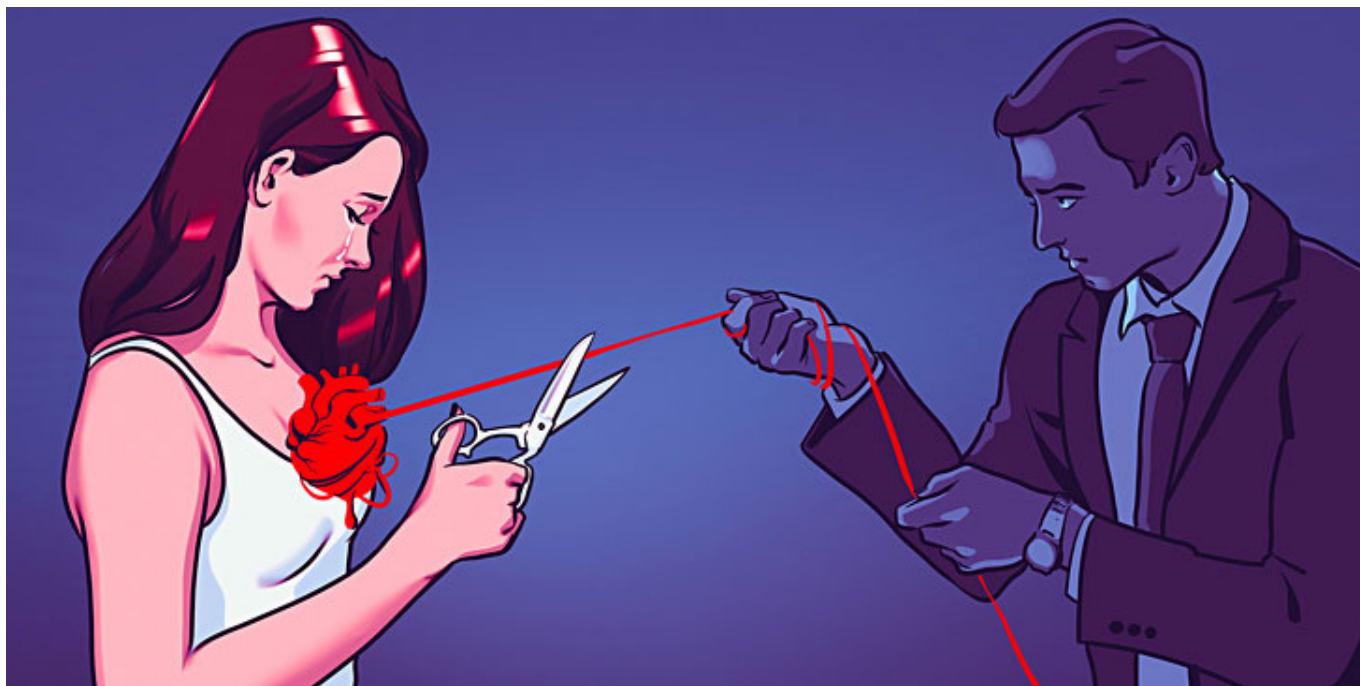


# COUPER LES LIENS AVEC LES MEMBRES DE VOTRE FAMILLE QUI SONT TOXIQUES EST UN ACTE SAIN



On croit que les liens familiaux sont les liens les plus forts qu'une personne puisse avoir dans sa vie. Que vous soyez une famille de sang ou une famille par choix, vous espérez qu'elle vous fera toujours sentir aimée et ne vous fera jamais de mal. Cependant, certains membres de la famille peuvent devenir trop toxiques et c'est à ce moment que la rupture de la relation peut être appropriée.

\*Ils parlent beaucoup de vous

Notre famille est censée être composée de personnes avec lesquelles nous pouvons partager nos secrets les plus intimes, demander de bons conseils ou simplement partager nos joies. Cependant, si les membres de votre famille diffusent vos informations personnelles, éloignez-vous d'eux ou au moins,

apprenez à vous taire. Gardez à l'esprit que non seulement vos secrets doivent rester dans la famille, mais également les événements pertinents de votre vie que vous partagez avec votre entourage: personne n'a le droit de sortir les détails de votre vie personnelle de l'endroit où vous vous appelez à la maison .

\*Ils vous jugent

Une critique saine est une bonne chose. Cela nous aide à nous regarder sous un autre angle et à comprendre les erreurs que nous commettons. Et très souvent, ce sont des membres de la famille qui nous aident à nous améliorer. Cependant, si les critiques sont répétées fréquemment, si elles contiennent un colorant agressif et détruisent votre estime de soi, il est temps que vous éliminiez ces personnes toxiques de votre vie.

\*Ils ne vous cherchent que lorsqu'ils ont besoin de quelque chose

Un membre de la famille toxique apparaît dans votre vie quand il y a quelque chose dont il peut bénéficier ou dont il peut tirer parti. Une fois la tâche terminée, ils disparaîtront rapidement jusqu'à la prochaine occasion, où ils pourront utiliser leur « gentillesse hypocrite ». Savez-vous ce qui se passe lorsque vous avez besoin de leur aide? Vous entendrez des tonnes de prétextes sur les raisons pour lesquelles ils ne peuvent pas faire quelque chose pour vous (même si vous leur demandé directement).

\*Ils vous manipulent

Les relations saines sont celles dans lesquelles vous vous sentez libre et heureux. Si vous vous sentez toujours coupable, stressé et jugé, ne pensez-vous pas que vous n'avez pas besoin de ce genre de relation dans votre vie? Les manipulateurs feront tout ce qui est en leur pouvoir pour garder le contrôle sur vous, sur votre vie et surtout d'obtenir votre attention, peu importe ce qu'ils doivent

faire. Lorsque de simples astuces cessent de fonctionner, elles commencent à utiliser de l'artillerie lourde qui peut nuire à votre santé mentale et physique.

\*Ils vous font sentir impuissant

Ce type de techniques de manipulation s'appelle « Mettre le feu aux poudres ». Les personnes qui l'utilisent ont tendance à faire en sorte que leurs victimes se sentent mal qualifiées et incompétentes, remettant constamment en question votre santé mentale et votre sobriété, en particulier lorsque vous êtes sur le point de prendre une autre décision importante. Si vous pensez que cela se produit souvent lorsque vous communiquez avec les membres de votre famille, allez-y et coupez les liens. Votre esprit et votre santé psychologique vous en remercieront à la fin.

Cette attitude est très proche de la manipulation, à une exception près: dans cette situation, c'est le pouvoir qui joue le rôle principal. Souvent, les membres dominants de la famille sont tellement habitués à ce que tout le monde les écoute sans aucune objection que toute tentative d'aller contre leur volonté est considérée comme de l'agression. Parfois, cela peut même atteindre le niveau du harcèlement.

\*Ils vous font sentir épuisé

Il y a des gens dans le monde qui ont une capacité unique à faire en sorte que leurs interlocuteurs se sentent épuisés après avoir communiqué avec eux. Et parfois, ces personnes peuvent être membres de votre propre famille. Si vous ressentez un manque d'énergie chaque fois que vous parlez à cette personne, si vous sentez que vous parlez à un mur, si vous sentez que votre tolérance diminue, éliminez cette personne de votre vie. Votre santé mentale vous en sera reconnaissante.

\*Ils n'arrêtent pas de vous rappeler votre passé

En d'autres termes, ils continuent à ressasser les moments de votre vie passée que vous aimeriez peut-être garder secrets. Il peut parfois être très pénible de rappeler à une personne son passé, mais les membres de la famille qui continuent de le faire même après que vous leur ayez demandé de s'en abstenir doivent également rester dans votre passé.

\*Ils vous stressent complètement

Si les relations avec vos proches vous stressent trop et créent un chaos dans votre esprit et dans votre âme, si après une interaction avec un membre de votre famille, vous ne parlez que de votre fatigue, il est temps que vous réfléchissiez à les éliminer de votre vie ( ou du moins, ne parlez pas trop avec eux).

Source: <http://www.unjourdereve.fr/>