

# COMMENT RECONNAÎTRE UNE RELATION TOXIQUE ?

*par Mylène*

Bonjour à vous les amis, j'ai eu la chance d'expérimenter (encore une fois) l'art d'une relation toxique, hélas on se fait souvent avoir !

Cette liste est la synthèse de mon expérience personnelle, je pense qu'on pourrait en rajouter mais j'ai essayé de faire au mieux, question pratique pour vous.

## Comment reconnaître une relation toxique ?

1. Au commencement, la personne cherche à parler avec vous ou vous fera du charme avec ses atouts, elle met en place un système de communication tourné sur l'écoute afin de vous cerner, vous et vos centres d'intérêts afin d'accéder à vos failles. Elle sera dans l'énergie des compliments, surtout si vous traversez une période difficile, elle utilisera la flatterie pour vous charmer, nourrir votre égo, elle reconnaîtra rapidement vos talents.

Un excès de compliments dans vos oreilles, vous écouter attentivement elle fera, afin d'installer un climat de confiance.

→→→→△ Vous pouvez vous rendre compte de ce type de profil par le biais des compliments, la personne vous connaît à peine, qu'elle se sent poussée à faire des compliments pour attirer votre attention.

2. La relation est intense, vous y pensez beaucoup, vous vous sentez chamboulé(e) émotionnellement, la personne est très en demande, le vide n'est pas son fort. Un besoin de





fatigué(e), vous avez peur que cette personne vous abandonne vous acceptez souvent ces comportements négatifs, en passant l'éponge car vous l'aimez.

Voilà pour ma petite liste sur les relations toxiques, j'espère que vous n'en aurez pas l'utilité, au quel cas, n'hésitez pas à m'envoyer un message si vous avez besoin d'aide pour vous libérer une bonne fois pour toute.

□

*FB: Lumiere sur les Ondes*