

LES RELATIONS TOXIQUES¹

FAMILLE – AMIS – TRAVAIL

• Les failles favorisant la manipulation

⇒ Le manque de confiance en soi rend VULNÉRABLE, (ce n'est pas de la faiblesse).



1. Le manque de confiance en soi

⇒ Moins vous avez confiance en vous et plus vous attirerez les personnes toxiques : difficultés à vous affirmer, à poser vos limites, à dire NON.

2. La peur de l'abandon

⇒ Cette peur est inconsciente, se traduit par une tendance à se sacrifier afin d'éviter les conflits ou le rejet.

• **Les manipulateurs adorent ces deux failles, « arme de soumission massive » ⇒ le chantage affectif, très efficace.**

3. Vouloir sauver le monde

⇒ Le manipulateur se victimisera pour stimuler l'empathie de sa victime qui s'épuisera à vouloir le sauver.



1 Je vous proposerai 11 fiches explicatives : n°3