

# PSYCHOLOGIES

MEUX VIVRE SA VIE MAGAZINE

## SONDAGE

Tout ce que les  
**hommes**  
reprochent aux  
femmes

## Nutrition :

Cinq **idées**  
fausses à la mode

## GUIDE

S'épanouir  
au **travail**  
est possible

livres, musique, expos...

Cessons de **gaver**  
nos enfants!

Dossier  
pages

Réveiller notre  
**énergie**

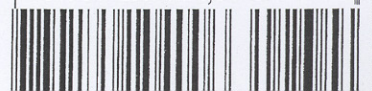
QUALITÉ, ÉMOTION, ALIMENTATION, LES SOURCES DE NOTRE VITALITÉ

PSYCHOLOGIES.COM

**Clotilde  
Courau**

"Je n'ai jamais rêvé  
d'un prince charmant"

T 01751-230 - F: 4,00 €





Certaines personnes nous dynamisent quand d'autres nous épuisent. Comment cultiver le lien avec les premières et éloigner les secondes ? Le psychiatre Christophe André nous aide à décrypter ce qui se joue dans nos échanges.

# Nos relations nourricières



Psychiatre et psychothérapeute, Christophe André est l'auteur, entre autres, de "L'Estime de soi" (avec François Lelord) et "Vivre heureux. Psychologie du bonheur" (Odile Jacob, 2001 et 2003). Dernier livre paru : "Petits complexes et grosses déprimés", avec Muzo (Le Seuil, 2004).



ous connaissons tous cette sensation d'être nourri, renforcé par une relation. Comme, à l'inverse, celle d'être vidé, asséché. Mais, selon les situations, chacun de nous peut, tour à tour, être énergétique ou devenir énergétique. « Nous sommes tous des vampires potentiels, car notre tendance naturelle est d'attendre tout de l'autre, de vouloir le dévorer, explique le psychiatre et psychothérapeute Christophe André. Mais l'intelligence relationnelle et la maturité nous aident à comprendre peu à peu que c'est une mauvaise solution pour nous attacher autrui, qu'on va l'épuiser, le faire fuir. » Savoir ce qui nous donne de l'énergie ou nous en

enlève, décrypter les comportements par lesquels nous épuisons notre entourage, nous permet d'avancer sur la voie de l'équilibre. Christophe André cerne pour nous ce qui est en jeu dans les relations qui vampirisent et dans celles qui nourrissent.

## LES RELATIONS VAMPIRIQUES

On les reconnaît au degré d'épuisement qu'elles engendrent. Parce qu'elles ne nous apportent rien, nous font régresser et mettent à mal notre équilibre émo-



## OU vampiriques ?

tionnel. On peut dégager plusieurs portraits de dévoreurs d'énergie (à fréquenter avec parcimonie).

### **Les plaintifs chroniques**

Ils nous vampirisent, parce que leur demande affective est sans fin et que nous sommes impuissants à la combler ou à la faire évoluer. Alors qu'ils nous investissent du rôle du sauveur – même si nous n'en avons ni la capacité ni l'envie –, ces éternels plaintifs nous mettent en situation d'échec parce que, en réalité, ils ne sont pas dans l'état d'esprit voulu pour recevoir nos conseils.

### **Les dépendants**

Ils réclament constamment des preuves d'amour, nous sollicitent pour la moindre décision... En s'accrochant à nous comme des enfants, ils nous placent dans une position de parents et font peser sur nos épaules une responsabilité écrasante. Et dès que nous voulons prendre nos distances, la culpabilité nous envahit.

### **Les hypersensibles**

Leur sensibilité exacerbée nous oblige à être en permanence sur nos gardes. Car, avec eux, tout est sujet à interprétation, à justifica-

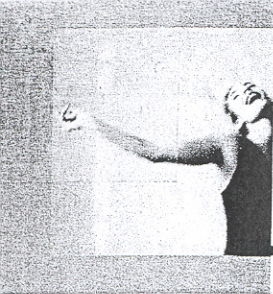
tion, est susceptible de provoquer un drame. Ils nous condamnent ainsi à un self-control permanent.

### **Les conflictuels**

Pour eux, la résolution des problèmes passe par l'agressivité, ce qui ne leur coûte rien, puisque le conflit est leur mode de fonctionnement. En revanche, ce type de relation est cher en émotions pour la personne agressée qui, elle, en sortira vidée.

### **Les hors-la-loi**

Leur rôle et leur territoire ne sont jamais clairement définis, ce qui oblige à des renégociations ■■■



■■■■ incessantes. Comme les règles ne sont pas établies une fois pour toutes, chacun empiète sur le terrain de l'autre.

**CE QUE L'ON PEUT FAIRE :**  
SAVOIR METTRE DES LIMITES

Dans les relations vampiriques, il est important d'établir la juste distance pour ne pas se laisser happer. Nous risquons en effet de nous soumettre à la pathologie de l'autre et de devenir sa victime, puis de sombrer dans l'agressivité et la rancœur. En général, nous devons nous méfier de notre tendance à endosser le rôle du sauveur. Si l'on peut souvent aider, on peut rarement sauver. Quand l'énervernement commence à nous envahir, deux questions s'imposent : suis-je la bonne personne et dois-je être la seule personne ? Dans tous les cas, nos émotions sont le meilleur signal d'alarme : un sentiment de malaise qui s'installe nous indique qu'il faut dire stop !

■■ LES RELATIONS  
**NOURRICIÈRES**

Sans que nous sachions pourquoi, elles nous rassèrent, nous réconfortent. Et agissent parfois comme des euphorisants. Petit tour d'horizon de ces relations aux bénéfiques certains.

**Les petits riens qui font du bien**

Le compliment d'un inconnu, la sympathie d'un voisin qui s'enquiert de notre travail, la gentillesse d'un ami sont autant de signes que notre existence a un intérêt – même minime – pour les autres. Nous avons tendance à sous-estimer ces gestes, à les réduire à des automatismes. Pourtant, ils augmentent notre

sentiment d'être apprécié. Nous avons tous besoin de plusieurs niveaux de relations, et ces liens superficiels comptent autant que les rapports intenses d'amour ou d'amitié. Les personnes âgées, par exemple, qui entretiennent des rapports superficiels mais réguliers avec les commerçants, y puisent de l'énergie vitale.

**Dans l'échange véritable, il n'y a ni soumission ni domination, mais égalité et réciprocité**

**La dynamique de l'échange**

Les relations reposant sur un échange véritable nous nourrissent parce que nous entrons dans une dynamique de création réciproque. Chacun s'invente en s'ouvrant au monde de l'autre. L'échange suppose qu'il n'y ait ni soumission ni domination, mais égalité et réciprocité. Si quelqu'un nous confie sa souffrance et est disposé à nous entendre, il nous gratifie parce qu'il nous a choisis. Et le dialogue noué sera pourvoyeur d'énergie pour les deux.

**Le don, façon idéale de recevoir**

Quand nous sommes en position de donner du temps, de l'amour, de l'aide, nous diffusons de l'énergie positive. Les gratifications que nous recevons en retour rehaussent notre estime de soi. Et notre bénéfice est à la hauteur de celui retiré par l'autre personne.

**La transmission, une satisfaction**

Avoir la preuve que ce que l'on fait a un sens décuple notre énergie. Quand un maître réussit à apprendre à lire à un élève en difficulté, il en sort « énergétisé ». Pédagogiques ou thérapeutiques, les relations de transmission sont

très gratifiantes : elles renforcent notre sentiment d'utilité et d'efficacité. A chaque fois que nous pouvons adopter un comportement en accord avec nos valeurs, nous en retirons de l'énergie : assumer nos responsabilités à l'égard d'un vieux parent, soutenir quelqu'un qui subit l'opprobre général nous dyna-

mise parce que nous nous sentons en règle avec nous-même.

**CE QUE L'ON PEUT FAIRE :**  
RENOUVELER SON ÉNERGIE

Nous devons nous nourrir à plusieurs sources. Les nourritures quotidiennes sont procurées par nos proches. Mais nous avons aussi besoin de relations qui « décoiffent », nous transforment. Elles correspondent à des attentes – souvent inconscientes –, à des possibilités en nous inexploitées jusque-là. Certaines personnes – agressives, provocatrices – peuvent nous agacer ou nous déplaire, mais elles nous permettent d'avancer, de grandir. Ces relations inconfortables sont parfois le meilleur moyen de renouveler notre énergie. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR  
MICHELLE GUERCI

**ENVIE D'EN PARLER ?**

Vos amis dévorent toute votre énergie ou, au contraire, vous font un bien fou ? Confiez-vous dans notre rubrique "Témoignages".

**WWW.PSYCHOLOGIES.COM**

**à lire**

■ "Comment gérer les personnalités difficiles" de

Christophe André et François Lelord. Les conseils des auteurs,

thérapeutes, aident à mieux comprendre et mieux gérer un entourage difficile (Odile Jacob, 2000).

■ "Cessez d'être gentil, soyez vrai !" de Thomas

d'Asembourg.

Pour reconnaître ses besoins et prendre soin de soi afin d'éviter malentendus et pertes d'énergie dans notre vie relationnelle (Editions de l'Homme, 2001).