

Les
**RELATIONS
DESTRUCTRICES**

*Guérir des abus émotionnels et
bâtir des relations saines*

LESLIE VERNICK

ÉDITIONS
IMPACT

Introduction

Créé pour vivre connecté

Détruire : 1. réduire (une chose) en fragments inutiles ou en une forme inutile, par exemple en la cassant ou la brûlant, blesser irrémédiablement ; démolir. 2. mettre fin à ; éteindre. 3. tuer ; anéantir. 4. rendre inefficace ou inutile ; neutraliser ; invalider. 5. vaincre complètement. 6. se livrer à la destruction.

Destructeur : 1. tendant à détruire ; causant beaucoup de dommages... 2. tendant à renverser, à réfuter ou à discréditer ; négatif.

Pendant plus de 15 ans, je n'ai pas rendu visite ni parlé à ma mère. Auparavant, tout contact avec elle était sporadique et toujours tendu. Elle n'a pas assisté à mon mariage et elle n'était pas présente non plus à la naissance de mon fils ou à l'adoption de ma fille de Corée. Elle n'a jamais fêté Noël avec nous ou invité ma famille à lui rendre visite.

Quand j'avais huit ans, mes parents ont divorcé et ça s'est mal passé. Ma sœur cadette, mon frère et moi sommes allés vivre avec notre mère. Nous avons enduré des années d'alcoolisme et de comportements abusifs de la part de notre mère. Mon père a

fini par obtenir la garde de ses enfants. Ma mère s'est remariée avant de déménager dans une autre région. Elle n'a pas tenu à garder de liens avec ses enfants.

En tant que conseillère chrétienne, je travaille avec beaucoup de gens prisonniers de relations destructrices, mais je sais aussi ce que l'on ressent quand on est pris au piège. Ma propre relation douloureuse avec ma mère a commencé dès mon enfance, mais elle ne s'est pas arrêtée lorsque j'ai grandi. Même en tant qu'adulte, je craignais ses sautes d'humeur ; on ne pouvait pas communiquer, et elle ne voulait pas ou ne pouvait pas reconnaître qu'elle me faisait du mal. L'impuissance, la confusion, la frustration et la douleur de ce genre de relation peuvent être accablantes. Si vous avez choisi de lire ce livre, vous savez exactement de quoi je parle. Naviguer dans la douleur d'une manière qui honore Dieu est difficile et parfois délicat.

Le titre de ce livre est loin de décrire les dommages que cause ce genre de relation. Une relation destructrice ne blesse pas que nos émotions. Elle attaque toutes les parties de notre existence. Elle peut dévaster notre âme.

L'opposé du plan de Dieu pour nous

J'aimerais qu'il ne soit pas nécessaire d'écrire un livre sur ce sujet, en particulier pour les chrétiens. Malheureusement, ce livre est probablement attendu depuis longtemps. Quand vous pensez à des relations destructrices, qu'est-ce qui vous vient à l'esprit en premier ? La plupart des gens pensent généralement à des relations incluant une sorte de violence physique, verbale ou sexuelle. Sans aucun doute, tous les comportements abusifs, qu'ils soient physiques, sexuels ou émotionnels, détruisent toujours la personnalité de la victime ainsi que la relation. Cependant, nombre de modèles relationnels fautifs, pas nécessairement étiquetés ou reconnus comme étant abusifs, sont tout aussi nuisibles.

Imaginez une jolie maison blanche avec un grand porche. Une bombe peut détruire la maison en un instant, mais il faudra beaucoup plus de temps pour connaître les dégâts des termites ou de la moisissure, et leurs effets dévastateurs pourront passer inaperçus pendant des années. Tout comme il existe de nombreuses manières de détruire une maison, une personne et une relation peuvent être blessées ou détruites de bien des façons. Un individu peut être démoli, écrasé, étouffé, supprimé, anéanti, détruit ou brisé. Une relation est altérée lorsqu'elle est affaiblie, fracturée ou détruite par les attitudes et les actions d'une ou deux personnes dans la relation.

Il est possible que vous ayez détecté depuis un certain temps maintenant que quelque chose à l'intérieur de vous est en train de mourir, même si vous ne pouvez le nommer ou en expliquer la cause. Vous pouvez éprouver de la difficulté à en parler. Peut-être que les gens ne perçoivent pas les signes des effets négatifs que vous ressentez et ne comprennent pas ce que vous essayez d'exprimer. Ils peuvent même vous dire que vous faites une tempête dans un verre d'eau, même si vous avez la certitude que quelque chose a mal tourné, et que vous craigniez ne rien pouvoir faire pour en renverser les effets.

Les relations qui mènent à ce genre de chagrin sont à l'opposé du plan de Dieu pour nous. De saines relations sont au cœur du message biblique, parce que Dieu nous a créés pour vivre connectés les uns avec les autres. La Parole de Dieu se concentre sur notre relation avec Dieu; elle est remplie de commandements et d'instructions sur la manière de bien prendre soin des autres et d'aimer son prochain comme soi-même. Chacun des dix commandements aborde un aspect de la communauté et ce qu'il faut pour maintenir une bonne relation avec Dieu et avec les autres. Personne ne fonctionne bien tout seul. Dans le film *Seul au monde*, Tom Hanks a puissamment dépeint l'intolérance humaine à l'isolement. Abandonné sur une île déserte, il se met à parler à un ballon de volley nommé Wilson. Dieu a spécialement conçu la

famille humaine ainsi que la famille de l'Église pour fournir les liens étroits auxquels nos cœurs aspirent tant.

Jésus nous dit qu'il n'y a rien de plus important que d'apprendre à aimer Dieu et son prochain (Mt 22.36-39). Puisque les gens sont si importants pour Dieu, il nous met en garde sur les conséquences douloureuses des relations destructrices. Par exemple, le livre des Proverbes dit ceci : « Par sa bouche l'impie perd son prochain » et « comme une massue, une épée et une flèche aiguë, ainsi est un homme qui porte un faux témoignage contre son prochain » (Pr 11.9 ; 25.18). Jésus prend la question de la violence verbale très au sérieux en la comparant au meurtre (Mt 5.21,22). Nombre de gens souffrent au sein de relations où les paroles blessantes et les gestes menaçants sont les armes de prédilection, utilisées pour manipuler, contrôler, punir et blesser sans laisser la moindre preuve physique.

L'Église commence enfin à reconnaître la réalité de la violence physique dans les foyers chrétiens, mais elle reste plutôt silencieuse sur les conséquences dévastatrices d'autres formes d'abus et de destruction, surtout lorsque le dommage n'est pas apparent. Les blessures physiques sont bien visibles. Ecchymoses, fracture au bras ou œil au beurre noir sont tout autant de preuves d'un dysfonctionnement, et les chrétiens commencent à en parler. Bien que les blessures de l'âme et de l'esprit d'une personne soient moins facilement détectées, elles sont tout aussi réelles et douloureuses que les blessures physiques, et méritent qu'on y porte attention.

Nous autres, chrétiens, ne savons pas toujours reconnaître les relations destructrices ou valider la profonde souffrance émotionnelle qu'elles infligent. Nous ne savons pas non plus nécessairement comment régler le problème. Ma prière est que ce livre vous permette de voir plus clairement ce qui ne va pas dans les relations qui vous font du mal, d'identifier les problèmes de cœur sous-jacents qui sont à l'œuvre dans ces relations et d'apprendre

à bien réagir dans vos situations relationnelles spécifiques, d'une manière biblique et qui vivifie.

Trouver une compréhension biblique

Tout au long de ce livre, j'explique ce qui se passe et ce qu'il faut faire à ce sujet selon une perspective biblique plutôt que psychologique. Je fais cela délibérément. En prenant la défense de gens blessés ou pris au piège dans des relations destructrices, je me suis parfois heurtée à des chrétiens et à des dirigeants d'Églises. Ils se méfient (peut-être à juste titre) de tout ce qui semble trop laïque ou psychologique, et il est difficile de trouver un terrain d'entente. Si vous êtes dans une relation destructrice, je vous encourage à acquérir une compréhension et un vocabulaire bibliques par rapport à ce qui se passe, de façon à ce que vous puissiez cerner le problème et trouver la solution de Dieu.

Faire des distinctions

J'ai divisé *Les relations destructrices* en trois parties. La première partie, « Y voir clair », vous aidera à *apprendre à distinguer les relations saines des relations destructrices*. Un questionnaire à remplir soi-même à la fin du chapitre 1 vous permettra de repérer les aspects malsains dans vos relations pour cerner ce qui cloche. Dans le chapitre 2, j'étudie les effets émotionnels, physiques, mentaux, relationnels et spirituels des relations destructrices, et je démontre comment ces tendances sont transmises au sein des familles. Dans les chapitres 3, 4 et 5, j'utilise un modèle biblique pour expliquer comment les relations deviennent malsaines et je décris sept attitudes du cœur qui, faute d'être corrigées, conduisent toujours à des interactions destructrices avec les autres.

Penser à votre propre rôle

Dans la deuxième partie, «Y mettre un terme», je vous enseigne comment *penser de manière plus biblique à votre propre rôle dans vos relations* et je vous donne des stratégies spécifiques pour commencer à faire des changements. Je veux que vous sachiez que vous n'avez pas à continuer à vivre dans la souffrance. Dans les chapitres 6 et 7, je vous aide à apprendre à prendre votre courage à deux mains et à utiliser vos ressources afin d'amorcer un dialogue décisif avec l'autre personne impliquée dans la situation destructrice. Une fois ce processus entamé, les chapitres 8 et 9 vous montrent à quel moment doit se faire la confrontation, comment dire la vérité avec amour et quand il convient de prendre ses distances dans la relation. Je vous donne des raisons bibliques pour soutenir vos décisions. Si vous conseillez d'autres personnes, ces chapitres vous fourniront des mesures spécifiques pour les aider à appliquer judicieusement la vérité de la Parole de Dieu à leur situation particulière.

Guérir

Dans la troisième partie, «Y survivre», *j'ai dépassé le stade de la relation pour me concentrer sur votre propre guérison*. Malheureusement, il est fréquent qu'une relation destructrice ne s'améliore pas. Il arrive parfois que la personne concernée ne soit pas disposée à changer ou à se voir d'une manière nouvelle. Toutefois, cela ne signifie pas qu'il n'y a pas d'espoir pour vous. Dieu voit ce que vous traversez et veut vous aider à guérir, même si votre relation ne change pas.

L'une des premières histoires de la Bible parle d'une relation destructrice entre deux femmes. Saraï et son mari Abram (leurs noms seront plus tard remplacés par Sara et Abraham) étaient incapables d'avoir des enfants, même si Dieu avait promis à Abram que ses descendants seraient nombreux. En ce temps-là, la coutume voulait que les femmes stériles donnent à leurs maris une

mère porteuse. Saraï a donc choisi Agar, sa servante égyptienne, pour concevoir à sa place.

Quand Agar s'est retrouvée enceinte de l'enfant d'Abram, les choses se sont détériorées entre elle et Saraï. Quand on a l'habitude de se comparer aux autres, on a toujours tendance à se voir supérieur ou inférieur, meilleur ou pire qu'eux. Je me demande si Agar se sentait inférieure à Saraï, puisqu'elle était à son service. Peut-être Saraï se croyait-elle supérieure à Agar, puisqu'elle était l'épouse légitime. Quoi qu'il en soit, une fois Agar enceinte de l'enfant d'Abram, les rôles se sont inversés. « Quand elle se vit enceinte, elle regarda sa maîtresse avec mépris » (Ge 16.4).

La réaction de Saraï devant le mépris d'Agar était compréhensible, bien que destructrice. Saraï a évité d'assumer la responsabilité de ses propres sentiments et actions en accusant Abram de tous les désagréments liés à cette affaire. Abram a refusé de s'impliquer et a dit à Saraï de gérer elle-même la situation. « Alors Saraï la maltraita ; et Agar s'enfuit loin d'elle » (16.6). Saraï était jalouse de la grossesse d'Agar, mais elle a justifié sa cruauté à cause du mépris de sa servante à son égard.

Agar s'est retrouvée seule dans le désert, enceinte et en détresse. Un ange du Seigneur l'a vue, l'a rassurée et lui a dit quoi faire. Dieu avait entendu son appel au secours. À partir de ce moment-là, elle a utilisé un nouveau nom pour décrire son Dieu, *Atta-El-roï*, ce qui signifie *le Dieu qui voit*. Les problèmes relationnels entre Saraï et Agar étaient loin d'être réglés, mais Agar a trouvé du réconfort et a puisé sa force dans la vérité que Dieu l'a vue et qu'il connaissait sa requête.

Dans la dernière partie de ce livre, je veux que vous sachiez *vraiment* que Dieu vous voit et qu'il vous aime profondément. Quand on a été rabaisé par les paroles ou les actes d'une autre personne, on se sent brisé et impuissant, désagréable et peu aimable. Il est merveilleux que notre guérison ne dépende pas de l'affection, des compliments ou des demandes de pardon de

l'autre personne. Il se peut qu'on ne reçoive jamais rien de cela. Néanmoins, la force et la guérison viendront alors qu'on est rendu capable de recevoir l'amour de Dieu et d'y croire.



Quand j'ai enfin cru (d'abord avec ma tête, puis dans mon cœur) que Dieu m'aimait, j'ai commencé à guérir de la blessure du rejet de ma mère. Ce processus de guérison ne s'est pas produit du jour au lendemain ni même en une année, mais avec le temps, j'ai commencé à lui pardonner, non pas parce qu'elle me l'a demandé, mais parce que je le pouvais. Je n'avais plus besoin de me sentir en colère ou blessée. J'étais enfin libre. Libre du passé, libre de la douleur, libre d'être moi-même. Libre d'aimer. C'est ce que Dieu a fait en moi en quinze ans. Même alors, je n'avais jamais rêvé, espéré ou même prié que ma mère et moi puissions un jour nous réconcilier. Mais un jour, il y a de cela plusieurs années, tout a basculé.

Ma sœur cadette, Patt, m'a téléphoné tôt le matin. Notre mère venait d'appeler en se plaignant d'avoir le souffle court. En entendant maman parler, Patt lui a dit de raccrocher aussitôt et d'appeler une ambulance. Ma sœur m'a demandé si je voulais bien l'accompagner pour rendre visite à notre mère.

Dieu a sa façon bien à lui de créer des circonstances pour voir si ce qu'on dit croire se traduit vraiment par la confiance en lui et une foi authentique. J'étais mise à l'épreuve. Est-ce que je le croyais vraiment quand il me disait que j'étais aimée, et qu'il me précéderait et m'accompagnerait durant cette visite ? Est-ce que je lui ferais confiance pour me protéger et me soutenir ? Ces tests sont autant d'occasions pour nous d'apprendre à mieux connaître Dieu et de grandir dans une foi véritable. Ce matin-là, j'ai accepté d'accompagner ma sœur. Plus important encore, j'ai dit oui à Dieu, sans savoir si ma mère me recevrait ou pas.

Par la foi, j'ai fait ma valise et j'ai pris l'avion. À chaque pas, je me suis rappelé inlassablement Psaumes 27.1 : « L'Éternel est ma lumière et mon salut : de qui aurais-je crainte ? » Même si mon cœur semblait plus fort, je me sentais physiquement affaibli ; j'avais l'estomac à l'envers et mon cœur battait la chamade. En entrant dans la chambre de ma mère aux soins intensifs, mes genoux s'entrechoquaient, mais j'étais sûre d'une chose : Dieu était avec moi et il me donnerait tout ce dont j'avais besoin pour interagir avec ma mère d'une façon qui l'honore. J'ignorais ce qui allait se passer et si nous serions en mesure de repartir sur de nouvelles bases, mais j'ai senti en moi quelque chose qui surpassait ma peur de ma mère. C'était l'amour de Dieu déversé en moi qui m'a permis de réfléchir à comment répondre à ses besoins sans rien chercher, espérer ou attendre en retour. Par un merveilleux miracle graduel, maman et moi avons été en mesure de construire une relation positive et aimante, et j'ai eu le privilège de prendre soin d'elle durant les dernières semaines de sa vie et de l'emmener au pied de la croix.

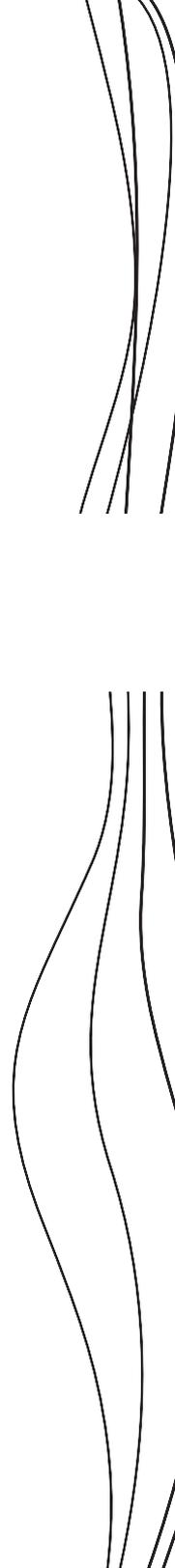


Les derniers chapitres de la troisième partie vous montreront comment guérir et reconstruire votre identité selon ce que Dieu dit à votre sujet. Par la même occasion, vous apprendrez à devenir de plus en plus la personne que Dieu vous a destinée à être. En laissant Dieu vous aimer et vous abreuver de sa vérité, vous vous épanouirez en faisant de nouveaux bourgeons, telle une plante qui revient à la vie après avoir été piétinée et flétrie en raison d'un manque de nutriments et de lumière. Alors vous commencerez à réécrire votre histoire, non pas en tant que victime, mais en tant que vainqueur qui a gagné la victoire.

Mes prières vous accompagnent tandis que vous entamez ce cheminement. Dieu vous aidera. Il est votre *Atta-El-roï*, le Dieu qui voit, qui *vous* voit.

Première partie

Y VOIR CLAIR



Chapitre 1

Qu'est-ce qu'une relation émotionnellement destructrice ?

L'étendue de nos pensées et de nos actions est limitée par ce qu'on échoue à remarquer. En raison de notre inaptitude à percevoir notre manque de discernement, il y a peu de choses qu'on peut faire pour changer à moins de constater que notre incapacité à remarquer les choses modèle nos pensées et nos actes.

– Daniel Goleman

Un jour, incapable de contenir sa douleur plus longtemps, Terri a lancé à son mari, John : « Plutôt mourir que de continuer à être ta femme. » Abasourdi, John ne pouvait comprendre pourquoi Terri lui disait ça. Il pensait que leur couple allait bien. Tous deux étaient chrétiens ; ils aimaient Dieu et ils s'aimaient, ou du moins, c'est ce qu'il pensait. Pourtant, ce qui lui semblait être un mariage réussi était mortel pour Terri. Des années durant, elle s'était efforcée d'être une bonne épouse, de répondre aux besoins de John, de l'aimer comme une femme chrétienne est censée aimer son mari, selon elle. John appréciait la façon dont

Terri l'aimait et s'occupait de lui. En revanche, John était loin de se douter que Terri se sentait mal aimée par lui.

Tout au long de leur vie de couple, John était confiant, alors que Terri était moins sûre d'elle. John était sûr que sa façon de faire les choses était la meilleure ; il s'était donc senti investi de la mission d'aider Terri à être comme elle le devrait, selon lui. À certains moments, John était dur et donnait à Terri l'impression que ses méthodes à elle, ses pensées, ses sentiments, ses idées et ses désirs n'étaient pas aussi sages, aussi utiles ou aussi spirituels que ceux de John.

Il arrivait à Terri de dire ce qu'elle pensait, mais au fil des ans, elle a trouvé qu'il était plus facile de garder le silence et de le suivre. Il était fréquent qu'elle reçoive de la part d'autres femmes chrétiennes des éloges pour son esprit calme et doux. Les manières autoritaires de John ont fini par miner la fragile estime de soi de Terri ainsi que sa capacité à défendre ses pensées et ses sentiments. Elle s'est mise à croire que si elle avait une pensée ou une émotion différente de celle de John, elle avait sûrement tort. Petit à petit, au fil des ans, la Terri que Dieu avait destinée à être a disparu.

La façon habituelle que John avait de se comporter avec Terri n'était pas délibérément malveillante ; pourtant, le dommage était bien réel. Après l'incident où Terri a laissé échapper ce qu'elle pensait vraiment, ils ont tous deux pris conscience que chacun devait apporter des changements significatifs (le mot biblique est « se repentir ») dans leur façon d'interagir et de penser à l'autre. Alors seulement pourraient-ils avoir un mariage sain ; alors seulement Terri retrouverait-elle une bonne estime d'elle-même.

Pour Terri, la repentance allait consister à rassembler son courage pour confronter le comportement dominateur de John. Elle devrait aussi faire des efforts pour redécouvrir et exprimer ses propres pensées, ses sentiments et ses idées, au lieu de toujours s'en remettre à son mari. Pour John, la repentance allait

impliquer d'apprendre à aimer sa femme selon le modèle biblique, c'est-à-dire à valoriser et à encourager la personne que Dieu l'a destinée à être, au lieu de toujours chercher à la changer. Il allait devoir apprendre l'humilité et abandonner sa croyance profondément ancrée que ses façons de faire sont toujours supérieures à celles de Terri.



Considérons une autre situation. Depuis plusieurs années, Tom était le pasteur-assistant d'une petite assemblée où on l'appréciait et il aimait son ministère. Sans le moindre préavis, son pasteur lui a demandé de démissionner. Tom et sa famille étaient anéantis. Ils n'avaient jamais imaginé que cela puisse arriver. Tom et son pasteur plus âgé avaient parfois des opinions divergentes sur leur ministère, mais Tom pensait qu'ils géraient bien leurs conflits, du moins jusqu'à ce que le pasteur principal fasse savoir à Tom qu'il n'avait pas le profil recherché pour l'assemblée. Quand Tom a protesté en disant qu'il souhaitait avoir une réunion avec les anciens pour en discuter, le pasteur lui a dit qu'il semait la discorde, et que son attitude d'insoumission menaçait la croissance et la santé de l'Église. Il a demandé à Tom et à sa famille de partir sur-le-champ.

Tom était en proie à une lutte intérieure. Devait-il rester et se défendre ? Comment gérer cela à la manière de Dieu ? Pourquoi le pasteur n'avait-il pas exprimé ses inquiétudes plus tôt ? Pourquoi demandait-il à Tom de partir au moment même où le ministère semblait florissant ?

Tom a été pris par surprise. Il croyait, en effet, que sa relation avec son pasteur était d'une certaine façon, quand, en réalité, elle était toute autre. Tom ne comprenait pas pourquoi le pasteur n'avait pas été honnête avec lui (ou peut-être avec lui-même) dès le début. Dans le passé, il avait dit à Tom qu'il faisait un bon

travail ; Tom n'avait donc jamais soupçonné que son pasteur ne lui disait pas la vérité.

Tom a commencé à questionner son pasteur au sujet de ses précédentes évaluations. Au lieu de prendre un moment pour écouter les préoccupations de Tom et d'examiner ses propres motivations, le pasteur lui a dit que ses questions et ses protestations constituaient une preuve de son impiété. Dès lors, Tom savait qu'il n'y avait aucun moyen d'avoir une discussion honnête sur ce qui s'était passé. Leur relation s'est dégradée et leur ministère commun a été affecté négativement. Anéantis, Tom et sa femme ont quitté l'Église.

« Nous avons été complètement aveuglés, dit Tom en sanglotant dans mon bureau. Je ne sais pas si je pourrai à nouveau faire confiance à quelqu'un dans le ministère. Le pire, c'est qu'on ne peut même pas en parler aux gens sans donner une mauvaise image du pasteur et blesser tout le ministère de l'Église. Je ne tiens pas à faire cela. » Il s'arrête.

« Leslie, j'aimais mon travail et j'estimais cet homme. Il était comme un père pour moi. Comment peut-on se remettre de ce genre de trahison ? »

« Pas rapidement ou facilement, dis-je à Tom et à sa femme. Vous allez devoir vous accorder suffisamment de temps pour évacuer votre colère, pleurer, questionner Dieu, guérir et sortir grandis de cette expérience. »

J'ai ajouté : « Quand quelqu'un nous trahit profondément et refuse d'en assumer la responsabilité, la relation même peut être irréparable, du moins jusqu'à ce que le Seigneur révèle à cette personne son péché. Vous pouvez, quand même, apprendre quelque chose de cette situation et vous engager dans de nouvelles relations avec plus de sagesse. Il pourrait s'avérer utile d'apprendre à discerner les thèmes du cœur pécheur qui sont caractéristiques des relations destructrices. » (Je les aborderai dans les chapitres 3, 4 et 5.) « Devenir plus conscients et alertes

peut vous aider dans de futures relations et cela vous évitera bien des mauvaises surprises. »



Rita, une femme célibataire dans la quarantaine, vivait avec sa mère et son père jusqu'à tout récemment. Les parents de Rita prennent la plupart de ses décisions et continuent de la traiter comme si elle était une enfant. Dans un sursaut d'indépendance saine, Rita a commencé à fréquenter Charlie, également dans la quarantaine, un homme qu'elle a rencontré sur Internet. Tous deux étaient ravis de s'être trouvés l'un l'autre et après des fréquentations d'environ six mois, ils ont décidé de se marier. Les parents de Rita s'y sont fortement opposés. Ils critiquaient Charlie et continuaient à mettre de la pression sur Rita pour qu'elle fasse les choses à leur façon.

Aujourd'hui, le mariage de Rita est au bord du gouffre à cause de sa dépendance à ses parents. Rita se sent déchirée entre son amour pour Charlie et sa loyauté envers eux. Elle s'efforce de plaire à tous, sans pour autant y parvenir. Rita se sent désespérée tandis qu'elle sombre dans l'anxiété et la dépression.

Les parents de Rita croient l'aimer, mais leur amour l'étouffe au lieu de la libérer pour qu'elle vive sa vie de femme adulte. Même si les parents de Rita sont loin de reconnaître les effets de leur comportement ou de changer leurs habitudes, Rita peut s'en libérer. Elle devra, pour cela, reconnaître que sa dépendance détruit son couple et sa maturité en tant que personne; elle devra aussi apprendre à se tenir debout avec son mari. Si elle refuse de prendre ces mesures, son mariage sera probablement détruit par les interférences de ses parents et par son incapacité à se séparer d'eux. En outre, Rita ne deviendra jamais la femme adulte que Dieu l'a destinée à être. Elle restera immature.

Terri et John, Tom et son pasteur, Rita et ses parents sont des exemples de relations destructrices. Les rapports qu'ils entretiennent leur semblent normaux, pour la plupart. Ils ne se considèrent pas comme étant des personnes abusives ou victimes d'une relation abusive, mais les dommages personnels et relationnels sont évidents.

Si vous vous trouvez dans une situation similaire, la bonne nouvelle est qu'il existe certaines choses à faire pour reconnaître, identifier et mettre fin à ces habitudes destructrices dans la relation. Avec l'aide de Dieu, je crois que le changement, la croissance et la guérison sont possibles pour vous. Commencez, tout d'abord, par nommer ce qui ne va pas, car nul ne peut changer ce qu'il ne voit pas (ou refuse de voir).

Votre relation est-elle difficile ou destructrice ?

Personne n'a de relation significative sans connaître une certaine douleur. Cette dernière n'est pas la preuve qu'il s'agit d'une mauvaise relation ou même d'une relation nuisible. Il n'existe pas de relation parfaite ni de personne parfaite. Depuis qu'Ève a décidé d'écouter la voix du serpent au lieu de faire confiance à Dieu, le paradis a été perdu. Par conséquent, nous sommes tous pécheurs et brisés.

Chacun d'entre nous a le potentiel d'être destructeur ou même abusif. Qui n'a pas, dans un accès de colère, fait ou dit quelque chose de profondément regrettable ? Quand mon fils, Ryan, était âgé d'environ deux ans, il s'est jeté au sol au milieu d'un magasin en donnant des coups de pied et en criant, parce que je ne voulais pas lui acheter le jouet qu'il voulait. Embarrassée et en colère, je l'ai attrapé par le bras et je l'ai soulevé pour le remettre debout.

Ses pleurs n'ont fait que s'intensifier et il s'est mis à crier suffisamment fort de sorte que tout le monde dans le magasin a su que je lui avais cassé le bras. Tous les regards se sont tournés vers moi, tandis que le bras de Ryan se balançait mollement sur le côté.

Horriifiée, je l'ai conduit aux urgences en pleurant et en avouant ma faute au docteur. Heureusement, Ryan ne s'était pas cassé le bras. Toutefois, j'ai vite appris que le coude d'un jeune enfant se disloque quand on tire trop fort sur son bras. Je n'ai plus jamais tiré sur le bras de Ryan de cette façon-là, mais son coude s'est accidentellement luxé plusieurs fois pendant son enfance.

À cause du péché, on fait parfois de mauvais choix et on réagit mal aux frustrations et aux souffrances de la vie. Pourtant, quand on se rend compte qu'on a été malhonnête, irrespectueux, méchant ou dur avec quelqu'un, on a la possibilité de l'admettre, de demander pardon et de faire de son mieux pour réparer la relation. On comprend alors qu'on a blessé quelqu'un et on ne justifie pas sa mauvaise conduite en blâmant l'autre. On a de vrais remords d'avoir causé de la peine à quelqu'un, et on fait des efforts sincères pour éviter de répéter le même comportement à l'avenir.

Comment savoir, toutefois, si nos relations sont relativement saines et parfois difficiles (incluant le péché et la souffrance, ainsi que la repentance mutuelle et le pardon) ou carrément malsaines et destructrices ?

Comme je viens de le suggérer, un seul épisode de comportement fautif ne constitue pas à lui seul une relation destructrice habituellement. Cependant, des actions et des attitudes répétitives et généralisées qui ont pour résultat de démolir quelqu'un ou d'inhiber sa croissance révèlent une relation destructrice. Une relation destructrice n'est pas la même chose qu'une relation difficile. L'apprentissage du calcul est difficile, mais il permet de grandir et d'accéder à une plus grande maturité intellectuelle ou mathématique. En revanche, ingérer du poison est destructeur. Cela est nuisible et conduit souvent à la mort.

Les actions et les attitudes blessantes se manifestent de façons très variées au sein d'une relation. Ce peut être, par exemple, de constamment traiter quelqu'un avec indifférence, négligence, irrespect, cruauté, tromperie ou dureté. Ces schémas destructeurs sont souvent accompagnés d'une absence de prise de conscience, d'un refus d'assumer sa part de responsabilité et d'un manque de remords chez l'offenseur. L'offenseur n'a pas d'empathie pour sa victime, parce que dans sa tête, la victime est fautive ou responsable du problème.

Vous aurez peut-être du mal à distinguer des styles relationnels destructeurs, surtout si votre enfance incluait des éléments similaires. On est nombreux à ne pas avoir conscience du caractère *vraiment* destructeur des relations qu'on entretient avec quelqu'un ou de la façon dont on a été traité. Cela nous paraît normal. On peut même avoir l'impression que c'est de l'amour. Or, tout comme les termites envahissent silencieusement une maison, au fil du temps, l'évidence de la destruction devient indéniable.

Cinq modes relationnels qui sont toujours destructeurs

Au fil des ans, j'ai identifié cinq types de relations nocives. En lisant cette liste, vous trouverez peut-être que votre relation avec une personne contient les cinq caractéristiques, ou une ou deux seulement. Comprenez, s'il vous plaît, que si l'un de ces modèles se retrouve constamment dans votre relation avec quelqu'un, le comportement en question vous causera du tort et nuira à votre relation, à moins que vous n'interveniez dans la situation.

À quel moment une relation devient-elle destructrice ?

1. L'une des personnes (ou les deux personnes, réciproquement) commet des abus physiques, émotionnels, verbaux ou sexuels sur l'autre. (Voir « Les catégories d'abus » à la fin de cet ouvrage.)
 2. L'une des personnes est régulièrement surprotectrice, dominatrice, ou les deux, envers l'autre.
 3. L'une des personnes dépend à l'excès de l'autre pour trouver sa valeur personnelle, satisfaire tous ses besoins et prendre la plupart de ses décisions.
 4. Une personne a l'habitude de tromper l'autre en recourant au mensonge, à la dissimulation, à l'imposture, à la tromperie ou à la déformation d'informations en vue de faire paraître une chose différemment de ce qu'elle est réellement.
 5. Une personne fait preuve d'indifférence ou de négligence de façon chronique vis-à-vis des pensées, des sentiments ou du bien-être de l'autre.
-

N'oubliez pas qu'en raison de notre nature pécheresse, nous sommes tous capables d'agir de la sorte. Ce qui rend ces conduites pécheresses destructrices, c'est leur caractère répétitif, ainsi que le manque de conscience, de remords et de changement significatif. Cette distinction ne devrait pas minimiser la nature pécheresse et destructrice des cas isolés. Selon les circonstances, un seul incident d'abus ou de mensonge grave suffit à détruire entièrement une relation, même si le coupable est plein de remords par la suite et manifeste le désir de changer. Une seule balle suffit à tuer quelqu'un.

Examinons les raisons qui font que ces cinq styles de conduite sont si toxiques.

L'abus

L'abus n'est pas présent dans toutes les relations destructrices, mais toutes les relations comportant une sorte d'abus sont toujours destructrices. Pour diagnostiquer le problème de la violence relationnelle, il existe des distinctions importantes entre les relations où une personne cherche continuellement à avoir une emprise sur l'autre et recourt à des tactiques abusives (qu'elles soient physiques, verbales, sexuelles ou économiques) pour la contrôler et l'intimider, et les relations où l'on retrouve des comportements abusifs mutuels (où les deux partenaires s'agressent mutuellement verbalement ou physiquement en raison de leur colère et de leur frustration) et des incidents abusifs non récurrents (comme la fois où j'ai tiré le bras de Ryan).

La peur d'être physiquement, sexuellement ou émotionnellement blessé restreint toute communication saine. Dans la crainte, il est impossible à quiconque d'exprimer honnêtement ses pensées ou ses sentiments, d'être en désaccord ou d'être différent. Les personnes abusives en quête de pouvoir n'aiment pas leurs victimes de manière saine. Les personnes abusives s'intéressent seulement à *leurs* sentiments, à *leurs* désirs, à *leurs* besoins et à *leurs* préférences. Leurs victimes leur servent juste d'objets susceptibles de les aider à combler ces désirs, ces souhaits, ces besoins, etc.

Quand une personne abusive ne parvient pas à atteindre ces objectifs, elle réagit souvent par la rage. Cette réaction prompte est à la fois une punition (le partenaire ne répond pas aux attentes) et un sévère avertissement de ne pas faillir à nouveau. La personne abusive apprend que la rage fonctionne. C'est un moyen extrêmement efficace pour contrôler une personne.

Les hommes et les femmes utilisent tous les deux la rage pour contrôler les autres, bien que les hommes soient plus statistiquement enclins que les femmes à recourir aux abus physiques et

sexuels. La plupart du temps, les relations abusives sont confinées à des partenariats intimes, comme dans les fréquentations, la cohabitation et le mariage. Parfois, cependant, le déséquilibre du pouvoir et du contrôle se manifeste entre enfants adultes et parents âgés, dirigeants d'Église et leur assemblée locale, ou dans le milieu de travail. Les liens affectifs, la dépendance économique et, dans le cas du mariage, les mandats bibliques contre le divorce font que beaucoup d'individus se sentent pris au piège et impuissants. Ils ignorent totalement comment s'y prendre pour changer le rapport de force.

Contrairement à une relation abusive dans laquelle une personne cherche à avoir une emprise sur l'autre, les comportements et les attitudes abusives peuvent se manifester dans n'importe quelle relation, dans la mesure où un individu (ou les deux) ne parvient pas à gérer les frustrations de la vie ou à maîtriser son caractère avec maturité et piété. L'apôtre Paul nous met en garde contre ce genre d'interaction : « Mais si vous vous mordez et vous dévorez les uns les autres, prenez garde que vous ne soyez détruits les uns par les autres » (Ga 5.15).

Phil et Joanne sont mariés depuis plus de trente ans. Ces années ont pour la plupart été décevantes. Aucun des deux ne se sent aimé, respecté ou valorisé par l'autre. Ils restent ensemble parce que Dieu hait le divorce (Ma 2.16). Mais sur le plan émotionnel, ils ont divorcé depuis longtemps. Au mieux, leur communication est fonctionnelle (ils peuvent échanger des informations), mais leur communication est généralement destructrice. Joanne a pour habitude d'attaquer verbalement son mari, de le rabaisser et de l'humilier. Phil se retire et prend ses distances jusqu'à ce qu'il ne puisse plus en prendre, et puis il explose. Phil et Joanne professent être chrétiens. Pourtant, chacun pèche régulièrement contre l'autre. En pensée, ils justifient leur comportement en prenant leur souffrance et leur déception comme excuses. Chacun exige que l'autre change en premier.

Il y a de l'espoir pour la relation de Phil et Joanne, à condition qu'ils admettent tous les deux que leurs désirs légitimes pour un meilleur conjoint les ont empêchés de voir leurs propres habitudes destructrices. À moins d'aimer et de poursuivre Dieu plus qu'ils n'aiment et poursuivent leurs propres désirs, ils continueront à se trouver des excuses et à éviter de reconnaître le caractère destructeur et répréhensible de leurs interactions.

La différence majeure entre ce genre de modèle d'abus mutuel et l'abus oppressif, c'est que Phil n'essaie pas de s'immiscer dans les décisions de Joanne ou de la dominer. Elle a beaucoup de pouvoir décisionnel au sein de leur relation, tout comme lui. Par contre, quand l'un d'eux est déçu et en colère contre l'autre, les deux deviennent destructeurs. Si on laisse s'aggraver les manières et les attitudes mutuellement abusives, elles peuvent devenir tout aussi fatales pour la sécurité et le bien-être des gens impliqués dans la relation. Cela dit, les dynamiques et les solutions sous-jacentes diffèrent de celles d'une relation abusive caractérisée par le pouvoir et le contrôle. Dans la 2^e partie, on verra que c'est une distinction majeure.

Un incident violent ponctuel peut suggérer qu'une personne tente d'exercer un pouvoir et un contrôle sur l'autre, comme mes efforts visant à neutraliser Ryan et sa crise. Dans ce cas, l'offenseur se repent généralement assez vite, et il est peu probable que l'action se reproduise.

Surprotection et domination

Non loin de la relation abusive que j'ai décrite ci-dessus se trouve la relation de type contrôle. La personne abusive donne continuellement des conseils, prend des décisions pour l'autre ou lui suggère comment agir, sous le couvert de « je sais ce qui est le mieux pour toi ou le mieux pour nous ». Elle lui dit comment s'habiller, comment cuisiner, quels programmes télévisés

regarder, et la fréquence de ses visites à sa famille et à ses amis. Parfois, le comportement contrôlant se limite à des domaines spécifiques dans la relation, tels que les décisions liées à l'argent ou aux amis.

John et Terri, le couple que j'ai présenté en début de chapitre, correspondent à ce schéma. John s'est montré dominateur envers Terri, sans toutefois recourir au langage abusif ou à la force pour faire en sorte que Terri se conforme à sa volonté. Si Terri avait été plus ferme au début de leur relation, les choses auraient pu évoluer autrement entre eux.

Ce qui rend cette relation destructrice, c'est la combinaison de la personnalité autoritaire de John, de sa conviction que ses façons de faire sont toujours les meilleures, du manque de confiance chez Terri et de son désir naturel de plaire aux autres. Si Terri avait confronté l'attitude de supériorité et de prise en charge de John au début de leur mariage, il aurait peut-être fait marche arrière et l'aurait encouragée plutôt que d'essayer de la changer. Il aurait peut-être aussi développé plus d'humilité et de tolérance à l'égard de ses différences. (John aurait pu aussi chercher à la contrôler davantage, à utiliser des tactiques plus abusives en vue d'avoir plus d'emprise sur Terri.)

Tous les parents ont parfois été tentés de dominer ou de surprotéger leurs enfants. Malheureusement, quand un tel niveau d'implication devient la norme, surtout lorsque les enfants deviennent adultes, c'est un frein pour leur croissance et leur maturité. S'il est vrai qu'on déteste voir ses enfants se blesser ou commettre une erreur, on leur fait plus de mal que de bien quand on se mêle de ce qu'ils devraient apprendre ou faire. Aujourd'hui, de plus en plus d'enfants adultes continuent de dépendre de leurs parents, faute d'avoir appris à voler de leurs propres ailes.

Dépendance excessive

Un comportement de dépendance se manifeste généralement dans une relation parent-enfant malsaine, comme celle de Rita avec ses parents. Ce modèle s'observe également dans des relations d'amitié à l'âge adulte ou de mariage, lorsqu'une personne compte trop sur un ami ou un partenaire pour prendre des décisions, être disponible en permanence, et répondre à tous ses besoins affectifs et relationnels.

Jane et Marcy se sont rencontrées à une étude biblique pour femmes et sont vite devenues meilleures amies. Célibataire et solitaire, Jane a senti que Dieu avait finalement répondu à ses prières en lui donnant une amie proche. Marcy avait beaucoup d'autres amies, mais elle avait une affection particulière pour Jane. Elle savait ce que c'était que de se sentir seule, et elle était pleine de compassion pour Jane. Très vite, Jane s'est mise à appeler Marcy tous les soirs. Elles parlaient des heures durant. Jane raccrochait toujours en disant à Marcy combien elle l'aimait et appréciait leur amitié.

Marcy estimait le fait que Jane soit si reconnaissante pour leur amitié. Elle appréciait Jane également. Or, très vite, elle a commencé à remarquer que chaque fois qu'elle avait quelque chose d'autre à faire, Jane se sentait blessée et lui exprimait ses sentiments. Jane insinuait également que Marcy devrait l'inclure dans toutes ses autres activités et elle était en colère quand elle découvrait que Marcy était allée quelque part sans elle. Jane avait besoin de l'amitié de Marcy ; elle se sentait rejetée et furieuse quand Marcy n'était pas toujours disponible pour elle.

Au début, Marcy s'était sentie flattée que l'on ait tant besoin d'elle, mais après un certain temps, les attentes de Jane sont devenues harassantes et pénibles. La dépendance de Jane envers Marcy était malsaine. Elle comptait sur Marcy pour combler son vide affectif et elle s'appuyait tant sur elle que Marcy a commencé

à prendre ses distances pour protéger sa vie privée. Jane était blessée, Marcy exténuée, et leur relation a pris fin.

Si vous reconnaissez que vous êtes trop dépendant des gens, ou si vous vous retrouvez régulièrement à inviter ou à attirer les gens à dépendre de vous, comprenez que Dieu n'a pas destiné les gens à dépendre continuellement des autres pour leur bien-être. Il veut qu'on apprenne à dépendre de lui et ainsi, à devenir matures. Dieu utilise manifestement les autres pour répondre à plusieurs de nos besoins, mais personne ne peut répondre à tous nos besoins tout le temps. Quand on pense avoir toujours besoin d'une personne en particulier, on a mis cette personne à la place de Dieu dans notre vie. Remplacer Dieu par une personne nous détruira.

Dans le même ordre d'idée, il est possible de mettre les autres à la place de Dieu en leur donnant l'autorité de déterminer ce que vous valez. Vous cherchez peut-être à plaire aux gens, parce que vous êtes pris dans le piège de la crainte des hommes (Pr 29.25). La plupart des gens veulent être aimés et appréciés par les autres, mais quand tout notre bien-être dépend de l'amitié, de l'appréciation, de l'acceptation ou de l'estime d'une personne ou d'un groupe en particulier, c'est qu'on a laissé une dépendance malsaine s'installer.

Mensonge

Carmen et Diane devenaient des amies proches lorsque Carmen a commencé à remarquer des incohérences dans ce que disait Diane. Carmen a noté certains mensonges. Une fois, sachant que Diane n'avait pas été honnête, Carmen a repris son amie avec douceur. Diane a réagi de manière défensive et a tout nié. Carmen n'a pas discuté davantage. En revanche, elle a commencé à s'éloigner de Diane. Elle est restée polie et amicale, mais elle n'a plus considéré Diane comme une amie proche. Carmen n'avait

pas confiance en elle. Le mensonge et le déni de Diane n'ont pas détruit Carmen, mais ils ont détruit leur amitié.

Dans une autre situation, Cindy est venue me voir pour une séance de counseling. Elle était déprimée et en colère contre elle-même à cause de la dissolution de son mariage. La secrétaire de son mari était enceinte de lui ; il voulait divorcer et épouser son amante. Des années durant, Cindy avait soupçonné que Gary fréquentait sa secrétaire, mais Gary avait tout nié catégoriquement. Lorsque Cindy lui demandait combien de temps il passait avec cette femme après ses heures de travail, Gary réussissait à lui donner des explications qui semblaient raisonnables, voire acceptables. Cindy finissait même par se sentir honteuse de l'avoir interrogé.

À d'autres moments, lorsque Cindy confrontait Gary par rapport à quelque chose qu'elle avait observé, il passait doucement son bras autour d'elle et lui disait, d'un ton aimable, que ce qu'elle voyait n'était pas réellement arrivé. Cindy a commencé à penser qu'elle imaginait des choses¹. Elle quittait ces discussions en se sentant horriblement coupable de l'avoir questionné, surtout après qu'il lui ait juré maintes fois que rien ne se passait. À présent, elle se sentait stupide.

Les mensonges à répétition de Gary ont non seulement détruit leur relation, mais ils ont aussi érodé la confiance de Cindy dans ses propres perceptions et pensées. Elle avait d'ailleurs commencé à croire qu'elle devenait folle ou qu'elle se faisait des idées, quand, en fait, elle avait raison depuis le début.

On ne ment pas seulement quand on contredit la vérité, mais aussi quand on induit quelqu'un en erreur dans ce qu'il pense. On ment lorsqu'on prétend que tout va très bien, alors qu'en réalité, on est en colère ou triste. On ment quand on cache un problème d'alcool, de pornographie sur Internet ou tout autre péché en donnant des excuses et en brouillant les pistes.

On se ment même à soi-même quand on rend acceptable ou même désirable quelque chose de mal. J'ai entendu certains chrétiens prendre la défense d'un mari qui exigeait que tout se fasse comme il le souhaitait, sous prétexte qu'il exerçait son rôle en tant que chef, alors qu'en réalité, il était juste égoïste. Notre culture a la manie d'utiliser le pouvoir du langage pour tromper et déformer la perception. On appelle des relations sexuelles entre enseignant et étudiant des « liaisons », au lieu d'abus de pouvoir. On appelle l'assassinat brutal d'une femme « un crime passionnel », alors que l'assassin sanglote : « Je l'aimais si fort ». On déforme le langage pour rendre nos actes moins odieux, plus acceptables. Mais la Bible nous met en garde : « Malheur à ceux qui appellent le mal bien, et le bien mal, qui changent les ténèbres en lumière, et la lumière en ténèbres, qui changent l'amertume en douceur, et la douceur en amertume ! » (És 5.20.)

Mentir est l'une des choses les plus destructrices que l'on puisse faire quand on est confronté à un préjudice qu'on a commis (Pr 26.18,19,28). J'ai vu des mariages se désintégrer, parce que la personne blâmée refusait de confesser humblement toute la vérité. Sheila a découvert que George la trompait avec quelqu'un de l'Église. Il a craqué, l'a reconnu et s'est apparemment repenti. Or, il n'a pas dit à Sheila que l'autre femme était enceinte. George a secrètement fait le nécessaire pour qu'elle quitte l'Église et donne son enfant à l'adoption. Quand la vérité a éclaté au grand jour (et c'est toujours le cas, en général), la confiance que Sheila avait commencé à reconstruire avec George s'est écroulée au point où il lui était impossible de la restaurer.

Indifférence et négligence

Anna suppliait son mari de passer du temps avec elle et les enfants, après le travail et le week-end, mais le football venait toujours en premier. Il passait deux nuits par semaine et plusieurs

week-ends avec les gars, à jouer au football, à parler de football, à arbitrer des parties de football et à regarder du football à la télévision. Anna avait l'impression d'être une mère monoparentale portant l'entière responsabilité du ménage. Elle se sentait également seule. John semblait apprécier le football et ses amis beaucoup plus qu'elle. Elle croyait qu'il la voyait comme quelqu'un qui est là pour cuisiner, nettoyer, payer les factures, laver ses vêtements, prendre soin des enfants et satisfaire ses besoins sexuels quand il le désirait. Anna se demandait s'il avait déjà pensé à ce qu'elle désirait ou ce dont elle avait besoin. Était-elle importante à ses yeux en tant que personne, ou était-elle simplement une aide familiale qui répondait à ses besoins ?

De temps à autre, dans tout mariage ou toute relation étroite, il est normal que l'un ait l'impression que l'autre ne collabore pas. C'est vrai : le fardeau est parfois inégal. La question à se poser n'est pas : *est-ce que je fais plus que l'autre ?* Mais plutôt : *mes besoins, mes désirs, mes sentiments, mes buts ou mes points de vue sont-ils continuellement négligés ?* Si la réponse est oui, il est nécessaire d'apprendre à s'exprimer afin que ce comportement change. Dans le cas contraire, au lieu d'être une relation de bienveillance mutuelle, elle se changera en un ministère unilatéral ou finira par se détériorer.

Récemment, alors que j'aidais une femme en counseling, elle m'a demandé combien de temps elle devait poursuivre une relation amicale où l'autre personne n'y contribue pas. Elle était lasse de porter tout le poids de cette amitié. Elle devait toujours prendre contact avec son amie et planifier leurs temps ensemble. Son amie annulait souvent leurs plans à la dernière minute et ne les reportait que rarement. Je lui ai dit : « Il semble que votre amie n'est pas du tout désireuse d'entretenir votre relation amicale. Pourquoi ne pas en parler avec elle et voir s'il y a mieux à faire ? À moins que vous soyez prête à reconnaître que cette amitié a fait son temps. »

Chaque fois que l'on est impliqué dans une relation avec quelqu'un, on s'attend à ce qu'elle soit caractérisée par certaines qualités qui lui permettent de fonctionner et de s'épanouir. Les bases sont la considération, l'honnêteté et le respect. À la manière de Jane, nos attentes envers une autre personne peuvent parfois être irréalistes, et nos exigences deviennent destructrices à la longue. Toutefois, une relation saine exige des efforts de part et d'autre. Comme c'est le cas pour tout dans la vie, ce qu'on n'entretient pas se détériore.

Quand on est chroniquement indifférent ou négligent envers quelqu'un, on lui communique en fait le message suivant : « Je ne tiens pas à toi » ou « Tu n'es pas assez important pour moi pour que j'emploie mon temps et mes ressources pour toi ». On n'est pas Dieu ; nos ressources de temps et d'énergie sont limitées. S'il est impossible d'être intime avec tout le monde, on doit consacrer son temps, son attention et ses ressources à ceux envers qui on s'est engagé, de façon à ce qu'ils se sentent aimés. Quand on s'engage de façon implicite ou explicite envers quelqu'un, puis qu'on se comporte d'une manière qui témoigne de l'indifférence vis-à-vis des besoins de cette personne, elle se sent leurrée et dépréciée.

Lucy a fait une fausse couche en début de grossesse. Dévastée, elle s'est tournée vers son mari, Allen, pour trouver du réconfort. Lucy s'est écriée : « Il m'a tourné le dos et est allé se coucher. Je me suis sentie si blessée et mal aimée. C'était comme si notre bébé et moi n'existions pas. »

S'il vous semble impossible d'avoir une relation saine avec quelqu'un, ne vous contentez pas de baisser les bras. Dieu nous appelle à aimer en toutes circonstances, et cela inclut nos ennemis ; toutefois, Dieu ne nous demande jamais d'entretenir des liens étroits avec eux. Dans les deuxième et troisième parties, on découvrira ce que veut dire aimer ses ennemis et comment y arriver.

Un autre moyen d'identifier ce qui ne va pas dans une relation est d'observer ce qui fonctionne dans une relation saine. Les

banquiers reçoivent une formation spéciale pour repérer de la monnaie contrefaite en inspectant des milliers de vrais billets. Les étudiants en médecine apprennent à diagnostiquer une maladie en étudiant des corps en santé. La meilleure façon de reconnaître les comportements de relations malsaines ou destructrices est de les comparer et de les confronter aux caractéristiques des relations saines.

Éléments fondamentaux nécessaires à l'épanouissement des relations

Les gens s'engagent dans toutes sortes de relations. On a des relations professionnelles, des amitiés en affaires, ainsi que des échanges occasionnels avec les voisins et avec les gens de l'Église. À un niveau plus profond, on a des amis proches, de meilleurs amis, des amoureux ainsi que des liens familiaux avec nos frères et sœurs, nos enfants, nos parents, nos beaux-parents et nos conjoints. Dans chacune de ces relations, il y a des attentes différentes concernant l'honnêteté, l'engagement, le soutien et le temps requis pour que la relation soit mutuellement bénéfique. Or, la relation la plus superficielle peut se détériorer en une rencontre destructrice si les éléments de base suivants sont dépréciés par l'une ou les personnes impliquées dans la relation.

Penchons-nous sur les qualités fondamentales nécessaires à l'épanouissement de toute relation saine.

Engagement et sollicitude

Dans toutes relations saines, personnelles ou professionnelles, le bien-être de l'autre nous importe, même si l'on est irrité, fatigué ou occupé. À son niveau le plus élémentaire, l'engagement promet que les sentiments, les désirs, les besoins, les aspirations et les pensées de l'autre comptent pour nous, et que lorsque l'autre

estime que quelque chose est urgent ou important, on lui accorde notre attention. Cela ne signifie pas toujours que l'on doit faire ce que l'autre veut. On n'a même pas à avoir la même opinion, mais au moins, on accepte d'y réfléchir.

Certaines personnes sont légalement mariées, mais non disposées à s'engager à prendre soin de leurs conjoints, à les soutenir ou à assurer leur bien-être. Ce mépris constant à l'égard des pensées, des sentiments et du bien-être d'un partenaire engendre une grave détresse émotionnelle, car la promesse d'engagement et d'attente de sollicitude fait simplement partie de l'alliance conjugale.

La bienveillance sincère considère le bonheur, le bien-être et le bien de l'autre. L'amour égoïste s'intéresse exclusivement à ce que l'autre est tenu d'apporter dans la relation en termes de contribution.

Honnêteté et intégrité

L'honnêteté personnelle (ne pas se mentir à soi-même) et l'honnêteté interpersonnelle (en fonction du niveau d'intimité dans la relation) sont indispensables à l'épanouissement de la confiance. Toutes les relations n'exigent pas une transparence totale (en d'autres termes, gardez vos habits émotionnels, sauf si la relation est intime), mais toute relation saine se nourrit d'authenticité. Les autres méritent de vous connaître tel que vous êtes vraiment. J'aime pouvoir être moi-même avec mon mari. Il connaît mes bons côtés et mes côtés immatures et bien qu'il n'aime pas nécessairement certains aspects de ma personnalité, il m'accepte.

Comme je le disais plus haut, faire semblant, nier, dissimuler, éviter, cacher ou déformer les faits ou vos sentiments pour créer une impression particulière sont des formes de mensonge, et ne génèrent que de la méfiance. Tel de l'acide sur du métal, la tromperie sape les fondements nécessaires à une relation saine.

Être honnête ne signifie pas de vider son sac sur ce qu'on ressent au moment même où l'intensité est la plus forte. Cela peut être très nocif. Un individu sain sait qu'il est sage de contenir ses émotions toxiques jusqu'à ce qu'il ait eu un peu de temps pour réfléchir à ses sentiments, et prier pour voir comment aborder le problème de manière constructive. En faisant preuve de retenue, on a l'assurance de vouloir la guérison et la restauration, plutôt que de chercher simplement à se décharger de sa colère ou à entrer dans une spirale infernale de colère.

Respect mutuel

Toute personne, indépendamment si on l'aime ou pas, ou si on est en désaccord avec ses croyances ou sa conduite, porte en elle-même la précieuse image de Dieu. Les chrétiens ne devraient jamais se moquer d'un individu, le dédaigner ou lui manquer de respect (Pr 14.21), même s'ils désapprouvent ses actes.

Il est si facile de montrer notre désapprobation à l'égard d'une autre personne. On lève les yeux au ciel, on ricane quand elle exprime ses sentiments ou ses pensées, on se moque d'elle, on manifeste du dégoût ou du mépris à son égard, on lui fait des commentaires dégradants, on dit des choses derrière son dos, on l'humilie en public ou on essaie sans cesse de la changer pour qu'elle devienne la personne qu'on pense qu'elle devrait être.

Les relations saines entre adultes existent dans la mesure où les deux personnes impliquées dans la relation donnent et reçoivent. David et Michelle n'avaient pas un mariage parfait, mais c'était un mariage heureux. Ils s'aimaient et c'était visible. Leurs proches voyaient bien qu'ils partageaient l'autorité et les responsabilités à la maison. Ils étaient tous deux dévoués et soumis l'un à l'autre pour leur bien-être mutuel et celui de leurs enfants. Ensemble, ils échangeaient ouvertement sur leurs idées, leurs sentiments et leurs pensées dans la famille et le point de vue de

chacun était important et considéré. Non seulement y avait-il de la place pour l'amour réciproque, les compliments et l'entraide, mais aussi pour la liberté de se mettre au défi respectueusement, de se confronter et se fortifier mutuellement.

Jésus nous sert de modèle dans nos interactions avec les autres sur les plans mental, émotionnel et spirituel. Néanmoins, à l'exception du Christ, personne n'a toujours raison ou ne voit les choses exactement telles qu'elles le sont en tout temps. Je trouve inquiétant de voir ceux qui dissuadent les femmes chrétiennes de contredire leur mari, même quand il dirige ses pas ou toute la famille au bord du gouffre. Ce type d'enseignement est néfaste, non seulement pour la femme, qui doit mentir à son mari pour ne pas blesser son ego, mais aussi pour le mari, qui croit être sur la bonne voie, quand, en réalité, ce n'est pas le cas (Pr 29.1 ; Ga 6.1 ; Ja 5.19,20). Chaque personne dans la relation est bafouée : un mariage sain est alors impossible. Les enfants observent et absorbent ces comportements typiques d'une relation destructrice et ils les reproduiront dans leur vie d'adulte.

Êtes-vous dans une relation émotionnelle destructrice ?

Si vous pensez qu'une relation dans laquelle vous êtes impliqué peut être destructrice ou qu'elle pourrait le devenir, posez-vous les questions suivantes. Vos réponses à ces questions vous aideront à examiner la santé d'une ou de plusieurs relations, et à discerner des habitudes particulières qui sont destructrices. Soyez honnête avec vous-même. Je comprends qu'il peut être extrêmement difficile de devoir faire face à la dure vérité que quelque chose ne va pas. Il n'est pas impossible que vous pensiez, comme l'un de mes patients : « Je préfère ne pas savoir, parce que si je sais, je devrai faire quelque chose, et je ne sais pas quoi faire. » Vous ne pouvez régler ou changer quoi que ce soit à moins d'être

prêt à regarder les choses en face. Ne faites pas demi-tour maintenant. Une partie de vous sait déjà qu'il est temps d'affronter ce qui cloche et de voir ce qu'il faut changer, sinon vous n'auriez pas choisi ce livre. N'oubliez pas que Dieu vous voit; il est avec vous.

Certaines personnes se rendent compte qu'elles sont impliquées dans plusieurs relations difficiles en même temps ou qu'elles ont connu une série d'amitiés ou de mariages destructeurs. Répondez à ce questionnaire pour chaque relation qui vous préoccupe. Par exemple, si vous évaluez votre relation avec votre conjoint, répondez à chaque question concernant votre conjoint en premier. Ne combinez pas les réponses concernant votre conjoint avec des réponses relatives à une autre relation. Vous pouvez utiliser ce questionnaire pour chacune de vos relations. Il vous aidera à déterminer non seulement si vos relations sont destructrices, mais aussi de quelle manière elles le sont.

- | | JAMAIS | RAREMENT | PARFOIS | FRÉQUEMMENT | PRESQUE TOUJOURS |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. L'autre personne a-t-elle recours à la force physique ou à des menaces pour vous forcer à faire quelque chose que vous ne voulez pas faire, ou vous empêcher de faire quelque chose que vous voulez faire ? | <input type="radio"/> |
| 2. La personne a-t-elle recours à des armes verbales telles des jurons, des insultes, des commentaires dégradants, des critiques constantes ou des reproches pour vous forcer à faire ce que vous ne voulez pas faire, ou vous empêcher de faire ce que vous voulez faire ? | <input type="radio"/> |

Qu'est-ce qu'une relation émotionnellement destructrice ?

- | | JAMAIS | RAREMENT | PARFOIS | FRÉQUEMMENT | PRESQUE TOUJOURS |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 3. Est-ce que la personne vous insulte, vous humilie en public ou vous traite de manière dégradante quand elle est mécontente de vous ? | <input type="radio"/> |
| 4. La personne vous force-t-elle (ou vous manipule-t-elle) à avoir des rapports sexuels d'une manière que vous ne souhaitez pas ? | <input type="radio"/> |
| 5. Avez-vous peur de la personne ? | <input type="radio"/> |
| 6. Est-ce que la personne hurle, crie, vous maudit ou vous blesse physiquement quand elle est frustrée ou en colère ? | <input type="radio"/> |
| 7. Est-ce que la personne menace de vous enlever vos enfants ou les utilise pour vous intimider de sorte à vous faire céder à ce qu'elle veut ? | <input type="radio"/> |
| 8. Craignez-vous d'être en désaccord avec la personne ? | <input type="radio"/> |
| 9. Lorsque vous communiquez vos pensées et vos sentiments au sujet de quelque chose qui compte pour vous, est-ce que la personne vous ignore, se moque de vous ou vous rejette ? | <input type="radio"/> |
| 10. Êtes-vous verbalement ou physiquement abusif, ou les deux, envers la personne ? | <input type="radio"/> |
| 11. La personne pense-t-elle toujours avoir raison au point d'argumenter avec vous jusqu'à ce que vous lui donniez raison ? | <input type="radio"/> |

Les relations destructrices

- | | JAMAIS | RAREMENT | PARFOIS | FRÉQUEMMENT | PRESQUE TOUJOURS |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 12. La personne prend-elle la plupart de vos décisions à votre place ? | <input type="radio"/> |
| 13. La personne contrôle-t-elle l'argent du foyer, sans que vous ayez un mot à dire ? | <input type="radio"/> |
| 14. Avez-vous abandonné des choses qui comptaient pour vous, parce que la personne vous a mis de la pression pour que vous le fassiez ? | <input type="radio"/> |
| 15. Est-ce que la personne boude ou se retire pendant de longues périodes quand elle est en colère contre vous ou contrariée ? | <input type="radio"/> |
| 16. Lorsque vous souhaitez une accalmie ou que vous ne voulez plus parler de quelque chose, la personne continue-t-elle de vous harceler pour que vous poursuiviez la discussion ? | <input type="radio"/> |
| 17. La personne vous ment-elle ? | <input type="radio"/> |
| 18. Avez-vous observé la personne mentir à d'autres ? | <input type="radio"/> |
| 19. Est-ce que la personne vous dit que quelque chose n'est pas arrivé, quand vous savez que la chose s'est produite ? | <input type="radio"/> |
| 20. La personne remet-elle en question ou conteste-t-elle votre certitude à propos de ce qu'elle a dit ou fait ? | <input type="radio"/> |
| 21. La personne s'attend-elle à ce que vous soyez là pour satisfaire tous ses besoins ? | <input type="radio"/> |

Qu'est-ce qu'une relation émotionnellement destructrice ?

- | | JAMAIS | RAREMENT | PARFOIS | FRÉQUEMMENT | PRESQUE TOUJOURS |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 22. Vous sentez-vous plus comme un enfant que comme un adulte dans la relation ? | <input type="radio"/> |
| 23. Êtes-vous émotionnellement dévasté quand la personne est en colère contre vous ou refuse tout contact avec vous ? | <input type="radio"/> |
| 24. Lorsque vous essayez de parler à la personne de vos sentiments ou de quelque chose qui vous tracasse, est-ce que vous finissez par avoir l'impression que le problème est entièrement de votre faute ? | <input type="radio"/> |
| 25. Quand la personne fait quelque chose de mal, vous blâme-t-elle ou blâme-t-elle quelqu'un d'autre ? | <input type="radio"/> |
| 26. L'autre personne justifie-t-elle son comportement (colère, jalousie, mensonges) ? | <input type="radio"/> |
| 27. Vous sentez-vous aimé et chéri dans la relation ? | <input type="radio"/> |
| 28. Pouvez-vous exprimer une opinion contraire à celle de la personne avec confiance ? | <input type="radio"/> |
| 29. La personne manifeste-t-elle de l'intérêt pour vous et vos besoins ? | <input type="radio"/> |
| 30. Êtes-vous en mesure d'exprimer à la personne vos pensées et vos sentiments en toute franchise ? | <input type="radio"/> |

Les relations destructrices

31. Quand la personne fait quelque chose de mal, est-ce qu'elle l'admet et en assume la responsabilité ?
- JAMAIS RAREMENT PARFOIS FRÉQUEMMENT PRESQUE TOUJOURS
-

Si vous avez répondu à l'une des 25 premières questions par autre chose que *jamais*, vous êtes probablement dans une relation malsaine.

Si vous avez répondu à la plupart des questions par *parfois*, *fréquemment* ou *presque toujours*, vous êtes certainement dans une relation destructrice et probablement abusive. À présent, reprenez le questionnaire et regardez pour quelles questions en particulier vous avez répondu par une réponse autre que *jamais*.

Les questions 1 à 16 décrivent les principales caractéristiques d'une relation abusive où le désir de pouvoir et de contrôle chez l'offenseur est le moteur. Si ce questionnaire vous a révélé que vous êtes dans une relation abusive, allez chercher de l'aide auprès de personnes qualifiées dans votre Église ou dans votre communauté. Leur expertise en matière d'aide aux victimes d'abus vous sera bien utile. (Vous trouverez des informations sur les diverses ressources disponibles en fin d'ouvrage.) Si vous avez répondu *rarement* à n'importe laquelle de ces questions, il se peut que vous soyez encore en danger, selon la gravité de l'abus. Une fois par an équivaut à *rarement*, mais c'est encore trop souvent pour une relation à long terme comme un mariage.

La question 10 aborde en particulier les schémas d'abus mutuel. Si vous avez répondu à cette question par *fréquemment* ou *presque toujours*, votre relation pourrait être mutuellement abusive. Posez-vous les questions 1 à 16 à vous-même. Vous livrez-vous aux mêmes comportements abusifs que vous remarquez chez l'autre ?

Les questions 11 à 17 reflètent des signes moins évidents d'une relation contrôlante. Cela ne veut pas dire qu'elle n'est pas abusive, mais si vous avez répondu *jamais* aux questions 1 à 9, vous êtes apparemment dans une relation de contrôle qui n'est pas manifestement abusive.

Les questions 17 à 20 décrivent une relation où la tromperie est présente. Si la plupart de vos réponses reflètent des problèmes dans ce domaine, votre relation est bâtie sur le mensonge et elle est donc instable. Vous ne pouvez pas faire confiance à quelqu'un qui ne vous dit pas la vérité. Sans confiance, il n'y a pas de relation durable.

Les questions 21 à 23 décrivent une relation de dépendance excessive.

Les questions 24 à 26 décrivent une personne qui ne se reconnaît pas responsable de sa conduite ou de ses actes répréhensibles.

Marquez une pause et nommez les éléments destructeurs dans votre relation avec cette personne en particulier. Y a-t-il des abus physique, verbal ou sexuel ? Que dire des comportements et des attitudes contrôlants ? Y a-t-il plus d'abus mutuels ? Êtes-vous aussi dépendant ? Y a-t-il présence de tromperie ou d'un manque dans le fait de reconnaître sa part de responsabilité ?

Les questions 27 à 31 décrivent les éléments de base d'une relation saine. Si vous avez répondu *jamais* ou *rarement* à l'une de ces questions, vos réponses indiquent que votre relation est malsaine et probablement destructrice.

À ce stade, il est possible que vous vous sentiez dépassé et effrayé. Ces sentiments sont normaux pour toute personne qui regarde une vérité difficile en face. Si vous souhaitez changer et avoir de meilleures relations, je tiens à vous assurer que vous pouvez commencer dès maintenant à y travailler de votre côté. Le reste de cet ouvrage, en particulier les chapitres 6 à 12, vous montrera comment vous y prendre.

Quand ma fosse septique s'est déversée dans mon sous-sol, je voulais fermer les yeux et prétendre que ce n'était pas là. Puis, j'ai voulu déménager. Au lieu de cela, ce soir-là, j'ai nettoyé ce que j'ai pu et je me suis dit que laver le tout à l'eau de Javel suffirait. Cette approche me semblait plus simple que la réfection de tout mon sous-sol. Or, lorsque j'ai consulté des professionnels, ils m'ont assuré que l'eau de Javel seule ne suffirait pas à venir à bout des bactéries. Il fallait une approche plus radicale.

Je ne veux pas vous faire peur, mais il est important que vous compreniez les graves conséquences des relations destructrices pour que vous fassiez tout votre possible pour changer ces habitudes. Je sais qu'il est plus facile de fermer les yeux ou d'essayer de passer outre en espérant que les dégâts ne soient pas trop importants. Mais faites-moi confiance ; ignorer la destruction ne rend jamais les choses meilleures ou même neutres. Le bilan des dégâts ne fait que s'alourdir.

Dieu ne minimise jamais les ravages que le péché d'une personne peut faire dans la vie d'une autre. Le péché détruit. Regardons les effets que les relations destructrices ont sur notre corps, notre pensée, nos émotions, notre esprit, nos enfants et notre personnalité.