

Hi there,

The [English version follows on page 5. You can click here to access it faster!](#)

Bonjour,

Si tu es dans une relation toxique, très difficile ou avec un.e narcissique (famille, ami.e, conjoint.e, enfants), tu peux te sentir dépassé.e ou avoir l'impression d'être fou/folle. Mais tu n'es pas fou/folle ! Lorsqu'on est en relation ou simplement en communication avec un narcissique, il/elle utilise différentes techniques pour mentir, manipuler et même vous *gashlighter* (*Décervelage*), entre autres.

Voici un cours 101 sur le JADE. Nous avons tendance à JADE parce que la conversation n'a souvent pas de sens, que nous nous sentons blâmé.e.s ou honteux.ses sans raison valables et que nous essayons d'arranger les choses.

Tu JADE lorsque tu :

Justifie  
Argumente  
Défendre  
Expliquer.

Lorsque tu JADE, tu laisses l'autre personne décider si ce que tu dis est assez bon pour elle. Et lorsque quelqu'un ne veut pas que quelque chose soit assez bon, peu importe ce que tu dis ou fais ne sera jamais assez bon.

Et tu penses : comment puis-je expliquer cela d'une autre manière pour qu'ils comprennent ? Dois-je parler, crier, hurler, pleurer pour qu'ils écoutent et comprennent ? Et tu essaieras encore une fois... la <sup>58</sup>e fois...

Voici un exemple de situation.

Personne toxique : Pourquoi n'as-tu pas plié le linge ?

Toi : (choisisse les options que tu préfères)

- J'étais trop fatigué(e)
- J'ai fait toute la lessive, je pense que tu peux le plier.
- J'ai oublié
- Je trouve injuste de devoir faire toute la lessive tout le temps.
- Pourquoi ne plies-tu pas le linge ?
- Comment oses-tu demander ?
- Comment oses-tu prétendre que c'est seulement à moi de plier le linge ?

Ajoutez votre réponse ici : \_\_\_\_\_

Et vous savez que quelle que soit votre réponse, ils auront quelque chose à répondre et à vous faire sentir mal ou pire.

Même si tu t'exécutes immédiatement et que tu te mettes à plier le linge, tu entends déjà sa voix dans ta tête en train de te blâmer, te culpabiliser et peut-être même te faire honte « parce que tu n'es pas une bonne personne » simplement parce que tu n'as pas (encore !) plié le linge.

Et je sais que tu as fait de votre mieux pour te défendre en espérant qu'il/elle comprendra ta situation. Mais ce n'est pas le cas. Peut-être que tu devrais mieux l'expliquer la prochaine fois.

Et le fait de mieux s'expliquer ne changera rien. Tu as déjà essayé.

Alors, que faire ?

1- Ne pas JADE. C'est difficile. Votre cerveau est déjà bien programmé comme ça... pour l'instant.

De temps en temps, repasse une situation qui s'est produite dans ta tête (te le fais déjà de toute façon !) et essaye de remarquer les moments où tu as JADE. Lorsque tu le fais, dis-toi : lorsque j'ai dit \_\_\_\_\_, je me suis (justifié, argumenté, défendu ou expliqué).

2- Une fois que tu as nommé ce que tu as fait, pense à une autre façon de répondre la prochaine fois.

Voici quelques outils :

#### A) Mets des limites.

- Une limite est quelque chose que tu feras si l'autre personne continue à faire ou à ne pas faire quelque chose qui n'est pas bon pour toi.
  - Ex : Si tu continues à me reprocher de ne pas avoir lavé le linge sale, je ne laverai plus ton linge.
  - Ex : Si tu continues à me faire des reproches, je quitterai cette conversation/appartement/maison, etc.
- Si tu demandes : "S'il te plaît, arrête de me faire des reproches, j'ai oublié. Je vais le faire tout de suite", l'autre personne n'est pas motivée pour faire ce que tu lui demande. Il n'y a pas de conséquence pour elle. Et si elle continue à te faire des reproches, tu restes là et tu prends le blâme.

#### B) Jeu de rôle individuel

Fais un jeu de rôle dans ta tête. Lorsque tu te surprends à JADE, reformule cette partie dans ta tête.

Lorsque tu te sentiras plus à l'aise, fais le jeu de rôle à haute voix et/ou avec quelqu'un en qui tu as confiance. (PAS la personne toxique, quelle que soit votre relation avec elle).

#### C) Exécuter

Lorsque tu mets une limite, IL EST DE TA RESPONSABILITÉ de la maintenir.

Tu **dois** faire ce que tu as dit que tu feras, sinon la personne toxique ne te prendra jamais au sérieux et continuera son comportement inacceptable.

**Il est donc très important que tu réfléchisses à la limite que tu te sens à l'aise de mettre à ce moment précis.** Une limite utilisée comme une menace ne fonctionnera jamais. Une limite n'est pas une menace, c'est une déclaration.

Ne dis donc pas : si tu ne fais pas/cesse de faire \_\_\_\_\_, je te laisse/je ne te parlerai plus jamais/etc, si tu sais que tu ne le feras pas.

Voici quelques idées de limites

- Mettre fin à la conversation (aller dans une autre pièce)
- Sortir prendre l'air/marcher seul(e)
- Je ne répondrai plus (et je ne tairai , **peu importe ce qu'il dit pour te provoquer**).
- Je reprendrai \_\_\_\_\_. (quelque chose qui t'appartient)
- Je ne décrocherai plus le téléphone.
- Je ne te parlerai plus.
- J'aurai besoin d'un peu d'espace pendant (x temps).
- Je ne ferai pas ta lessive, ta vaisselle, tes corvées, tes devoirs, tes tâches administratives, je ne m'occuperai pas de \_\_\_\_\_, je ne paierai pas ou n'effectuerai pas tes paiements pour \_\_\_\_\_ (en fonction de la situation). Tu vois ce que je veux dire !
- Je ne te laisserai plus emprunter/utiliser mon \_\_\_\_\_ (voiture, ordinateur, téléphone, etc.).

Une limite n'est pas une demande. C'est une déclaration. C'est une exigence. Si tu ne me traites pas bien, voici ce que je ferai pour prendre soin de moi.

Ce n'est pas une punition envers l'autre personne. La personne devra faire face aux conséquences de son manque de respect à ton égard. **CE QU'ELLE AURAIT TOUJOURS DÛ FAIRE.**

J'espère que cela vous aidera à commencer, au moins, à remarquer certaines formes de gashlighting.

Si tu cherches l'aide d'un thérapeute :

[www.psychologytoday.com](http://www.psychologytoday.com)

[www.otstcfq.org](http://www.otstcfq.org) (College of social workers and family therapist of Quebec)

**Ligne de crise**

Ottawa: 1-866-996-0991.

Canada : text 741741 tel : 1-866-585-0445

<https://findahelpline.com/countries/ca>

**Violence conjugale**

SOS violence conjugale (for women) : 1-800-363-9010

<https://sosviolenceconjugale.ca/en>

## English version

Hello,

If you are in a toxic, very difficult relationship or with a narcissist (family, friend, partner, children), you may feel overwhelmed or like you're crazy. But you're not crazy! When you're in a relationship or simply communicating with a narcissist, he/she uses various techniques to lie, manipulate and even gaslight you, among others.

Here's a 101 course on JADE.

We tend to JADE because the conversation often doesn't make sense, we feel blamed or ashamed for no good reason and we try to fix things.

You JADE when you :

Justify  
Argue  
Defend  
Explain

When you JADE, you let the other person decide if what you say is good enough for them. And when someone doesn't want something to be good enough, whatever you say or do will never be good enough.

And you'll think: how else can I explain it so they understand? Do I have to talk, shout, scream, cry to get them to listen and understand? And you'll try again... the 58th time...

Here's an example.

Toxic person: Why didn't you fold the laundry?

You: (choose the options you prefer)

- I was too tired
- I did all the laundry; I think you can do the folding.
- I forgot
- I think it's unfair to have to do all the laundry all the time.
- Why don't you fold the laundry?
- How dare you ask?
- How dare you claim it's only up to me to fold the laundry?

Add your answer here: \_\_\_\_\_

And you know that whatever your answer, they'll have something to say back and make you feel bad or worse.

Even if you comply immediately and start folding the laundry, you can already hear their voice in your head blaming, guiltling and maybe even shaming you “for not being a good person” simply because you haven't folded the laundry (yet!).

And I know you've done your best to stand up for yourself, hoping that he/she will understand your situation. But he/she doesn't. Maybe you should explain it better next time.

But explaining it *better* won't change anything. You've already tried.

So, what can you do?

1- Don't JADE. That's a tough one. Your brain is already well programmed that way... for now. Every now and then, replay a situation that happened in your head (you're already doing it anyway!) and try to notice the moments when you JADE (Justify, Argue, Defend or Explain yourself.) When you do, remind yourself: “when I said \_\_\_\_\_, I \_\_\_\_\_” (justified, argued, defended or explained myself).

2- Once you've named what you did, think of another way to respond next time.

Here are a few tools:

#### A) Set Boundaries

- A boundary IS something YOU WILL DO if the other person continues to do or not do something that is not good for you.

o Ex: If you keep blaming me for not washing your dirty laundry, I won't wash yours anymore.

o Ex: If you continue to criticize me, I'll leave this conversation/apartment/house, etc.

What a boundary is NOT; a request

- If you ask: "Please stop blaming me, I forgot. I'll do it right away", the other person isn't motivated to do what you're asking. There are no consequences for them. And if they continue to blame you, you just stand there and take the blame.

#### B) Individual role-playing

Role-play in your head or with a trusted person. When you catch yourself JADEing, rephrase that part in your head.

When you feel more comfortable, role-play aloud and/or with someone you trust. (NOT the toxic person, whatever your relationship with them).

#### C) Enforce

When you set a limit, IT IS YOUR RESPONSIBILITY to uphold it.

You have to do what you say you're going to do, otherwise the toxic person will never take you seriously and will continue his or her unacceptable behavior.

So, it's very important that you think about the limit you feel comfortable setting at this particular moment. A limit used as a threat will never work. A limit is not a threat, it's a statement.

So don't say: if you don't/stop doing \_\_\_\_\_, I'll leave you/I'll never talk to you again/etc, if you know you won't.

Here are some ideas for limits

- Ending the conversation (going to another room)
- Go outside for fresh air/walk alone
- I won't respond (and I'll keep quiet, no matter what he says to provoke you).
- I'll take back \_\_\_\_\_. (something that belongs to you)
- I won't pick up the phone.
- I won't talk to you.
- I'll need some space for (x amount of time).
- I won't do your laundry, your dishes, your chores, your homework, your paperwork, I won't take care of \_\_\_\_\_, I won't pay or make your payments for \_\_\_\_\_ (depending on the situation). You know what I mean!
- I will no longer let you borrow/use my \_\_\_\_\_ (car, computer, phone, etc.).
- If you keep trashing my (friend/family member) then I will spend more time with them.

A BOUNDARY IS NOT A REQUEST. It's a declaration. It's a demand. If you don't treat me well, here's what I'll do to take care of myself.

It's not a punishment to the other person. The person will have to face the consequences of disrespecting you. **THEY ARE RESPONSIBLE FOR THEIR ACTIONS/WORDS!**

I hope this helps you to at least start noticing some forms of gaslighting.

If you're looking for help from a therapist:

[www.psychologytoday.com](http://www.psychologytoday.com)

[www.psychologytoday.com](http://www.psychologytoday.com)

[www.otstcfq.org](http://www.otstcfq.org) (Ordre des travailleurs sociaux et thérapeutes familiaux du Québec)

Crisis Hotline

Ottawa : 1-866-996-0991.

Canada : text 741741 tel : 1-866-585-0445





<https://findahelpline.com/countries/ca>

Domestic Violence

SOS violence conjugale (for women) : 1-800-363-9010

<https://sosviolenceconjugale.ca/en>