

Identifier les comportements manipulateurs dans vos relations

Pour chaque affirmation, cochez "Oui" ou "Non". A la fin, comptez le nombre de réponses "Oui"

Manipulations émotionnelles

Mon interlocuteur me fait souvent culpabiliser pour obtenir ce qu'il veut

☐

OUI

☐

NON

Je me sens souvent responsable des émotions de l'autre

☐

OUI

☐

NON

Contrôle

Mon interlocuteur tente de contrôler mes décisions, même les + petites

☐

OUI

☐

NON

Il/elle critique souvent mes choix, me faisant douter de moi-même

☐

OUI

☐

NON

Identifier les comportements manipulateurs dans vos relations

Pour chaque affirmation, cochez "Oui" ou "Non". A la fin, comptez le nombre de réponses "Oui"

Mensonges et tromperies

Je me rends compte qu'il/elle ment fréquemment ou omet des informations importantes

☐

OUI

☐

NON

Je trouve souvent des incohérences dans ses histoires

☐

OUI

☐

NON

Isolement

Mon interlocuteur essaie de me couper de mes amis et/ou de ma famille

☐

OUI

☐

NON

Je me sens moins en contact avec mes proches depuis que je le/la côtoie

☐

OUI

☐

NON

Identifier les comportements manipulateurs dans vos relations

Pour chaque affirmation, cochez "Oui" ou "Non". A la fin, comptez le nombre de réponses "Oui"

Chantage émotionnel

Il/elle utilise des menaces ou des ultimatums pour obtenir ce qu'il/elle veut

☐

OUI

☐

NON

Je me sens obligé(e) de faire des choses contre ma volonté à cause de ses pressions

☐

OUI

☐

NON

Dévalorisation

Je me sens souvent rabaissé(e) ou démoralisé(e) en sa présence

☐

OUI

☐

NON

Il/elle minimise mes réalisations ou mes sentiments

☐

OUI

☐

NON

Identifier les comportements manipulateurs dans vos relations

Pour chaque affirmation, cochez "Oui" ou "Non". A la fin, comptez le nombre de réponses "Oui"

Ambiguïté

Mon interlocuteur me donne souvent des réponses vagues ou contradictoires

☐

OUI

☐

NON

Je me sens confus(e) ou incertain(e) de ses intentions

☐

OUI

☐

NON

Les réponses vous attendent à la prochaine page

Evaluation des réponses

Comptez le nombre de réponses “Oui”

0-2 réponses “Oui”

Vous semblez avoir une relation saine.

Continuez à communiquer ouvertement.

3-5 réponses “Oui”

Il pourrait y avoir quelques comportements manipulateurs.

Réfléchissez à la dynamique de votre relation et envisagez d'en discuter avec votre interlocuteur et observer sa réaction. Sinon parlez-en à un tiers de confiance.

Evaluation des réponses

Comptez le nombre de réponses “Oui”

6-8 réponses “Oui”

Il y a des signes préoccupants de manipulation.

Considérez la possibilité de mettre des limites ou de chercher de l'aide pour naviguer dans cette relation.

9-12 réponses “Oui”

Cette relation pourrait être très toxique.

Il est fortement conseillé de chercher du soutien, que ce soit auprès des amis, de professionnels ou de groupe de soutien

Cette check-list est un outil d'évaluation et ne remplace pas un avis professionnel. Si vous vous sentez en danger ou si vous avez besoin d'aide, n'hésitez pas à consulter un professionnel.