

Éveil & Résonance

Exercice Pratique

Identifier les comportements toxiques vécus

Pourquoi faire cet exercice ?

Après une relation toxique, il est fréquent de minimiser ce qui a été vécu ou de ne plus savoir exactement ce qui était acceptable ou non.

Cet exercice t'aidera à prendre du recul sur certains comportements observés dans la relation.

L'objectif n'est pas de juger l'autre, mais de mieux comprendre ce que tu as vécu.

Parmi les comportements suivants, lesquels étaient présents dans la relation ?

Communication

- Critiques fréquentes
- Moqueries ou humiliations
- Menaces



- Mensonges répétés
- Refus de dialoguer
- Culpabilisation

Contrôle

- Surveillance excessive
- Jalousie importante
- Contrôle des fréquentations
- Contrôle des activités
- Contrôle financier

Respect des limites

- Mes besoins étaient régulièrement ignorés
- J'avais peur de dire non
- Je me sentais obligée de me justifier
- Mes limites n'étaient pas respectées

Réflexion

Quels comportements ont eu le plus d'impact sur moi ?

Qu'est-ce que je ne souhaite plus accepter dans mes futures relations ?



À retenir

Identifier ce qui n'était pas sain est une étape importante pour reconstruire des repères plus solides.

