

LES RELATIONS TOXIQUES¹

FAMILLE – AMIS – TRAVAIL

• Arrêter de vouloir être gentil à tout prix



1. L'incompréhension mutuelle

- ⇒ Avec un manipulateur, la bienveillance ne sera jamais récompensée,
- ⇒ La victime, sous son emprise, sera détruite,
- ⇒ Le manipulateur est incapable de comprendre la gentillesse gratuite, il prend ça pour de la faiblesse.

2. Ne pas tendre l'autre joue

- ⇒ La victime déteste les conflits, alors avec le manipulateur elle tend l'autre joue.

3. Lâcheté et complicité

- ⇒ Refuser de poser des limites, c'est faire le jeu du manipulateur qui en abuse sans aucune honte.
- ⇒ Savoir recadrer, s'affirmer est la clé pour mieux vivre et s'en protéger.



1 Je vous proposerai 11 fiches explicatives : n°8