

France IELO

**CHANGEZ !**  
**POUR QUE LES AUTRES**  
**CHANGENT**



Edition « MON ARBRE D'OR » 2018

**Publié via BOOKELIS**

**ISBN : 979-10-227-7882-4**

Toute reproduction ou représentation  
Par quelque procédé que ce soit  
Constituerait une contrefaçon  
Sanctionnée par les articles L335-2



Editions « MON ARBRE D'OR »  
370, route de Montoulieu  
34190 St Bauzille de Putois  
Mail : [franceielomoral@sfr.fr](mailto:franceielomoral@sfr.fr)

## DEDICACE

*Cet ouvrage est dédié  
A vous tous*

*Car*

*Celui qui a trouvé la voie émoussera  
ses pointes acérées et dénouera les  
complications des choses. Il atténuera  
son propre éclat pour se mettre en  
harmonie avec l'ombre des autres.*

*Lao Tseu*

*Remerciement à mon merveilleux mari*

*Claude*

*Pour sa patience*

*Son humour*

*Son soutien*

*Et pour les fois*

*Où*

*Je baissais les bras*

*Pour ses encouragements*

*Son aide dans l'écriture*

*MERCI*



## PREFACE

Nous n'avons pas le pouvoir de changer le monde, mais nous avons le pouvoir de nous changer nous-même.

Nous ne sommes pas dans un monde virtuel, mais bien dans un monde réel et nous ne pouvons pas modifier les autres.

Par-contre nous devons voir de nos propres yeux, que plutôt chercher à vouloir changer le monde, mieux vaut commencer à changer notre « mode » c'est-à-dire notre façon de raisonner, de vivre nos émotions et de les exprimer. Le mode, c'est la manière habituelle dont nous opérons, pensons notre passé, imaginons notre futur, regardons notre présent. C'est la manière dont nous parlons aux autres, de nous comporter envers eux, de les écouter, les questionner. Ce mode acquit depuis plusieurs années est tellement ancré en nous qu'il est devenu inconscient.

A partir du moment où nous, nous changeons, nous même de l'intérieur et en profondeur, non seulement nous devenons capables de changer les choses autour de nous, mais, nos nouvelles attitudes, influenceront également les autres et les amèneront vers un changement.

Nous devons apprendre à nous connaître, à nous aimer et du même coup aimer l'autre.

Il est important de vous convaincre que ce n'est pas le monde qui doit changer, mais vous.

VOILA POURQUOI NOUS DEVONS CHANGER D'ATTITUDE,  
DE COMPORTEMENT.





## INTRODUCTION

Comme tout le monde, un jour, Je me suis posée la question : Pourquoi certains animaux se comportent avec amour envers certaines personnes, tandis qu'ils sont rebutés par d'autres ? Ils ressentent les personnes toxiques, pour eux. Nous sommes comme eux, mais tout en étant plus évolués. Nous savons, qui nous aimons et qui nous n'aimons pas. Et, nous sommes incapables de savoir pourquoi.

Pourquoi ?

Parce que nous ressentons, comme les animaux, les personnes « TOXIQUES », et peu importe qui cela peut être :

- ✓ Une personne jalouse
- ✓ Un patron harcelant
- ✓ Un collègue provoquant
- ✓ Une commère
- ✓ Un tyran
- ✓ Un ou une personne agressive
- ✓ Une mère ou un père maltraitant

- ✓ Une sœur ou un frère agaçant
- ✓ Un mari ou une femme brutalisant
- ✓ Un enfant horripilant
- ✓ Une amie ou un ami obsédant
- ✓ Un voisin ennuyeux
- ✓ Une ou un camarade de classe martyrisant

Nous pouvons en trouver encore et encore !

## **Au fait ! C'est quoi une personne toxique ?**

C'est quiconque nous empoisonne la vie. Qui est négatif avec nous, n'est pas heureux de nous voir nous épanouir et réussir, ne veut pas notre bien et nous fait vivre un véritable enfer. Certains sont si néfastes qu'ils sont un danger pour notre santé mentale. Certains sont si destructeurs, qu'ils ne se rendent pas compte des dégâts qu'ils font sur les autres. Les gens en contact avec les personnes nocives peuvent en subir très souvent d'incroyables revers.

Voici quelques exemples :

- ✓ Des parents ont perdu leur emploi et ont eu des problèmes financiers, cela à cause d'un adolescent voleur, tyrannique, drogué.
- ✓ Des gens ruinés par des amis toxiques.
- ✓ Des hospitalisés pour des ulcères, à causes de comportements hostiles d'un patron
- ✓ Des troubles cardiaques générés par des peines de cœur et des émotions fortes.
- ✓ Des sensations de fatigue, de vide.
- ✓ Des pertes de vitalité

- ✓ Des nervosités
- ✓ Des manques d'appétit
- ✓ Des manques de sommeil
- ✓ Des pertes de confiance en soi
- ✓ Des manques de liberté
- ✓ Des dépressions
- ✓ De la tristesse
- ✓ Des frustrations

Et encore...et encore...

Certains mots, ont le pouvoir de blesser, certes, ils ne tuent pas, mais détruisent notre estime de soi. Et, durant mes années de Thérapeute en Relaxation et sophrologie, j'ai très souvent constaté l'incroyable pouvoir des mots. Certaines paroles, certains gestes et attitudes désagréables, ont un effet dévastateur, surtout sur l'être fragile.

Durant l'enfance, combien ont subi des blessures verbales qui ont nui à leur estime de soi ?

A l'âge adulte, ces messages négatifs sont souvent gravés dans leur psyché. Savez-vous que ceux qui nous blessent profondément sont des bourreaux ? Dans votre entourage, il n'y a pas que des gens qui vous veulent du bien ! Il y a aussi des personnes fermées aux sentiments des autres et qui ne pensent qu'à eux.

Écoutez le ton de la voix et vous comprendrez très vite, ce que l'autre pense de vous. Souvent la façon dont on vous dit les choses, avec un ton virulent, désagréable, exprime des sentiments malveillants.

Voici certaines réactions aux paroles toxiques :

- ✓ Il m'a détruit
- ✓ Je me sens blessé
- ✓ Je suis très en colère
- ✓ C'est l'autre ! Il a un problème, il devrait consulter...

Quand les gens dépassent les bornes, il faut les remettre à leur place. Faire rebondir les commentaires négatifs sur les personnes toxiques qui les ont énoncés est l'une des techniques. Et bien entendu, vous êtes parfois si habitués à entendre les commentaires négatifs des autres que vous en prenez le relais :

- ✓ Je suis obèse
- ✓ Stupide
- ✓ Laid (e)
- ✓ Dégoûtant (e)
- ✓ Je suis monstrueux (se)
- ✓ Je suis incapable
- ✓ Je n'y arriverai jamais...

Plus vous vous auto-dénigrez, plus vous vous injuriez et plus vous gravez dans votre esprit ces paroles et plus vous vous faites du mal.

Si vous vous dites « je ne suis pas capable, je ne vais pas y arriver » Alors vous ne serez jamais capable et vous n'arriverez jamais !!!

Mais alors comment ? dîtes-vous ? éliminer :

La haine, la colère, tout ce qui affecte notre monde, pour retrouver une meilleure santé, pour cesser d'avoir des maux d'estomac, de l'urticaire, de vous suralimenter ou au contraire de vous priver de nourriture ...

Souvent, Il faut mettre fin à tout contact, qui sabote votre vie, pour aller de l'avant. Vous pourriez être mieux protégé contre les maladies.

Le présent ouvrage, vous aidera à devenir maître de votre vie et de renforcer votre « estime de soi » et ne plus être victime de la personne nocive.

Il n'est pas de feu comme la convoitise, pas  
d'emprise comme la haine, pas de rets comme  
l'illusion, pas de fleuve comme l'envie

« Extrait du d'hammapada »