OÙ EN EST TA RELATION

Violentomètre

Le violentomètre te permet de mettre des mots sur ce que tu vis et de voir, en un coup d'œil, où ta relation se situe réellement.

Si tu te reconnais dans plusieurs éléments des zones orange ou rouge, sache que tu n'exagères pas ce que tu ressens.

- Il te fait des compliments intenses très rapidement
- Il veut passer beaucoup de temps avec toi
- Il se montre jaloux "pour te protéger"
- Il critique subtilement tes fréquentations ou activités
- Il insiste quand tu dis non, ou minimise tes limites
- Il te culpabilise quand tu poses un cadre
- Il réécrit les faits, te fait douter de ta mémoire
- Tu changes ton comportement pour éviter ses réactions
- Il contrôle subtilement : messages, déplacements, choix
- Il t'isole émotionnellement ou socialement
- Il se met en colère quand tu t'affirmes
- Il renverse la situation : tout devient ta faute
- Il attaque ta confiance, ton identité, tes émotions
- Tu as peur de sa réaction ou tu te sens en insécurité
- Tu ne te reconnais plus : épuisement, confusion, anxiété

J'ai longtemps fui l'idée que ma relation avait basculé dans le orange, puis dans le rouge. Accepter la vérité m'a demandé du temps et du courage — et c'est ok. **On voit souvent les choses seulement quand on est prête à les voir**.

Merci et à bientôt !

Sur mon blog, je partage d'autres pratiques, réflexions et expériences à travers mon histoire, pour traverser l'ombre et retrouver sa lumière.

RETROUVEZ-MOI ICI :

www.lesdecarbones.fr

Sur mon compte Instagram je partage mes réflexions personnelles du moment, des extraits, des avants-premières, etc.

ET LÀ :

@ose.te.reconstruire