

Introduction

Mes livres, je les écris toujours avec deux intentions. Ma première intention, c'est de faire écho à vos souffrances, en vous tendant un miroir. Sur mes pages s'inscrivent les mots qui reflètent votre réalité. De cette façon, je le souhaite, vous vous sentez moins seul(e). Peut-être même moins fou ou folle, pour certains. De cette façon vous comprenez mieux ce qui se passe en vous et, cerise sur le gâteau, vous prenez conscience qu'il est possible de changer, d'agir, de prendre sa vie en main pour la vivre exactement comme bon vous semble.

La deuxième intention est la lumière. J'ai le désir profond, qui prend aux tripes, d'éclairer votre chemin et de le rendre un peu plus doux. Nous ne sommes pas forcés de traverser la vie dans le noir en butant sur tous les obstacles qui se présentent à nous. Nous pouvons, si nous le souhaitons, nous aider en puisant dans les ressources variées qui s'offrent à nous, des jets de lumière.

Plus que des intentions, ce sont en réalité des engagements. Ce livre est une extension de cet engagement, ce désir, qui m'habite et m'anime chaque jour : faire plus pour

l'humanité. Vous qui me lisez, vous me donnez l'occasion de contribuer humblement à ce souhait.

Une fois que vous refermerez ce livre, j'espère que vous vous sentirez plus léger(e), plein d'espoir et d'amour de la vie. Ainsi, vous pourrez répandre cela autour de vous et, de cette façon, contribuer à rendre l'humanité plus sereine et belle.

Le défi que je me lance avec ce livre, c'est de vous aider à avancer sur le chemin des relations saines et sereines. Sortir des relations toxiques qui vous enchaînent et vous brisent pour vivre des relations épanouies, bienveillantes et où chacun se sent libre d'exister *tel qu'il est*.

Familiales, amicales ou amoureuses, certaines des relations que nous entretenons sont parfois douloureuses et étouffantes. Je vous livre un premier scoop : vous avez le droit de sortir de ces relations. Même s'il s'agit de vos parents. J'y reviendrai, bien entendu.

Ce ne sera pas nécessairement confortable. Cela vous demandera remise en question, abandon de schémas, sortie de vos zones de confort. Mais ces quelques moments de malaise ne sont rien en comparaison du sentiment de plénitude qui sera le vôtre quand vous goûterez aux relations équilibrées.

Je vous propose, comme dans mes précédents livres¹, une approche simple et accessible pour comprendre et endiguer

1. Julie Arcoulin, *Survivre aux parents toxiques*, Ideo, 2016. Julie Arcoulin et Nathalie Vancraeynest, *Et si je croyais en mon pouvoir de séduction ?*, Eyrolles, 2017.

des problématiques souvent complexes. Je vous emmènerai dans les méandres des relations toxiques, j'aborderai les enjeux de celles-ci, les raisons qui nous font plonger dedans et y rester, parfois jusqu'à la noyade. Nous verrons ensemble que les blessures de l'enfance orientent fortement nos relations d'adulte. Je vous inviterai à travailler sur vous pour régler ce qui peut l'être, afin d'attirer à vous d'autres types de personnes. Car oui, je répondrai aussi à la question : « *Pourquoi j'attire toujours le même type de personnes ?* » La réponse, en fait, est en vous. Nous y reviendrons tout au long de ce livre.

Je vous parlerai des schémas qui se répètent et de la raison de ces répétitions. Je ferai la distinction entre les relations toxiques et les personnes toxiques, nuance capitale.

J'évoquerai, à travers des témoignages, toutes les raisons qui nous poussent à accepter les humiliations, les violences, les maltraitances. Car s'il y a des personnes maltraitantes, il y a aussi des personnes qui les acceptent. Pour fonctionner, une pile a besoin de deux pôles. Vous êtes l'un des pôles qui permet à la relation de « fonctionner ». Il est essentiel que vous preniez doucement conscience de votre part de responsabilité.

Je vous expliquerai les blessures qui vous enferment dans des relations qui ne sont là que pour vous permettre de guérir. À condition que vous compreniez les messages qui se cachent derrière ces relations.

Nous verrons ensemble que nous sommes assez doués pour nous mettre des obstacles sur la route des relations

saines. Nous sommes même champions ! Je fais référence aux attentes trop élevées, à cette manie que nous avons d'attendre des autres qu'ils comblent nos fêlures avec leur amour ou qu'ils remplissent les manques, les abysses, dans notre estime de soi et dans notre amour de soi.

Je prendrai également quelque temps, quelques pages, pour vous expliquer les pièges relationnels et les mauvais tours que nous joue une mauvaise communication. Vous verrez qu'il y a des moyens simples et efficaces pour mieux communiquer.

Pour terminer, je vous proposerai un mode d'emploi des relations équilibrées et sereines. D'une certaine façon, je vous propose un grand nettoyage ! Les ustensiles de ce nettoyage seront votre détermination, votre volonté et mon expertise dans ce domaine. Je suis sûre que nous allons former une équipe du tonnerre !

C'est parti...

Première partie

Qu'est-ce qu'une relation toxique ?

Nous verrons dans cette première partie ce qu'est une relation toxique, quels sont ses impacts et ses dangers. Comprendre cela, c'est aussi apprendre à faire la différence entre une personne toxique et une relation toxique. Nous la ferons. Et enfin, je vous expliquerai comment une relation peut devenir toxique même si elle ne l'était pas au début.

Qu'est-ce qu'une relation toxique ?

Définition

Une relation toxique est une relation dans laquelle au moins un des deux protagonistes se sent mal. Cela peut aller d'un mal-être inexplicable à des symptômes physiques que l'on oublie, trop souvent, d'associer aux éventuelles relations toxiques que l'on entretient.

Plantons tout de suite le décor. Je ne suis pas en train de vous parler de passages à vide ou de difficultés momentanées que connaissent quasiment toutes les relations. Un conflit, un désaccord, une mise au point avec une personne à qui vous êtes lié(e) ne sont pas des éléments suffisants pour parler de relation toxique. Il est très important de pouvoir distinguer une difficulté gérable d'un déséquilibre plus profond, qui dirige la relation sur une voie sombre et énergivore.

Je vous parle ici de ces relations qui vous empoisonnent, vous étouffent, vous pompent de l'énergie, vous font souffrir. Je vous parle de ces liens auxquels vous vous accrochez,

mais qui vous minent et vous angoissent. Ces liens que vous ne vous sentez pas libres de couper lorsqu'il s'agit du couple et encore moins lorsqu'il s'agit des parents. Mais lorsqu'on s'enlise dans une relation toxique, il y a fort à parier qu'on en ait d'autres. Je veux dire par là que si vous acceptez la toxicité une fois, vous l'acceptez sans doute dans toutes les sphères relationnelles.

Cela signifie, en effet, que vous avez une propension à vous enfermer dans des relations malsaines. Nous y reviendrons.

Revenons donc à la définition d'une relation toxique. Vous savez, dans la littérature scientifique, toutes les définitions se ressemblent. Mais finalement, ce qui est important, c'est votre définition. Peut-être est-ce une bonne idée de prendre un moment pour vous demander ce qu'est *pour vous* une relation toxique. Vous êtes la personne la mieux placée pour définir les relations qui ne vous conviennent pas. Pensez-y tout au long de la lecture de ce livre. C'est vous seul(e) qui pouvez placer le curseur. J'ose simplement espérer que la lecture de cet ouvrage vous encouragera à mettre le curseur au bon endroit. C'est-à-dire à l'endroit où l'on se respecte, où l'on s'aime soi-même et où l'on met ses limites.

Il existe des signes qui peuvent vous mettre la puce à l'oreille et vous aider à identifier vos relations toxiques. La liste qui suit n'est pas exhaustive, mais elle reprend la plupart des traits communs que j'ai repérés en écoutant les personnes qui se livrent lors des séances en cabinet. Voici donc quelques repères qui devraient faire frétiler vos antennes lorsque vous serez confrontés à eux.

Les signes d'une relation toxique

Je vais donc vous proposer une liste de quelques repères pour déterminer si vous êtes, effectivement, dans une relation toxique. Nous verrons plus tard les signes qui permettent d'identifier une personne toxique.

Voici 25 points qui vous indiquent que vous êtes dans une relation toxique :

1. Vous avez une sensation d'étouffement.
2. Vous avez l'impression de ne pas pouvoir être vous-même.
3. Vous avez le sentiment de devoir toujours faire des efforts.
4. Vous avez l'impression de ne rien faire de bien, l'autre vous rabaisse constamment.
5. Vous ressentez un mal-être, de la déprime, voire de la dépression.
6. C'est une relation dans laquelle il y a un climat de violences physiques et/ou psychologiques.
7. Il y a un manque de réciprocité, c'est toujours la même personne qui fait des efforts, qui fait attention à l'autre.
8. Vous finissez par ressentir un certain malaise en présence de cette personne.
9. Peu de place vous est donnée dans la relation, les choses ont plutôt tendance à tourner autour de l'autre.
10. Vous êtes maheureux(se).
11. Votre estime de vous est faible et ce n'était pas forcément le cas avant.

12. Vous vous sentez emprisonné(e).
13. De fil en aiguille, vous vous êtes plutôt isolé(e) de vos proches, de votre vie sociale d'avant.
14. Vous sentez dépendant(e), vous n' imaginez pas pouvoir vivre sans lui/elle.
15. Vous avez peur de décevoir l'autre, vous faites tout pour être parfait(e).
16. Vous n'êtes plus la personne que vous étiez avant cette relation ou la personne que vous êtes en l'absence de l'autre.
17. Cette relation connaît des hauts et des bas, c'est un peu les montagnes russes en permanence.
18. Vous avez peur. Peur de ce qu'il se passerait si vous quittez la relation, peur des représailles, peur de la violence qui en découlerait...
19. Vous vous sentez coupable pour un tas de choses.
20. Vous pensez que tout est de votre faute.
21. Il y a un rapport de force, de domination.
22. La violence verbale semble s'être installée dans votre quotidien.

Croyez-moi, si vous pouvez cocher ne serait-ce que 10 points de cette liste, vous êtes bel et bien dans une relation toxique.

Maintenant que j'ai défini ce qu'est une relation toxique et donné des signes pour la reconnaître, il me semble

important de faire une distinction entre personne toxique et relation toxique.

Différence entre relation toxique et personne toxique

Il existe une différence fondamentale entre les deux. Je ferai plus tard une description de quelques profils de personnes toxiques. Mais d'abord, il faut bien prendre conscience qu'une relation toxique, ou qui devient toxique, n'est pas forcément le fruit d'une personnalité toxique. Je m'explique.

Lorsqu'une relation s'établit entre deux personnes, plusieurs choses entrent en ligne de compte. Vous le savez peut-être, aucune rencontre n'arrive par hasard. Chacune d'elles est sur votre route pour vous apprendre quelque chose, pour vous donner l'opportunité de guérir une blessure ancienne, d'évoluer, de faire les apprentissages nécessaires pour vous engager dans des relations de plus en plus saines.

Vous attirez à vous des personnes qui reflètent quelque chose de vous-même. « *L'autre est là pour m'accoucher de mes démons et de mes ombres. Aussi court-il le risque de devenir l'écran de projection de tout mon mal-être*¹. » Cette phrase m'offre une parfaite synthèse de ce que je voudrais vous faire comprendre.

Chaque personne que vous rencontrez vous renvoie des choses de vous-même : des blessures non guéries, des

1. Christiane Singer,

parts de vous-même que vous ignorez, des conflits que vous n'avez pas réglés, des caractéristiques de personnes avec qui vous n'avez pas réglé ce qui doit l'être, etc. À ce titre, chaque relation que vous tissez comporte son lot de risques. Comme le dit Christiane Singer, le risque est que cet autre devienne l'écran de projection de choses qui vous appartiennent. Ce qui, à un moment ou l'autre, peut devenir problématique si l'on en n'a pas conscience.

Une autre façon d'expliquer ce phénomène, ce serait de dire que l'autre a une fonction de miroir. Je vous disais plus haut que nos relations étaient une opportunité d'évoluer. Ce miroir est là pour nous indiquer ce qu'il convient de changer en nous. Lorsque nous en sommes conscients, nous pouvons décider d'agir sur ce que nous avons à travailler. Si au contraire, nous choisissons d'ignorer ce que la vie essaye de nous faire comprendre en mettant sur notre chemin des personnes qui nous permettent d'évoluer, alors se créent ce que l'on appelle des nœuds relationnels.

Lorsqu'un nœud relationnel se crée, les problèmes commencent. En effet, c'est là que viennent s'accrocher les blessures non guéries de l'un et de l'autre. La relation peut alors devenir toxique, car aucun des deux partenaires ne prend ses blessures en charge et choisit de les projeter sur l'autre en le rendant responsable de tous ses maux ou en attendant de lui qu'il les guérisse.

Sophie, par exemple, n'a jamais été considérée comme une priorité par son père. Lorsqu'elle a l'impression de ne pas être une priorité pour son conjoint, ses amis, sa mère ou d'autres, elle le vit très mal. Avant de prendre

conscience que cela la renvoyait à l'une de ses blessures non guéries, elle nourrissait beaucoup de colère à l'égard des autres. Lors de l'une de nos séances, nous avons mis en évidence ce qu'il se jouait en elle. En couple avec Bertrand, elle vivait très mal le moindre signe qu'elle n'était pas considérée comme une priorité. Cela engendrait beaucoup de conflits entre eux, des disputes parfois très violentes durant lesquelles Sophie exprimait à Bertrand ce qu'elle aurait dû exprimer une bonne fois pour toutes à son père.

De son côté, Bertrand ne supportait pas les exigences de Sophie qui le renvoyaient au manque de liberté que ses parents lui avaient fait subir. Bertrand ne pouvait exister en dehors de ses parents et de la cellule familiale. Il n'avait pas le droit de désirer une vie dans laquelle il pourrait prendre du plaisir ailleurs qu'au sein de sa famille nucléaire. De cette façon, lorsque Sophie lui reprochait de ne pas faire attention à elle, de n'en faire qu'à sa tête et d'être égoïste, Bertrand se renfermait et n'avait qu'un seul désir, s'en aller loin de Sophie. Vous voyez le serpent qui se mord la queue ?

Dans le cas de Bertrand et Sophie, il y a une solution pour éviter que la relation ne devienne toxique : chacun doit décider de faire un travail personnel qui lui permettra de panser ses blessures internes une fois pour toutes. Si le couple choisit de faire ce travail, cela permettra à chacun de faire la part des choses entre ce qui leur appartient respectivement et ce qu'il faut effectivement régler dans la relation. Une fois la part des choses faite, les tensions relationnelles peuvent diminuer et chacun peut prendre ses responsabilités sans les rejeter sur l'autre.

Dans le cas où aucun des deux ne déciderait de guérir ses blessures, la relation peut effectivement devenir très toxique. L'un et l'autre s'enfonceraient dans un engrenage qui ne leur permettrait pas de grandir. Ils passeraient leur temps à reporter la faute sur l'autre sans se remettre en question. Sophie serait de plus en plus malheureuse et Bertrand de plus en plus fuyant. La meilleure solution est de se prendre en main et de faire le travail nécessaire pour ne pas projeter sur l'autre des scènes passées.

Voici donc l'exemple d'un cas où deux personnes « saines » finissent par devenir toxiques l'une pour l'autre parce que leurs blessures respectives ravivent des choses non réglées. Ils ne peuvent se sortir de ce schéma toxique qu'en se prenant en main, mais ne sont pas forcément des personnes toxiques.

Une personne toxique l'est dans toutes ses relations et avec tout le monde. Il ne s'agit pas de personnes qui sont prêtes à faire un travail de développement personnel afin d'assainir leurs relations.

Pour résumer, une relation entre deux personnes peut devenir toxique si l'une ou l'autre, ou les deux, ne décident pas de se prendre en main et que les blessures non guéries provoquent des chocs difficiles à gérer. Une personne toxique ne changera pas. Elle restera toxique quoique vous fassiez. J'y reviendrai.

Qu'est-ce qu'une personne toxique ?

Une personne toxique est quelqu'un qui vous empoisonne la vie, qui a des gestes négatifs avec vous, qui vous détruit

et vous sabote, qui n'est pas heureux de vous voir vous épanouir et réussir et qui ne veut pas votre bien.

Une personne toxique utilise la culpabilisation, le mensonge, la dévalorisation, la victimisation, le chantage affectif. Cette personne vous juge, sème la zizanie entre vous et vos proches. Elle est instable, ignore la souffrance des autres, nie les ressentis. Elle est incapable de se remettre en question, utilisant un langage paradoxal, des flatteries excessives, elle peut avoir des excès de jalousie, mettre les autres dans le flou et être très égocentrique. La violence psychologique, la violence verbale et très souvent la violence physique sont ses outils de prédilection.

C'est une personne auprès de qui on ne se sent pas bien. Un mal-être peut vous envahir lorsque vous êtes en présence de cette personne. C'est votre instinct qui vous parle, nous y reviendrons.

Pour savoir si vous êtes face à une personne toxique, observez sa capacité de remise en question et donc, de changement. Ce critère est à nuancer, bien entendu. Mais globalement, j'ai remarqué que les personnes qui sont incapables de se remettre en question et de reconnaître leurs erreurs ou leurs comportements toxiques sont souvent incapables de changer. Espérer un changement de leur part serait comme attendre la neige un 31 août.

Ces personnes incapables de changer ont souvent tendance à remettre la faute et les responsabilités du chaos sur le dos des autres. Elles ne prennent pas leur part de responsabilité dans les conflits ou les situations difficiles.

Les parents toxiques

Dans la liste des relations toxiques, je demande les parents ! Évidemment, j'aurai l'occasion d'y revenir tout au long de ce livre, la relation qui colore vos relations futures est celle que vous avez connue avec vos parents. Il est difficile de créer une liste exhaustive des types de relations toxiques que les parents entretiennent avec leurs enfants. Chaque jour, en consultation, j'ai cependant l'occasion de faire émerger des comportements toxiques. D'ailleurs, parler de « comportements » me donne l'occasion d'attirer votre attention sur la distinction à faire entre un comportement toxique et une personne toxique.

En effet, comme dans le cas de Sophie et Bertrand, les comportements/réactions qui surgissent résultent de blessures non guéries. Leurs comportements respectifs sont toxiques pour l'un et l'autre. Mais je parle bien là de *comportements*. Un comportement ne définit pas une personne. Vous me suivez ?

Face à une relation toxique ou face à une personne toxique, votre comportement devra être très différent. J'en parlerai dans la deuxième partie de ce livre.

Revenons donc aux relations toxiques avec les parents. Un parent peut avoir des comportements toxiques :

- il peut être intrusif
- vouloir tout contrôler
- être tyrannique
- rabaisser ses enfants

- être trop permissif
- ne pas assurer sa fonction de protection
- souffrir d'un état psychologique dépressif
- être égoïste
- être très exigeant
- faire trop de projections
- protéger son enfant de façon extrême
- imposer ses choix à ses enfants
- exiger de ses enfants qu'ils suivent une voie qu'ils n'ont pas choisie
- être violent physiquement, verbalement et psychologiquement
- parentifier ses enfants en leur faisant prendre des responsabilités qui ne leur reviennent pas
- être absent de la vie de ses enfants
- au contraire, être trop présent
- être alcoolique
- prendre un rôle de victime
- culpabiliser ses enfants
- faire dépendre son bonheur de ses enfants
- privilégier un de ses enfants au détriment des autres
- ...

Cette liste n'est donc pas exhaustive. Mais elle regroupe quand même un bon nombre de comportements toxiques qu'il m'a été donné d'observer. Je vous le disais, pris isolément, ces comportements peuvent être qualifiés de *comportements toxiques*. Si, en revanche, vous reconnaissez tous

ces comportements chez l'un de vos parents (ou chez les deux), là, on peut franchement parler de *personne toxique*.

Voici maintenant quelques profils de parent toxique :

Le parent absent

Dans certains cas, lorsqu'il s'agit d'un parent toxique, l'absence est encore la meilleure des solutions. Je m'oppose totalement à celles et ceux qui prétendent que quelle que soit la nature du parent, un contact avec ses enfants est toujours mieux que pas de contact du tout. C'est faux. Un enfant s'épanouira mieux s'il peut tisser des liens affectifs solides et stables avec une, ou plusieurs, autre(s) personne(s). Cela s'appelle des tuteurs de résilience¹. Peu importe que ces personnes soient des parents biologiques ou non.

Mais l'absence crée aussi des dégâts. Selon moi, il y a deux types d'absence :

L'absence émotionnelle

Lorsqu'un parent est présent physiquement, mais absent dans son rôle de parent. Il ne permet pas à l'enfant d'être un enfant et d'avoir son rôle d'enfant. Son absence oblige l'enfant à prendre des responsabilités, à endosser un rôle d'adulte qu'il ne devrait pas avoir. Dans ces cas, on assiste parfois à un inversement des rôles. L'enfant devient le parent du parent. Ce phénomène s'appelle la parentification.

L'absence physique

Quand un parent disparaît de la vie de l'enfant ou est là, mais ponctuellement et en étant absent émotionnellement,

1. Boris Cyrulnik est le père de la résilience.

cela amène un lot de conséquences également. Même si dans certains cas l'absence est le meilleur salut, elle ne sera pas sans conséquence sur le développement de l'enfant et sur l'adulte qu'il deviendra.

Dans les deux cas d'absence, il y a des dommages sur les enfants. Les bambins ont cette tendance naturelle à croire que les dysfonctionnements de leurs parents sont de leur responsabilité. Ils pensent que s'ils étaient plus gentils, plus obéissants, s'ils avaient de meilleurs résultats à l'école, s'ils étaient plus intelligents, leurs parents les aimeraient dignement. Naturellement, ils reproduisent cela dans leurs relations une fois adulte. Mais c'est le sujet d'un autre chapitre.

En cas de maladie d'un parent par exemple, un enfant aura tendance à prendre le costume du « soignant ». Les rôles s'inversent donc naturellement. L'aîné(e) d'une fratrie développera un sens des responsabilités aigu et prendra sous son aile ses frères et sœurs. Dans ce cas précis, on ne peut pas parler de parent toxique. C'est l'absence provoquée par la maladie qui est toxique. Vous voyez la différence ? La nuance est importante. Au passage, je ne peux pas m'empêcher de vous dire que même en cas de maladie d'un des parents, un enfant reste un enfant. Il n'a pas à prendre le rôle du soignant.

Un enfant, pour se construire, a besoin d'un parent capable de le protéger, de pourvoir à ses besoins, de l'aimer inconditionnellement, d'être présent affectivement, de lui donner des règles et un cadre moral. Ces cinq points font vraiment partie de l'éducation de base. Un parent absent ne peut pas apporter tout cela à son enfant. Cette situation

créera d'importantes carences, notamment affectives, que l'enfant et ensuite l'adulte n'auront de cesse de combler, souvent de manière (auto)destructrice.

Ces enfants victimes de parents absents auront tendance à se faire passer bien après les autres, à se sacrifier dans leurs relations, à penser que l'amour s'obtient en faisant abstraction de soi : ils voudront être parfaits afin d'être aimés.

Parfois, ils auront des comportements destructeurs, violents, rebelles, effrontés. Que ce soit en se faisant passer après les autres ou en ayant des comportements violents, ces personnes cherchent à attirer l'attention et l'amour de ce parent (ou de ces parents) qui n'a/ont pas été capable(s) de leur donner les nourritures affectives nécessaires pour développer une personnalité stable et solide.

Si vous avez eu des parents absents, il est fort probable que vous soyez ce genre d'adulte très présent pour les autres. De la même façon, vous attendez beaucoup des autres. Ce vide qui s'est installé en vous, vous cherchez à le remplir avec tout ce que vous trouvez. Que ce soit bon ou mauvais pour vous. Vous acceptez probablement d'être maltraité(e) au nom de l'amour que vous désespérez d'obtenir.

Les causes de l'absence d'un parent peuvent être multiples : la maladie, le travail, les séparations, la vie qui éloigne géographiquement, la mort, la lâcheté. Parfois, il s'agit d'une volonté délibérée du parent et là, les choses se corsent. Parfois ce sont les circonstances de la vie qui provoquent les absences et le travail de reconstruction est un peu différent.

Je vous parlais de lâcheté quelques lignes plus haut. Je pense à une fratrie que j'ai suivie quelques temps. Leur maman était très toxique, une manipulatrice. Leur papa n'a pas assuré son rôle protecteur.

Par lâcheté, par incapacité, par aveuglement, peu importe. Toujours est-il que ni l'un ni l'autre n'ont assumé leurs fonctions parentales. L'une étant extrêmement toxique, l'autre laissant faire.

Voilà une situation où la mère a été très présente par sa toxicité, mais absente dans ses fonctions parentales. Le père, quant à lui, a été absent également. L'absence peut revêtir des costumes bien différents... Quoi qu'il en soit, un parent absent est une source de dégâts qu'il est important de prendre en considération.

Le parent trop présent

À l'inverse, un parent trop présent peut s'avérer être tout aussi toxique. Attention à ne pas confondre parent trop présent et parent tyran. Le parent trop présent dont je vous parle ici est un peu le « parent poule », mais puissance mille. La frontière entre parent poule et parent intrusif est très mince. Ce parent est trop présent, anticipe tout, surprotège son enfant sous prétexte qu'il ne veut pas qu'il souffre. Cela veut dire que le parent vit dans une espèce d'angoisse permanente, de peur que son enfant se fasse mal, souffre, vive des expériences douloureuses. Je ne parle pas d'une inquiétude normale, mais d'un autre degré d'angoisse. Aucun parent n'a envie de voir son enfant souffrir. Je pense à ces parents qui construisent autour de leurs enfants des murs de protection. Mais des murs quand même.