

BERNARDO STAMATEAS

PERSONNALITÉS TOXIQUES

Petit guide de survie
face aux personnes
qui empoisonnent
notre existence

*Traduction de l'Espagnol (Argentine)
par Anne Pernot*

Enrick  Editions

© Bernardo Samateas, 2008
© Editiones B, S.A., 2012, Barcelone
pour l'édition originale en espagnole, *Gente tóxica*
© Enrick B. Editions, 2015, Paris
pour la traduction et l'édition française

ISBN : 978-2-35644-104-1

En application des articles L. 122-10 à L. 122-12 du code de la propriété intellectuelle, toute reproduction à usage collectif par photocopie, intégralement ou partiellement, du présent ouvrage est interdite sans l'autorisation du Centre français d'exploitation du droit de copie. Toute autre forme de reproduction, intégrale ou partielle, est interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

Sommaire

INTRODUCTION.....	II
CHAPITRE I. Le culpabilisateur.....	15
1. Coupable ou innocent ?.....	15
2. Le péché originel	17
3. Le remords	18
4. Les pensées rigides.....	19
5. Fautes, fautes d'autrui, fautes propres.....	22
6. Se libérer de la culpabilité et des reproches.....	29
CHAPITRE II. L'envieux.....	31
1. Le tien... Est-il mieux que le mien ? Qui sait ?.....	31
2. Question : l'envie a-t-elle un sexe ?.....	35
3. L'envie, est-elle saine ou malade ?.....	37
4. N'enviez pas, admirez.....	40
CHAPITRE III. Le dévalorisant.....	47
1. Un jeu cruel.....	47
2. Comment reconnaître un dévalorisant et éviter d'être blessé ?.....	48
3. Pouvoir et contrôle	50
4. La dévalorisation : une maladie contagieuse	51
5. Ni prince, ni bourreau : « pour le libre arbitre »...	52
6. Paroles mortifères.....	54
7. Purté émotionnelle	57

CHAPITRE IV. L'agresseur verbal.....	61
1. Réveiller le monstre à l'intérieur.....	61
2. De quoi parle-t-on quand on parle de violence verbale ?	64
3. Stratégies de l'agresseur verbal.....	68
4. Estime à l'épreuve des balles	73
5. Violence quotidienne.....	77
6. Sortir de la maltraitance et de la violence verbale.....	80
7. Huit principes pour en finir avec l'agression verbale	82
CHAPITRE V. Le porteur de masques.....	85
1. Location d'identités	85
2. Le rideau se lève : fiction ou réalité ?.....	88
3. Nouvelle fonction.....	90
4. Sécurité intérieure	92
5. Dis-moi comment tu parles et je te dirai qui tu es.....	94
CHAPITRE VI. Le psychopathe	97
1. Psychopathe, moi ?	97
2. Caractéristiques d'une personnalité psychopathe...	98
3. « Si tu me trompes une fois, honte sur toi ; si tu me trompes deux fois, honte sur moi » (Anaxagore, philosophe grec)	101
4. Que faire pour se débarrasser d'un psychopathe ?.....	103
CHAPITRE VII. Le médiocre	105
1. Mieux vaut un mal connu qu'un bien qui reste à connaître : faux.....	105
2. Ne vous résignez pas à faire partie de la foule.....	107
3. Pourquoi faire plus ? On est bien comme ça.....	109
4. Relations, liens, et résultats.....	112
5. Il est l'heure de vous y mettre !	116
6. « Allez-y »	118

CHAPITRE VIII. Le cancanier	121
1. Les ragots vont et viennent.....	121
2. Chamaileries, cancans et rumeurs.....	123
3. Types de rumeurs.....	126
4. Mettre un frein à ce qui nous fait souffrir	127
CHAPITRE IX. Le chef autoritaire	129
1. Les uns et les autres.....	129
2. Autorité et autoritarisme.....	130
3. Et pourquoi pas moi ?	137
4. Ayez un travail, pas un emploi	139
CHAPITRE X. Le névrosé.....	143
1. Personnalités névrosées	143
2. Les petites phrases du névrosé.....	147
3. Celui qui dit non aura un gage ! (faux !)......	153
CHAPITRE XI. Le manipulateur	155
1. Les stratégies du manipulateur	155
2. Portrait-robot des manipulateurs	159
3. Comment se libérer des manipulateurs ?	160
4. Soyez conscient !.....	163
CHAPITRE XII. L'orgueilleux	165
1. Que ferais-tu sans moi ?	165
2. Premièrement, moi ; deuxièmement, moi ; et troisièmement, moi !... ..	167
CHAPITRE XIII. L'éternel insatisfait	171
1. « La mentalité de victime » ne conquiert jamais rien.....	171
2. Les comportements les plus courants des éternels insatisfaits.....	173
3. Éternels insatisfaits et plaintes.....	179
4. Comment se comporter face aux éternels insatisfaits ?	181

CHAPITRE XIV. Le pouvoir des mots.....	183
1. Le pouvoir des mots « oui » et « non ».....	183
2. Ce que je demande, je le reçois.....	187
3. Ceux qui vous guérissent	191
4. Les autres et moi.....	195
CHAPITRE XV. Se libérer des « toxiques ».....	199
1. Choix trompeurs.....	199
2. Voix étrangères	200
3. Liens de l'âme vs liens mortels	203
4. Liens sains.....	205
5. Les « professionnels de l'humiliation ».....	208
6. Le côté obscur du contrôle	212
7. Trouvez votre propre chemin.....	213
8. La loi des semailles	215
9. Libres	216
BIBLIOGRAPHIE	221

Introduction

À un moment donné de notre vie, nous avons tous été en contact avec des personnes à problèmes (chefs, amis, parents, etc.). Dans tout groupe humain, il est difficile en effet de ne pas s'être un jour retrouvé face à un manipulateur qui voulait nous faire faire ce qu'il ordonnait, à un psychopathe enclin à nous rendre la vie impossible, à un chef autoritaire qui pensait qu'il pouvait disposer de notre vie vingt-quatre heures sur vingt-quatre, à un ami envieux qui surveillait tout ce que nous achetions, ou à un voisin cancanier qui contrôlait nos heures d'arrivée et de sortie ainsi que nos fréquentations.

Au-delà des souffrances que tous ces gens nous ont infligées, il y a des questions que doivent se poser ceux qui ont déjà dû vivre avec ce type de personnes : que faire ? Comment placer des limites sans blesser ni se blesser soi-même ? Comment faire en sorte que ces « personnes toxiques » n'empiètent pas dans notre vie intime ? Ces questions et les réponses à ces questions constituent la matière de ce livre.

Nous laissons très souvent entrer dans notre cercle le plus privé les cancaniers, les envieux, les personnes autoritaires, les psychopathes, les orgueilleux, les médiocres, en fait des « personnes toxiques », c'est-à-dire mal intentionnées, qui évaluent en permanence ce que nous disons et ce que nous faisons, ou ce que nous ne disons pas et ne faisons pas. Ce sont des personnes qui nous affaiblissent, nous chargent de

poids et de frustrations. Elles savent, bien sûr, tout ce qui se passe chez leur voisin, mais elles oublient de regarder ce qui passe chez elles.

Ne laissez personne prendre le contrôle de votre vie ni polluer vos rêves ! Fréquentez des personnes qui vous conviennent, celles qui vous font confiance. Vous en êtes tout à fait capable ! Si votre objectif et vos rêves sont bien clairs, vous arriverez à contrôler vos émotions et à décider quelles sont les personnes dont vous voulez vous entourer. Le problème surgit lorsque l'on choisit ses amis avant de savoir précisément où l'on veut aller.

Le but de votre vie vous appartient et il n'y a que vous qui puissiez le définir. À vous de trouver comment y parvenir. Chaque jour, lancez-vous des défis, de très nombreux défis. Il y aura des gens qui valoriseront vos rêves et d'autres qui sous-estimeront tout ce que vous proposerez. N'accordez aucun crédit à toutes les paroles ou suggestions provenant de « personnalités toxiques ».

Celui qui ne se réjouit pas de vos progrès ou de vos rêves, laissez-le parler ; vous, continuez à avancer, ne vous attachez pas à ceux qui ne se réjouissent pas de vos succès. Ne tenez pas compte de l'avis des « gens toxiques », libérez-vous de leurs critiques et vous serez libre de parler et d'agir comme vous l'entendez.

N'idéalisez pas. N'espérez rien de qui que ce soit.

Chaque chapitre de ce livre est indépendant et forme un tout, mais ils sont unis par un même thème : les « personnes toxiques ». Vous pouvez commencer la lecture au hasard ou par le chapitre qui vous touche personnellement. Rappelez-vous que nous pouvons nous affranchir de tous les types de « personnes toxiques » et, dans cette perspective, vous trouverez dans ce livre des techniques à mettre en œuvre. Dès que vous vous serez entraîné, vous entreverrez le chemin vers l'autonomie mentale, en vous libérant des fausses culpabilités et de celles d'autrui. C'est le moment de se dire,

à soi-même, que l'on doit être excellent, ne vous contentez pas de moins. Changer est simple, c'est une décision qui est aujourd'hui à votre portée.

Apprenons à négocier, mais ne cédon pas nos droits, car ils nous appartiennent. Pour cela, nous disposons de deux mots indispensables : « oui » et « non ». Tous deux nous seront d'une grande aide pour régler les différends que nous pouvons avoir dans nos liens interrelationnels. Nous vivons au sein d'une société, nous sommes des êtres sociaux et, par conséquent, nous devons apprendre à nouer des relations d'une façon saine. Bienvenue dans le monde des humains ! Vivre ensemble est difficile, mais possible.

Par ailleurs, je tiens à rappeler que le terme « toxique » en référence aux effets nuisibles des comportements de certaines personnes n'est pas de mon invention. À partir des années 1980 environ, ce terme a été utilisé pour qualifier certaines relations humaines. On parle, par exemple, d'« habitudes toxiques », de « personnes toxiques », de « relations toxiques », de « chefs toxiques » et même d'« organismes toxiques »...

Enfin, je veux remercier toutes les « personnes toxiques » qui m'ont inspiré pour écrire ce livre. Bonne lecture !

Bernardo Stamateas

CHAPITRE I

Le culpabilisateur

« Après tout ce que j'ai fait pour toi, c'est comme ça qu'aujourd'hui tu me récompenses ? »

Une mère à son fils

1. Coupable ou innocent ?

La culpabilité est l'un des sentiments les plus négatifs que peut éprouver l'être humain et c'est aussi l'une des façons les plus utilisées pour manipuler les autres. D'après les psychologues, la culpabilité est *la différence entre ce que je fais et ce que je devrais avoir fait, entre ce que je veux et ce que je devrais faire*. C'est une émotion qui nous paralyse et nous empêche de continuer à développer tout notre potentiel ; la culpabilité est vengeance, colère et boycott contre nous-mêmes.

« Sur 90 maladies, 50 sont dues à la culpabilité et les 40 autres à l'ignorance. »

Anonyme

Vivre avec la culpabilité, c'est vivre perpétuellement enchaîné. C'est se condamner à l'insatisfaction, puisque l'on se reproche en permanence la vie que l'on a choisi de vivre. La question

est donc la suivante : ce type de vie nous plaît-il ou avons-nous fait le mauvais choix, avons-nous pris la mauvaise décision ?

La recherche du bonheur est le but principal de tous les êtres humains. Nous sommes sur Terre pour être heureux, grandir, nous développer, accomplir notre destin, répondre à nos besoins et atteindre la joie si désirée.

L'être humain a des besoins fondamentaux qu'il doit satisfaire pour pouvoir vivre libre et écarter ainsi tous les obstacles susceptibles de l'arrêter. Voici quelques-uns de ces besoins :

- **Le besoin physique** : nous pouvons le satisfaire en respectant des règles déterminées, comme manger sainement, faire de l'exercice ou passer régulièrement des contrôles médicaux.

- **Le besoin émotionnel** : l'être humain est un « être social » et, comme tel, il doit établir des relations saines avec son entourage, en n'oubliant pas qu'il peut partager avec d'autres mais sans cesser d'être lui-même. Ceux qui savent bien s'entourer et se lier aux personnes qui apportent de la valeur à leur vie atteignent un bien-être émotionnel leur permettant d'éprouver un sentiment de plénitude et d'être apte à grandir et à se développer dans leur environnement culturel.

- **Le besoin intellectuel** : il se satisfait au fur et à mesure que nous grandissons et que nous acquérons des connaissances, tout en rejetant les faux modèles, en choisissant des mentors et en nourrissant notre esprit avec de vraies croyances.

- **Le besoin spirituel** : tous les êtres humains naissent avec un esprit qui a besoin d'être nourri. Peut-être nous demandons-nous comment faire ? Pour certains, ce besoin se satisfait en croyant en un Dieu, en découvrant le but de leur existence et en cultivant une foi solide qui aide à avancer et à éviter les obstacles qui peuvent se présenter. Nous sommes tous nés avec un dessein unique et personnel, un rêve que nous seuls pouvons accomplir.