

Légende publication – 10/09 – Deuil psychique personne toxique

Faire le deuil d'une personne encore vivante... c'est possible. Et parfois, c'est nécessaire.


Ce n'est pas parce qu'une personne est toujours là physiquement qu'elle est bonne pour notre santé mentale.

Mettre de la distance avec un proche toxique — un parent, un ex, un ami — peut être un vrai acte de survie.

Mais cela ne se fait pas sans douleur. Car ce que l'on pleure, ce n'est pas l'autre, mais l'idée que l'on s'était faite de la relation : ce que l'on aurait aimé recevoir, ce qu'on espérait encore.

Ce processus, c'est ce qu'on appelle le deuil psychique.

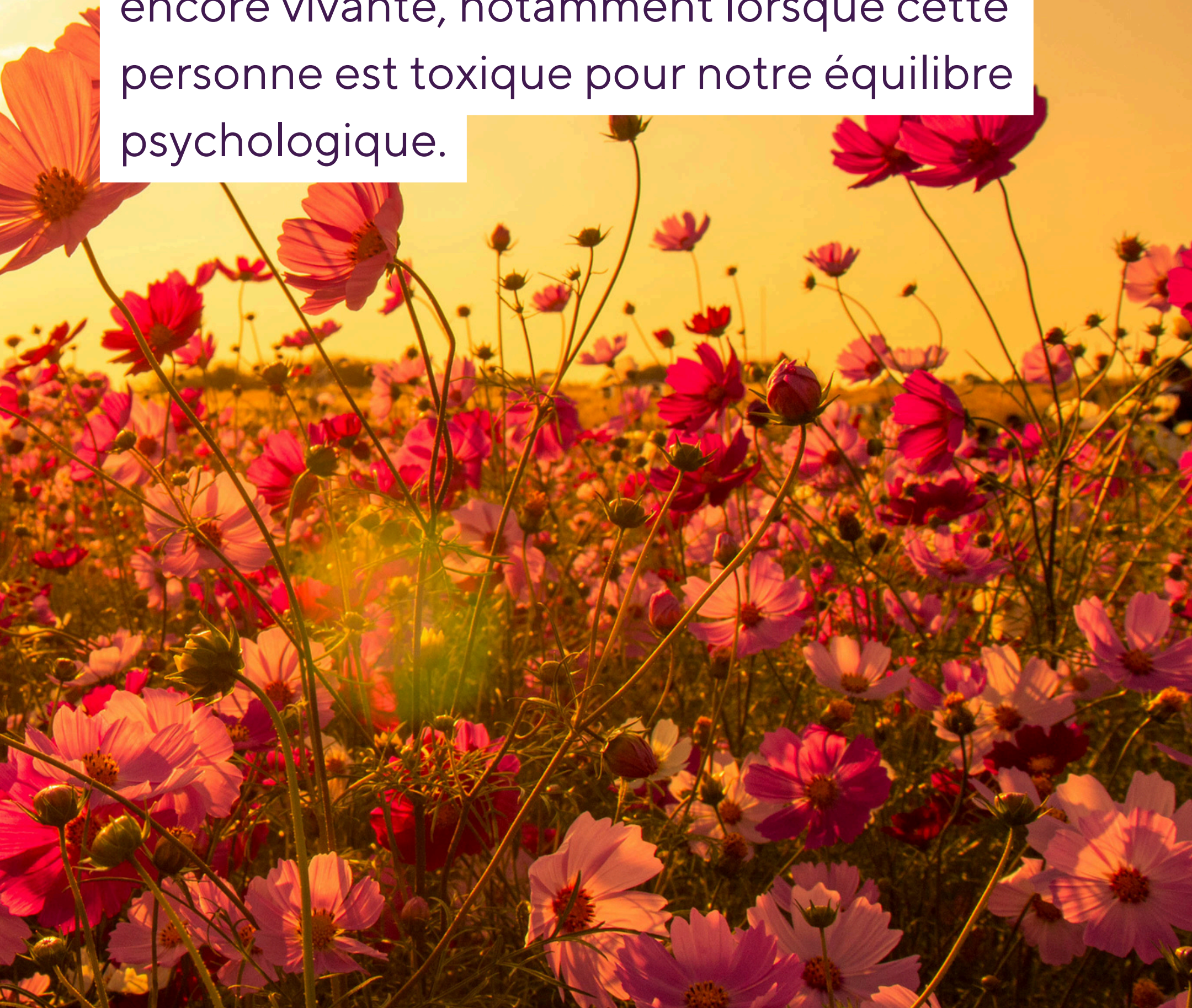
Un chemin intérieur pour dire : je ne peux plus t'attendre. Je choisis de me protéger, de me reconstruire, de vivre.

 Ce deuil-là est invisible, mais profondément libérateur.
Et non, ce n'est pas de l'égoïsme. C'est une forme de courage.

#PsychologieEnfant #SantéMentale #DeuilPsychique #RelationToxique
#ParentalitéBienveillante #Thérapie #GuérisonÉmotionnelle

LE DEUIL PSYCHIQUE D'UNE PERSONNE TOXIQUE

Lorsqu'on parle de deuil, on pense souvent à la perte d'un être cher décédé. Mais il existe un autre type de deuil, tout aussi profond : le deuil psychique d'une personne encore vivante, notamment lorsque cette personne est toxique pour notre équilibre psychologique.



Une relation qui détruit plus qu'elle ne construit

Qu'il s'agisse d'un parent, d'un ex-conjoint, d'un ami de longue date ou même d'un frère ou d'une sœur, certaines personnes dans notre vie nous font plus de mal que de bien. Leur présence génère culpabilité, anxiété, insécurité, ou encore une dévalorisation constante. Rompre le lien avec elles – que ce soit par une prise de distance, une mise en place de limites strictes ou une coupure nette – devient alors un acte de survie.

Mais cette rupture n'efface pas tout. Car même lorsque la personne est toujours en vie, il peut être nécessaire d'en faire le deuil, non pas de son existence, mais de ce que l'on aurait voulu qu'elle soit pour nous.

Le deuil psychique, c'est quoi exactement ?

Le deuil psychique, c'est le processus intérieur par lequel on accepte qu'une personne ne pourra jamais être celle que l'on attendait, celle que l'on espérait.

Dans le cadre d'une relation toxique, cela peut signifier :

- faire le deuil d'un parent aimant et protecteur qui ne le sera jamais,
- faire le deuil d'un partenaire capable de respect et d'écoute,
- faire le deuil d'une relation équilibrée et réciproque.

Ce deuil est d'autant plus complexe que la personne est encore vivante. Elle peut réapparaître, manipuler, faire croire à un changement, entretenir l'illusion. Et cela ravive à chaque fois la blessure.

Un acte de libération

Ce travail psychique est douloureux, mais profondément libérateur. Il permet :

- de poser des limites claires,
- de sortir de la confusion mentale créée par la manipulation ou le chantage affectif,
- de se réapproprier son estime de soi,
- et surtout, de se reconstruire en dehors de cette relation toxique.

SITIÉ
DANINO

PSYCHOLOGUE PERREUX

Contactez-moi



sitie.psy@gmail.com



07 66 09 12 52



par message privé

Prise de rendez-vous sur Doctolib.fr en bio !