

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

## FAMILLE – AMIS – TRAVAIL

### • Repérer la manipulation et réagir rapidement

⇒ Toute relation avec un manipulateur commence par une lune de miel jusqu'à la mise sous emprise



La manipulation



### 1. **Écouter son instinct de survie**

⇒ La victime refoule les signes d'alerte jusqu'au déni.

⇒ Les pensées centrées sur l'auto-dévalorisation ne doivent pas être mises de côté, mais analysées.

### 2. **Refuser l'isolement**

⇒ L'amour fusionnel fait rêver, ne pas oublier les personnes de l'entourage.

⇒ Le manipulateur fera tout pour isoler sa victime et la rendre dépendante, vulnérable : conflits, campagnes de dénigrement, mépris affiché, sous entendu, chantage affectif....

### 3. **Le corps ne ment pas**

⇒ L'esprit et le corps sont liés,

⇒ Restaurer ce lien est l'une des 1ère étapes vers la liberté

**La victime de manipulation mentale ignore qu'elle est victime.  
Les murs de sa prison lui sont invisibles et elle se croit libre.**

<sup>1</sup> Je vous proposerai 11 fiches explicatives : n°7