

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

## FAMILLE – AMIS – TRAVAIL

### • Définir ses responsabilités

⇒ Le manipulateur est d'une très grande immaturité.



### 1. Être pris en charge totalement

⇒ Il ne peut, par son immaturité assumer ses responsabilités.

⇒ Il cherche à culpabiliser sa victime pour qu'elle fasse à sa place.

⇒ Il maintient sa toute puissance, tout en maintenant la victime dans son illusion.

### 2. Fausse toute puissance et culpabilité

⇒ La victime croit qu'elle est la seule responsable du bonheur ou malheur des gens de son entourage.

⇒ Elle multiplie les efforts (inutiles) pour maintenir cette illusion.

⇒ Elle n'y arrive pas, elle se crée un sentiment de culpabilité.

### 3. Lâcheté et complicité

⇒ La victime doit apprendre à lâcher prise, car ce que lui demande le manipulateur est juste impossible.

⇒ Elle doit prendre du recul sur ses exigences et comprendre que prendre en charge une personne à ce point, n'est pas normal.

« **La responsabilité est le prix de la liberté** »

*Cyrille Guimard*

1 Je vous proposerai 11 fiches explicatives : n°9