

# LES RELATIONS TOXIQUES<sup>1</sup>

## FAMILLE – AMIS – TRAVAIL

### • Faut-il pardonner pour aller mieux

⇒ La notion du pardon est importante et complexe,



### 1. Ce que pardonner n'est pas

⇒ La victime se demande souvent si elle doit pardonner à son bourreau pour pouvoir avancer : ne vous trompez pas de pardon,

⇒ Pardonner, c'est chercher sa force et dire JE ME PARDONNE et NON « je te pardonne »

### 2. Pardon et déni

⇒ La victime peut confondre les deux,

⇒ Elle pense que pardonner à son bourreau lui permettra d'aller mieux : FAUX !!!

⇒ Elle pense être obligé de pardonner pour être une bonne personne : FAUX !!!

### 3. Pardon et lâcher-prise

⇒ Accepter le traumatisme de la manipulation et ses conséquences,

⇒ Accepter ses émotions pour mieux les comprendre,



<sup>1</sup> Je vous proposerai 11 fiches explicatives : n°10