vous prend votre temps et votre énergie.

Toujours pressée pour se déclarer malade, la victime attire votre pitié et ne s'intéresse pas aux conseils que vous pourriez lui donner. Vos conseils seront impossibles à suivre et elle vous répondra toujours : « oui mais... »

Quelle que soit la solution que vous lui proposez, ce n'est jamais la bonne.

La victime éternelle est convaincue d'une chose : sa situation est désespérée et rien ne pourra la changer !

Ce sont souvent des personnes égocentriques, inquiètes, plaintives, masochistes, pessimistes, défaitistes et déprimées...

« A force d'être victime, on devient bourreau »
Charles Dollfus
16. Le Plaintif

Cette personne se plaint de tout et tout le monde. Elle se lamente sans cesse. Rien ne va bien pour elle.

Plutôt que trouver une solution à ses malheurs, le plaintif rumine et rend le monde et les autres responsables.

Le plaintif est toujours insatisfait, pessimiste et défaitiste. Il joue le rôle de victime.

Dans le fond, il se sent affectivement abandonné et rejeté. Il se plaint pour attirer l'attention sur lui, pour être reconnu et se sentir exister.

Les plaintifs vous forcent à les écouter ; ce sont des vampires énergétiques capables de vous épuiser complètement.

« Se plaindre entretient la souffrance »

F. Roustang

Tous droits réservés pour tous pays.
- Page 30 -
17. L'Huître

Contrairement à beaucoup d'autres profils toxiques, l'huître est une personne fermée qui ne s'exprime pas.

Elle refuse de communiquer et de dire ce qui ne va pas.

Il est impossible de connaître le fond de sa pensée et ce qu'elle ressent.

Son regard est vide.

Un comportement d'huître peut avoir plusieurs significations :

- une personne agressive qui retient sa colère
- une personne qui « exprime » son ressentiment
- une personne qui vous rejette
- une personne qui tente d'échapper à ses responsabilités
- une personne qui à quelque chose à cacher
- une personne qui évite une confrontation pour ne pas devoir mentir
- une personne qui ne veut pas exprimer ses émotions
- une personne qui s'ennuie en votre compagnie
- un manipulateur qui veut vous intimider ou vous mettre mal à l'aise...

Ce sont généralement des personnes très sensibles et introverties qui se protègent en se renfermant comme des huîtres.

Les huîtres sont parmi les plus exaspérantes des personnes toxiques.

« Avant de s'attaquer à une huître, mieux vaut évaluer son agressivité du bout de la fourchette. Certaines sont vraiment très méchantes »

Roland Topor

Tous droits réservés pour tous pays.
18. Le Susceptible

Les personnes susceptibles ont une sensibilité à fleur de peau.

Elles sont sur le qui-vive, interprètent mal les paroles, s’offusquent pour un rien, se sentent visées ou attaquées en permanence, se braquent et se mettent facilement en colère.

Les discussions sont très difficiles avec une personne susceptible et il faut constamment prendre des précautions pour ne pas la blesser un peu comme si l'on marchait en permanence sur des œufs.

Dans le fond, la personne susceptible a deux problèmes :

1. une faible estime personnelle
2. elle ne gère pas bien ses émotions

Ce qui fait qu'une simple remarque peut la faire réagir de manière excessive ou explosive... (agressive ou colérique).

« Les susceptibles embrouillent tout, par trop de sensibilité »
Jacques Chardonne
19. Le Moqueur (ou Plaisantin)

Pour se moquer et dénigrer, le plaisantin dispose de deux armes, l'humour et la provocation.

Il commencera par vous dire quelque chose de méchant ou de choquant. Ensuite, lorsqu'il verra que vous êtes blessé, il ajoutera que ce n'était qu'une plaisanterie...

Voici les points qui caractérisent la personne moqueuse :

• elle recours à l'humour sarcastique
• elle se moque, ricane et méprise les autres
• elle fait souvent des sous-entendus
• elle lance des petites piques blessantes
• elle fait des mimiques assassines ou des sourires taquins
• elle ne prend rien au sérieux et tourne tout en dérision
• elle rigole quand vous vous mettez en colère

L'ennui avec le plaisantin, c'est que vous avez toujours tort en particulier si vous voulez tirer les choses au clair avec lui : il vous fera sentir que vous manquez d'humour !

« Tout le monde aime le plaisantin, mais personne ne lui prête d'argent »

Arthur Miller

Tous droits réservés pour tous pays.
- Page 33 -
20. Le Menteur

Le menteur est le personnage toxique qui cache la vérité, exagère ou invente des choses principalement pour se mettre en valeur.

Comment reconnaît-on un menteur ?

Voici trois indices :

1- Le menteur est toujours incohérent dans ses propos : il se contredit. Posez-lui des questions et demandez-lui de répéter ou de préciser.

2- Le menteur a peur d'être démasqué : il est donc agité et sous tension. Observez les changements dans ses gestes, dans son regard, dans ses mimiques, dans son sourire et dans l'intonation de sa voix.

3- Inconsciemment, le menteur va chercher à se déculpabiliser ou à éliminer la honte de mentir : il aura tendance à être anormalement aimable, généreux et dévoué...

Une chose est sûre : on ne peut jamais lui faire confiance...

Les grands manipulateurs sont tous des menteurs.

“Qui dit un mensonge en dit cent”
Proverbe Français
21. L'Hypocrite

La personne hypocrite est lâche, malhonnête, menteuse et méchante. Elle est sournoise, trompeuse et dissimule ses sentiments et ses intentions dans un but malveillant.

Elle se reconnaît par son chantage, ses flatteries et ses faux sourires hypocrites uniquement avec la bouche. Elle en fait toujours trop !

Cette personne toxique est familière avec vous, fait mine de vous comprendre ou vous soutenir. Elle vous invite à vous confier et vous lui faites des confidences mais... car il y a un mais ! elle n'hésitera pas à retourner sa veste pour servir son intérêt personnel (au moment où vous vous y attendez le moins).

Elle n'a aucun remords pour ce qu'elle vous a fait.

L'hypocrite est opportuniste et il est impossible de lui faire confiance.

« Les hypocrites, comme les abeilles, ont le miel à la bouche et l'aiguillon caché »

Jacques Delille
22. Le Séducteur

Le séducteur est quelqu'un qui cherche à plaire et à se valoriser aux yeux des autres.

Il apparaît séduisant, charmant et excessivement aimable. Il fait des compliments, est empathique, beau parleur, attentionné et toujours à votre écoute.

Le séducteur sait parfaitement comment vous mettre sur un piedestal pour que vous vous sentiez aimé(e) et important(e).

Tous les manipulateurs sont d'excellents séducteurs. Et le plus dangereux manipulateur (le pervers narcissique) est un très grand séducteur. C’est le prince charmant !

« Rien de si aimable qu'un homme séduisant, mais rien de plus odieux qu'un séducteur »

Ninon de Lenclos
23. Le Flatteur

Le flatteur, c'est celui qui vous caresse dans le sens du poil. Il distribue des flatteries et des éloges sans retenue. Des faux compliments uniquement pour gagner la confiance de sa victime.

« tu es la personne la plus extraordinaire... »
« je suis ton meilleur ami... »
« c'est tellement mieux avec toi ! »

A la différence des compliments, la flatterie manque de finesse, de sincérité et de spontanéité.

Le flatteur ne pense pas ce qu'il dit et il est toujours excessif dans ses éloges.

Le flatteur est souvent un hypocrite.

« La flatterie ressemble à un arbre qui séduit par sa beauté, et qui ne donne que des fruits pourris »

Pigault-Lebrun

Tous droits réservés pour tous pays.
24. La Commère

Curieuse, fouineuse, mèler-tout, la commère prend du plaisir à colporter des rumeurs et les malheurs des autres.

Elle est indiscrète, menteuse, hypocrite, sournoise, rusée, bavarde et médisante. Jamais fiable !

Facile à reconnaître car elle passe des heures au téléphone à bavarder et à parler des autres... et à vous tirer les vers du nez !

Bizarrement, elle ne parle jamais d'elle et il ne se passe rien dans sa propre vie.

« La curiosité est un vilain défaut »

Dicton Français

Tous droits réservés pour tous pays.
- Page 38 -
25. Le Fauteur de troubles

À l’instar de la commère, le fauteur de troubles se mêle de tout mais sa principale caractéristique est qu’il prend son plaisir à mettre les autres dans l’embarras, à “sémer la zizanie” autour de lui :

- il crée la suspicion
- il fait des sous-entendus
- il invente des histoires
- il déforme la vérité
- il donne de mauvais conseils
- il dramatise et empire les situations
- il donne de fausses alertes
- il fait douter les autres
- en groupe, il divise les gens

“Il est des gens qui se refusent à s’accepter. Résultat, ils sèment partout la discorde, ils rendent malheureux tous ceux qui les entourent »

Vasco Varoujean

Tous droits réservés pour tous pays.
- Page 39 -
Comment se débarrasser des personnes qui vous pourrissent la vie

26. Le Jaloux (ou l'Envieux)

Une personne jalouse a envie de posséder ce qu'elle n'a pas et qui appartient à l'autre. Elle est insatisfaite, médisante et très critique à l'égard de l'autre et ce qu'il possède.

Ces personnes sont anxieuses, indiscrètes, méfiantes, possessives, fouineuses, soupçonneuses et accusatrices. Elles n'hésitent pas à mettre en cause, à reprocher et s'en prendre verbalement ou physiquement à l'autre.

Pourquoi certaines personnes deviennent-elles jalouses ou envieuses ?

Les sentiments de jalousie et d'envie apparaissent chez une personne :

1- qui ne se sent pas à la hauteur alors que vous êtes meilleur qu'elle (infériorité)
2- qui manque de quelque chose que vous avez (insatisfaction)
3- qui a peur de perdre ce qu'elle possède déjà (insécurité)

Les personnes jalouses et envieuses éprouvent ces sentiments d'infériorité, d'insatisfaction ou d'insécurité devant les biens, la réussite ou l'amour dont jouissent les autres.

Une personne maladivement jalouse peut vous faire vivre un cauchemar et saboter tous vos efforts afin que vous ne réussissiez pas mieux qu'elle.

Mais il y a pire encore : une personne jalouse qui devient colérique et agressive. Elle peut vouloir vous détruire et passer à l'acte criminel.

« La jalousie est comme un acide qui attaque d'abord le cœur du jaloux lui-même pour atteindre ensuite celui qu'il jalous »

Ostad Elahi

Tous droits réservés pour tous pays.
- Page 40 -
27. Le Profiteur (ou l'Exploiteur)

Le profiteur est un égoïste qui vous demande beaucoup et ne pense qu'à son intérêt personnel.

Il sera souvent à vos côtés lorsqu'il y a quelque chose à prendre ou à gagner.

Il vous pompe tout ce qu'il peut : votre argent, votre énergie, votre temps, vos amis,... et il se soucie peu de vous rendre à son tour.

En réalité, il s'intéressera à vous tant qu'il pourra profiter de vous. Quand il n'y a plus rien à prendre, il s'en va et vous jette comme une vieille chaussette.

Il agit sans scrupule en ne pensant qu'à lui-même.

« L'argent n'a pas d'odeur, mais sent les profiteurs »
Charles de Leusse
28. Le « Je sais tout »

Vous en avez sûrement un dans votre entourage. C'est une personne qui sait toujours tout mieux que tout le monde.

Le phénomène est facile à repérer :

- il a toujours une réponse à tout
- il étale ses connaissances partout
- il ne cesse de se vanter
- il est condescendant
- c'est toujours lui qui a raison
- il n'écoute pas
- et il se soucie peu de l'avis des autres

En réalité, il ne sait pas comment traiter avec les gens !

« Vous aviez raison, madame Je-Sais-Tout !
Annonça madame Têtue en arrivant chez son amie.
Mais j'ai bien fait d'aller vérifier »

Roger Hargreaves
29. L'Intrusif

La personne intrusive est envahissante et se mêle de tout. En particulier de ce qui ne la regarde pas.

Elle ne cesse de mettre son nez dans les affaires des autres, à faire des commentaires sur les autres, leur vie, leurs choix, leurs habitudes...

Elle ne peut pas s'empêcher de vous donner ses bons conseils. Elle s'ingère dans votre vie avec pour mission de vous sauver !

C'est aussi une donneuse de leçons avec pour manie de vouloir vous corriger; ce qui est insupportable.

Si vous ne mettez pas un « STOP », cette personne toxique vous étouffe et vous infantilise.

« Pour vivre en paix avec tout le monde, il ne suffit pas de ne point se mêler des affaires d'autrui, il faut encore souffrir qu'autrui se mêle des vôtres »

Elie Fréron

Tous droits réservés pour tous pays.
- Page 43 -
30. Le Harceleur

Une personne qui vous harcèle, c’est quelqu’un que vous avez tous les jours sur le dos. Quelqu’un qui s'obstine et s'acharne sur vous.

Habituellement, le harceleur choisit sa victime et lui sape le moral jusqu’à ce qu’elle craque complètement.

De quelles armes dispose le harceleur ?

- les reproches
- les menaces
- les brimades
- l'humour sarcastique
- le chantage émotionnel
- le dénigrement
- l'humiliation
- la culpabilisation
- la mise sous pression
- le mensonge
- les critiques et accusations
- les injonctions paradoxales (ordres contradictoires)
- les jeux psychologiques (persécuteur-sauveur-victime)
- la provocation (pousser à la faute)
- l'isolement de la victime

Il y a un harceleur particulièrement redoutable, c’est le Manipulateur Pervers Narcissique. On parle alors de harcèlement moral.

« Dans la vie, il est des rencontres stimulantes qui nous incitent à donner le meilleur de nous-mêmes, il est aussi des rencontres qui nous minent et qui peuvent finir par nous briser »

Marie-France Hirogoyen

Tous droits réservés pour tous pays.

- Page 44 -
31. Le Perfectionniste

Le perfectionniste veut que tout soit parfait, tout le temps. Pour lui, les autres aussi doivent être parfaits.

Les principales caractéristiques des perfectionnistes sont :

- de vouloir recommencer jusqu'à ce que tout soit parfait
- d'être hyper-exigeant à l'égard d'autrui
- de vouloir tout contrôler
- de ne pas savoir faire confiance
- de refuser de déléguer des tâches
- d'être frustré devant l'erreur
- d'avoir peur d'échouer
- d'être perpetuellement insatisfait
- de porter une grande attention aux détails
- d'avoir besoin de plaire à tout prix
- de vouloir toujours en faire plus
- d'être rigide et inflexible
- de manquer d'estime et de confiance en soi
- d'avoir une tendance à remettre à plus tard

Son désir d'être le meilleur peut faire de lui un excellent compétiteur.

Son niveau élevé d'exigence peut faire de lui un vrai tyran.

« Ce qui constitue l'essence d'être un être humain, c'est de ne pas rechercher la perfection »

George Orwell
Comment se débarrasser des personnes qui vous pourrissent la vie

Voilà, bravo, vous êtes maintenant capable de reconnaître les 31 profils de personnes toxiques !

Il vous reste encore une personne toxique à découvrir !

Une personne toxique à laquelle vous ne penseriez sans doute pas et que vous pourriez avoir des difficultés à reconnaître...

Une personne qui pourtant peut vous faire souffrir autant que les autres...

Est-ce que vous voyez où je veux en venir ?

Cette personne c'est VOUS !

Laissez-moi vous expliquer.

Savez-vous qu’il y a énormément de personnes qui se jettent à elles-mêmes des mauvais sorts ? Des sorts toxiques !

Tous droits réservés pour tous pays.
- Page 46 -
En fait, tout dépend la manière dont elles s’adressent à leur subconscient... ce qu’elles se disent dans leur monologue intérieur.

Vous devez savoir que les mots qu’une personne se répète à longueur de journées ont une influence très grande sur votre vie.

De très nombreuses personnes, sans doute sans s’en rendre compte, se répètent continuellement que tout va mal, que la vie est difficile, qu’elles sont fatiguées...

En quelque sorte, elles font de l’autodénigrement !

Leur monologue intérieur est branché sur le mode « dénigrement »; ce qui trahit leurs inquiétudes.

Ainsi, pour éviter de nous empoisonner l’existence, il y a des phrases nocives que nous devons bannir complètement de notre vocabulaire et de notre monologue intérieur.

Voici quelques exemples de phrases toxiques qu’il faut absolument proscrire de son esprit :

« je n’y arriverai jamais »
« je n’en suis pas capable »
« je ne vaux rien »
« je ne peux pas »
« je n’ai pas de chance »
« je suis trop vieux »
« je ne m’en sortirai pas »
« je me trompe toujours »
« personne ne m’aime ! »
« ça ne marchera jamais pour moi »
« comme je peux être stupide »
« je suis gros(se) et monstrueux(se) »
« je mange comme un porc »
« je ne maigrirai jamais »
« je n’aurai jamais une relation amoureuse et heureuse »
« je ne trouverai jamais le bon emploi »
« je n’aurai jamais assez d’argent »

Lorsqu’une pensée toxique arrive dans votre esprit, remplacez-la aussitôt par une phrase contraire et positive.

Voici un exemple :

« Je sens que je vais tomber malade... »

Dites-vous :

« Ma santé s’améliore de jour en jour. Demain matin, je me réveillerai en pleine forme et parfaitement reposé »

N’oubliez pas que vos paroles sont des prédictions qui se réaliserront

Je veux que vous compreniez aussi que si vous vous dites constamment des « méchancetés » à vous-même, les autres le remarqueront et feront la même chose... avec vous !

Ne donnez pas aux autres l’occasion d’avoir une mauvaise opinion de vous ! Ceci est fondamental dans votre lutte contre les personnes toxiques.

« La pensée qui vit dans votre esprit se matérialisera dans les conditions et les circonstances de votre vie »

Christian H. Godefroy
Vous ne subirez pas – ou plus – les personnes toxiques si vous savez comment vous en protéger.

Dans ce deuxième chapitre, vous apprendrez quelles sont les bonnes et les mauvaises façons de réagir face aux personnes toxiques.

Je vous recommande de lire attentivement les 12 prochaines pages si vous voulez savoir ce qu’il faut faire et ne surtout pas faire avec une personne toxique.

Commençons immédiatement, si vous le voulez bien, avec les erreurs que font invariablement toutes les victimes des personnes toxiques.
Faites-vous ces 7 erreurs avec une personne toxique ?

Erreur n°1
**Attendre que le temps arrange la situation et vouloir changer la personnalité toxique**

Ne vous attendez pas à voir vos relations toxiques s'améliorer avec le temps. Bien au contraire, le temps qui passe tournera toujours en faveur de la personne toxique ou manipulatrice. Par conséquent, **vous ne devriez pas tarder avant de réagir** en face d'une personne toxique.

De la même façon qu’il ne sert à rien d'attendre, il est complètement inutile de vouloir changer une personne toxique. Ne vous bercez pas dans l'illusion qu'elle se remettra en cause. Elle ne le fera généralement pas.

Erreur n°2
**Livrer ses faiblesses, ses sentiments ou des éléments de sa vie privée**

Trop de gens font l'erreur de se confier aveuglément à une personne toxique. Nous avons vu dans le premier chapitre que plusieurs personnalités toxiques sont maîtres en l'art de vous faire parler.

Vous devriez résister et ne pas livrer vos défauts, vos points faibles ou vos ressentis émotionnels à des personnes toxiques. Ne les laissez jamais entrer dans votre intimité **sans être sûr** qu'elles sont bienveillantes pour vous.

Je vous rappelle que les personnes les plus toxiques se servent de vos faiblesses personnelles comme **une arme qu'elles retourneront vers vous**.
Erreur n°3
Se laisser entraîner sur le terrain du conflit

Les personnes toxiques ont l'art de vous entraîner dans des discussions interminables et qui dégénéreront inévitablement en disputes.

Sachez que si vous vous confrontez avec une personne toxique, vous faites une erreur stratégique (vous allez sur le mauvais chemin).

Voici quelques règles simples pour ne pas tomber dans ce piège :

• N'entamez pas la controverse
• Ne menacez pas une personne toxique
• N'attaquez pas une personne toxique verbalement
• Ne la mettez même pas face à ses contradictions
• Ne vous laissez pas entraîner dans les jeux psychologiques

Que sont les jeux psychologiques ?

Ce sont des jeux de rôles inconscients qui permettent de communiquer mais sans véritable échange. Ces jeux sont épuisants, destructeurs et ne mènent nulle part.

Malgré cela, les personnes toxiques vous invitent tout le temps à jouer à des jeux psychologiques :

• les 3 rôles du triangle dramatique de Karpman : le persécuteur, la victime et le sauveteur
• la culpabilisation et la justification
• la menace avec le chantage affectif
• l'accusation et la défense

Lorsqu'une personne toxique vous pousse à entrer dans ces jeux, la meilleure solution consiste à vous en tenir uniquement aux faits.
Erreur n°4

Perdre son sang-froid et s’énerver

Dans la grande majorité des cas, les personnes toxiques vous poussent à bout (à bout de nerfs !) et puis elles se réjouissent de vous avoir fait sortir de vos gonds.

En vous provoquant, certaines personnes très toxiques pourront même vous pousser à la faute... (dans les cas de harcèlement moral)

L'erreur est ici de perdre patience, de réagir aux provocations et de s'énerver (perte de la maîtrise de soi). Si vous vous énervez facilement, alors voici comment garder votre calme en toutes circonstances et quoi qu'il arrive.

Rappelez-vous qu'il n'y a rien de plus exaspérant que l'indifférence totale face à une personne agressive ou colérique qui explose.

Erreur n°5

Se rabaisser et se justifier

Vous ne devriez jamais vous rabaisser devant une personne toxique.

Voici les 3 façons habituelles de se rabaisser :

1. **Se justifier pour tout**
   Certaines personnes toxiques vous poussent à vous justifier et puis se servent de vos justifications. Pensez-y, c'est comme si vous leur donniez un bâton pour vous battre...

2. **S'excuser en permanence** (ou trouver des excuses)
   « désolé de te déranger... »
   « excuse-moi si j'ai... »
   « je ne l'ai pas fait exprès,... »

3. **Dire toujours « oui »**
Erreur n°6
Croire qu'une personne qui est toxique pour vous, l'est forcément pour tout le monde

Lorsque nous avons affaire à une personne toxique, nous avons spontanément tendance à la considérer néfaste pour tout le monde.

Or, rien n'est plus faux !

Les traits de caractère d'une personne peuvent être néfastes pour vous mais ils ne le sont pas nécessairement pour quelqu'un d'autre.

C'est pourquoi nous devons nous abstenir de coller des étiquettes « toxique » sur les personnes que nous connaissons. Celui qui est nuisible pour l'un ne l'est pas toujours pour l'autre, et inversément.

Erreur n°7
Vouloir écraser la personne toxique et recourir à la violence physique

Beaucoup de gens se mettent en colère et veulent se venger des personnes qui leur ont fait du mal. Ils conservent en eux des sentiments négatifs comme de la haine et du ressentiment.

Quoi qu'il en soit, vouloir régler ses comptes par la violence physique est une grave erreur - à ne surtout pas commettre !

Aussi, il faut parvenir à se débarrasser de tous les sentiments négatifs. Le pardon est une solution.

Enfin, notez-le, la réussite reste la meilleure des vengeances contre toutes les personnes qui vous pourrissent la vie.
Voilà, nous venons de voir les attitudes que vous ne devriez pas adopter en face des personnes difficiles.

Ce sont des erreurs qui pourraient vous coûter cher !

Toutes les erreurs proviennent de l'ignorance. Quand on prend conscience des erreurs que l'on commet, une bonne partie du chemin est déjà fait...

Donc, rappelez-vous ceci :

**Les 7 Erreurs**

* Attendre ou vouloir changer la personne
* Se confier aveuglément (faiblesses et sentiments)
* Tomber dans le piège du conflit et des jeux psychologiques
* Sortir de ses gonds (« péter un câble »)
* Se rabaisser et se justifier continuellement
* Cataloguer les personnes toxiques
* Régler ses comptes par la violence physique

Tous droits réservés pour tous pays.
- Page 54 -
Vient tout naturellement le moment de découvrir ce que vous devez absolument faire pour venir à bout des personnes toxiques.

Découvrez les 7 principes clés pour sortir d'une relation toxique

Si vous avez décidé d'en FINIR une bonne fois pour toute avec les personnes toxiques.

Et que vous voulez être sûr de repartir sur de bonnes bases...

Alors voici les 7 principes clés à retenir.

**Principe clé n°1**

**Restez calme, insensible et indifférent**

Devant une personne toxique, efforcez-vous de rester calme, maître de vous et de la situation.

Détendez-vous physiquement et moralement à chaque fois que vous vous trouvez dans une discussion qui pourrait s'embrasser.

Rappelez-vous le principe de toujours traiter les autres comme vous voudriez qu'ils vous traitent.

Si quelqu'un vous critique ou vous attaque verbalement, faites « comme si » les attaques ne vous touchent pas. Restez indifférent !

Vos émotions doivent être contrôlées et vous vous efforcerez de toujours rechercher les faits objectifs (les opinions sont sans importance).
Principe clé n°2
Affirmez-vous et fixez vos limites

Ceux qui ne savent pas fixer leurs limites sont plus susceptibles que les autres de se laisser embarquer dans des relations toxiques.

Fixer vos limites vous permettra de vous faire respecter des autres mais aussi de vous respecter davantage vous-même parce que vous exprimez honnêtement le fond de votre propre pensée.

Vous ne devez pas avoir peur d'affronter une personne toxique si c'est pour lui faire connaître vos limites (en fait, c'est le seul cas où vous pouvez vous confronter).

Vous devez être capable de lui dire « non » avec fermeté et comme nous l'avons dit, sans vous justifier.

S'affirmer franchement et sincèrement permet d'obtenir des relations beaucoup plus saines.

Bien sûr, avant de pouvoir fixer vos limites, vous devez les connaître. Donc s'il le faut, commencez par définir soigneusement vos propres limites.

La limite se trouve généralement entre ce qui est acceptable pour vous et ce qui ne l'est pas.

« je ne supporte pas que tu m'insultes comme cela »
« je te trouve beaucoup trop agressif aujourd'hui »

Si nécessaire, tapez sur le clou : répétez plusieurs fois votre affirmation.

Rappelez-vous que si des personnes toxiques dépassent les bornes et vous font du mal, c'est juste que vous leur en avez donné l'autorisation.

Pensez-y !
Principe clé n°3
Renforcez son estime de soi

Etablir ses limites est une façon de renforcer l’estime que l’on a de soi.

Il y a plusieurs autres façons de procéder pour renforcer son estime personnelle.

En voici quelques-unes :

• **Soyez bon avec vous-même** : complimentez-vous et récompensez-vous de tous vos efforts

• **Aimez-vous et traitez-vous avec respect et dignité** : faites comme si vous étiez votre meilleur(e) ami(e)

• **Répondez toujours en renforçant votre estime de vous**
  
  « tu critiques mes chaussures... 
  mais sache que moi, je les adore ! »

  « contrairement à ce que tu penses, 
  je suis quelqu’un de bien et je mérite le respect »

• **Prenez soin de votre corps** en faisant de l’exercice physique

• **Prenez soin de votre esprit** en lisant de bons livres

• **Sortez de votre zone de confort** en réalisant des choses nouvelles ou inhabituelles. Ce que vous avez toujours eu envie de faire...

• **Rencontrez de nouvelles personnes** – faites le premier pas

Surtout, surtout, **ne vous apitoyez pas sur votre sort** !
Principe clé n°4

Ayez de la compassion et de la compréhension à l'égard des personnes toxiques

Personne ne vous y oblige bien sûr mais rappelez-vous qu'une personne toxique est un être en souffrance, quelqu'un qui se sent vide et mal aimé.

Comme j'ai tenté de vous l'expliquer dans l'introduction, c'est la haine qu'elle éprouve pour elle-même qui pousse la personne toxique à s'en prendre à vous.

Ainsi, si vous voulez vraiment améliorer vos rapports avec ces personnes, vous pouvez les aider à s'aimer un peu plus, à obtenir une meilleure estime d'elles-mêmes.

Vous pouvez aussi les aider à se responsabiliser davantage en leur montrant qu'elles peuvent obtenir de meilleurs résultats en réagissant plus positivement (pour les personnes pessimistes, défaitistes, plaintives et victimes).

Principe clé n°5

Posez des questions pour faire clarifier

Une des techniques les plus utiles que vous pouvez utiliser pour sortir d'une relation toxique, c'est de poser de bonnes questions.

En interrogant calmement la personne toxique, vous pouvez l'amener à clarifier sa position et lui montrer à quel point son attitude est absurde.
Je vous donne quelques exemples en fonction des différents profils de personnalités toxiques :

- Si vous faites face à un défaitiste :
  « Pour quelle(s) raison(s) dis-tu que ça ne marchera pas ? »

- Si vous faites face à une victime :
  « Qu'as-tu fait pour permettre que cela arrive ? »

- Si vous faites face à un dénigreur :
  « Peux-tu me dire pourquoi cela te dérange ? »

- Si vous faites face à un plaintif :
  « Vraiment personne ne veut t'aider... ?  
  Qui ne peut pas... ? »

- Si vous faites face à un critiqueur :
  « Qu'est-ce qui te pousse à me critiquer comme cela ? »

- Si vous faites face à un culpabilisateur qui vous accuse :
  « Comment en es-tu arrivé à cette conclusion ? »

- Si vous faites face à un colérique :
  « Peux-tu m'expliquer pourquoi tu es en colère ? »

- Si vous faites face à un snob :
  « Pourquoi refuses-tu de parler à cette personne ? »

- Si vous faites face à un anxieux :
  « Et si le pire devait arriver,  
  est-ce que ce serait si grave que ça ? »

- Si vous faites face à une huître, posez-lui une question ouverte et répétez la question jusqu'à obtenir une réponse :
  « quelle est votre avis sur ceci ou cela ? »
  « supposons que …, vous le feriez comment ?»

- Face à un compétiteur,
  « Tu te sens mieux maintenant que tu es plus fort que moi ? »

Savez-vous pourquoi le questionnement est une technique aussi efficace pour sortir les personnes de leur situation toxique ?

La réponse est simple : les questions forcent la personne à se recentrer sur son comportement et non plus sur les autres.
Principe clé n°6

Forcez la personne toxique à changer son attitude vis à vis de vous

Comme je vous le disais dans l'erreur à ne pas faire n°1, il ne sert à rien de vouloir changer la personne toxique. Par contre, ce que vous devez faire, c'est demander à la personne de changer son attitude vis à vis de vous.

Nous venons de voir que le questionnement est une merveilleuse technique pour y parvenir.

Mais vous pouvez aussi vouloir crever directement l'abcès. Dans ce cas, expliquez à la personne que selon vous, quelque chose ne va pas dans votre relation... et dites-lui franchement ce que vous voudriez qu'elle change dans son comportement.

Ceci dit, sachez que beaucoup de gens refuseront de changer leur comportement considérant que c'est à vous de vous adapter à eux et pas l'inverse.

Néanmoins, vous avez tout à gagner à faire savoir à l'autre que vous tenez à établir un meilleur équilibre dans votre relation.

Principe clé n°7

Coupez les ponts

Certaines personnes seront tellement toxiques pour vous qu'il vous sera impossible de garder des contacts et vivre avec elles.

Dans ce cas, vous devez prendre la décision de rompre définitivement la relation toxique et sortir la personne de votre vie pour de bon.
Voici quel devrait être votre état d'esprit au moment de couper définitivement les ponts avec une personne toxique :

- vous le faites en pensant à vous, pour prendre soin de vous, pour être honnête avec vous-même et renforcer votre estime de soi
- vous savez que ce n'est pas égoïste de penser à vous
- vous laissez la personne toxique livrée à son sort (elle avec ses problèmes)
- vous n'êtes pas obligé de souffrir à cause de cette personne toxique
- vous vous fichez de ce que les autres pensent
- vous avez conscience qu'une relation fondée sur le chantage affectif ne vaut pas la peine
- vous ressentez la joie d'être enfin libéré
- vous n'oubliez pas la souffrance que la personne vous a fait vivre
- vous ne gardez aucun sentiment négatif comme la culpabilité, la haine, le ressentiment ou la vengeance
- vous pardonnez tout pour vous libérer de la douleur et de tout le mal que l'on vous a fait
- vous vous isolez pour réfléchir sur vous-même et prendre soin de vous et ce sera le meilleur moyen de guérir d'une relation toxique
- vous faites le plein d'énergie positive et vous attirez de nouvelles relations, plus saines avec des personnes qui vous respecteront.

« tout ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort »

Nietzsche
Rappelez-vous ceci pour en FINIR avec les gens difficiles :

**Les 7 Principes Clés**

- Restez calme, insensible et indifférent
- Affirmez-vous et fixez vos limites
- Renforcez votre estime de vous
- Ayez de la compassion et de la compréhension
- Posez des questions libératrices
- Forcez-la à changer son attitude vis-à-vis de vous
- Coupez définitivement les ponts
Conclusion

Quoi de mieux qu'une histoire pour conclure ?

Un jour, un conférencier bien connu commence son séminaire en tenant bien haut un billet de 100 euros. Il demande aux gens qui sont dans la salle :

« Qui aimerait avoir ce billet ? »

Les mains commencent à se lever, alors il dit :

« Je vais donner ce billet de 100 euros à l'un d'entre vous mais avant laissez-moi faire quelque chose avec »

Il chiffonne alors le billet avec force et il demande :

« Est-ce que vous voulez toujours ce billet ? »

Les mains continuent à se lever.

« Bon, d'accord, mais que se passera-t-il si je fais cela ? »

Tous droits réservés pour tous pays.

- Page 63 -
Il jette le billet froissé par terre et saute à pieds joints dessus, l'écrasant autant que possible et le recouvrant des poussières du plancher.

Ensuite il demande : « Qui veut encore avoir ce billet ? »

Evidemment, les mains continuent de se lever !

« Mes amis, vous venez d'apprendre une leçon...

Peu importe ce que je fais avec ce billet, vous le voulez toujours parce que sa valeur n'a pas changé, il vaut toujours 100 euros »

« Alors pensez à vous, à votre vie. Plusieurs fois dans votre vie vous serez froissé, rejeté, souillé par les gens ou par les évènements. Vous aurez l'impression que vous ne valez plus rien mais en réalité votre valeur n'aura pas changé aux yeux des gens qui vous aiment !

La valeur d'une personne ne tient pas à ce que l'on a fait ou pas, vous pourrez toujours recommencer et atteindre vos objectifs car votre valeur intrinsèque est toujours intacte »

" Débarrassez-vous des Personnes Toxiques... Pour qu'elles Cessent ENFIN de vous POURRIR la vie ! "

Tous les secrets réunis dans un programme audio à télécharger

Tous droits réservés pour tous pays.
Si vous le désirez,
Vous pouvez exprimer votre avis
et déposer un commentaire sur ce livre,

Cliquez ici

Merci de lire attentivement cet avertissement

Aucun des conseils suggérés dans ce livre ne devrait comporter le moindre risque. Je ne peux toutefois pas vérifier l'usage que vous en faites.
La lecture des conseils contenus dans ce livre est la preuve que vous admettez que son auteur est par la présente libéré de toute responsabilité pour n'importe quel problème découlant de l'utilisation directe ou indirecte de l'information contenue dans ce guide pratique.
Comme tout être humain libre de sa personne, c'est à vous d'utiliser ces informations en votre âme et conscience.
Cet avertissement légal étant donné, je suis convaincu que vous vous réjouirez souvent d'avoir lu les précieux conseils de ce livre.

© 2015 Michaël Lizen, tous droits réservés pour tous pays.
Le présent ebook est protégé par les lois internationales sur le copyright.
Nul n’a le droit d’en changer la teneur.
Par contre, vous pouvez librement le distribuer ou le donner en cadeau.
Vous pouvez également donner l’adresse suivante à vos correspondants pour qu’ils le téléchargent et soient tenus au courant d’autres informations sur les personnes toxiques et manipulatrices :
http://www.marre-des-manipulateurs.com/

Iconographie (c) fotolia.com

Tous droits réservés pour tous pays.
- Page 65 -