

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

## FAMILLE – AMIS – TRAVAIL

### • Se retrouver et faire la paix avec son histoire

⇒ La victime est en lambeaux, son identité partie petit à petit, inexorablement.



### 1. Une identité volée et piétinée

⇒ Au sortir d'une relation toxique la victime doit réapprendre à faire ses propres choix,

⇒ Période d'angoisse, elle ne sait plus qui elle est, ce qu'elle souhaite,

⇒ La honte et la culpabilité restent très fortes,

### 2. Prendre son temps et bien s'entourer

⇒ Se monter patiente, et s'appuyer sur des personnes bienveillantes,

⇒ Comprendre ses limites, ne pas aller trop vite dans la remise en question,

### 3. Réécrire son passé, apprendre à se protéger

⇒ Comprendre ses blessures, leurs impacts sur son comportement et ses relations,

⇒ Apprendre à se protéger en évoluant sur sa vision de soi même, de l'amour,

⇒ Fixer ses limites et s'affirmer.



1 Je vous proposerai 11 fiches explicatives : n°11