

Rappel: La Manipulation=danger! Elle avance toujours déguisée, elle porte un masque mi-sauveteur mi victime, afin de s'appuyer sur la culpabilité de ses victimes. Il vous semble être manipulé(e), suivez les étapes:

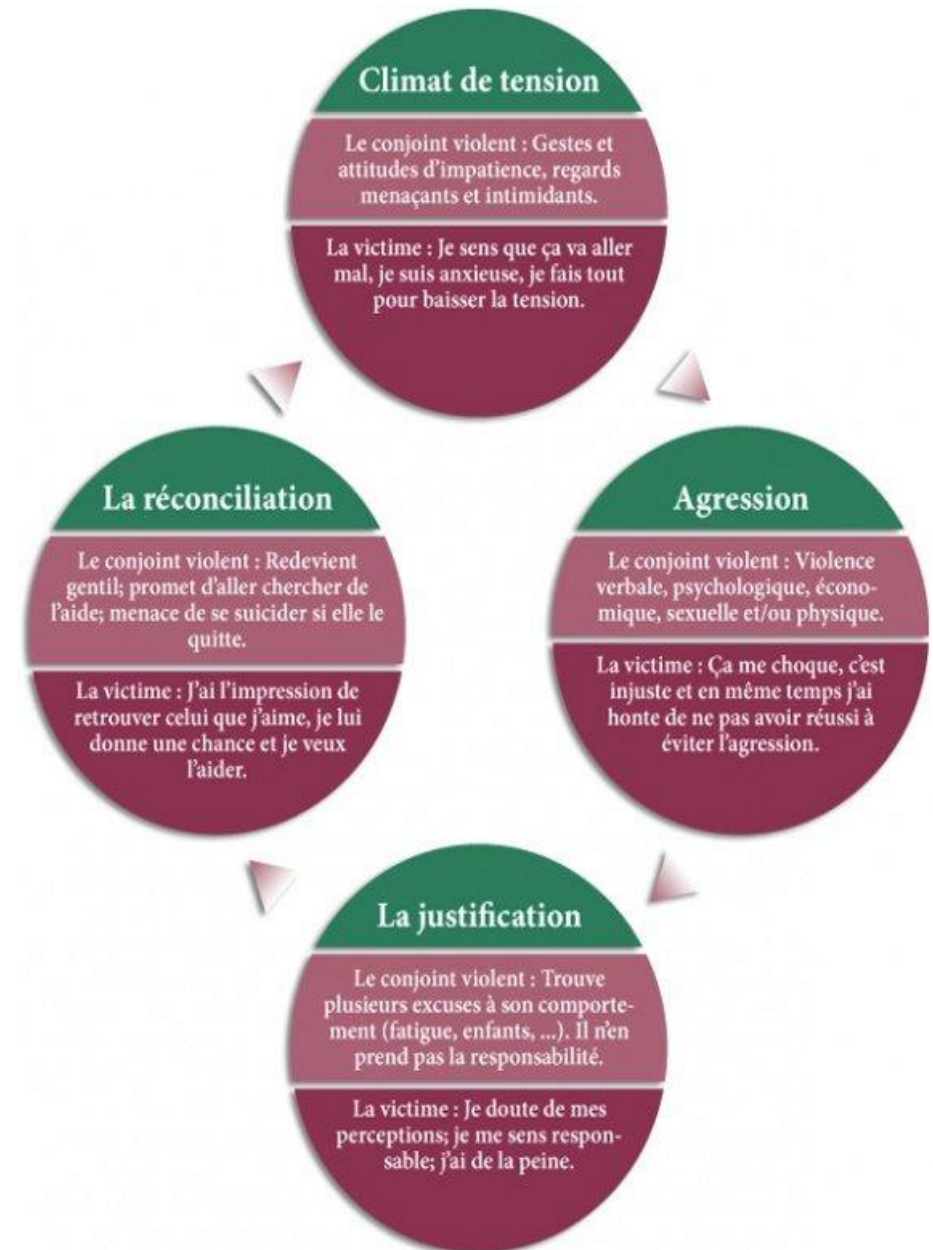
- ✓ **1ère étape:** Ouvrez vous un cahier de discernement et faites une liste de tous les conflits, attitudes étranges, humiliations, avis changeant, insultes, mensonges etc, qui concernent la personne manipulatrice; le 1er but : vous aider à ouvrir les yeux efficacement. Attention, elle n'hésite pas à vous critiquer car son but est de vous maintenir sous sa coupe; sortez de la brume: osez noter, énumérer et clarifier !
- ✓ **2ème étape:** Travailler votre estime de vous; vous êtes comme tout à chacun, une personne avec des qualités, des talents et nombre de belles choses; rappelez vous en ! (Son jeu est que vous demeuriez fragile et "perdu(e)"). On ne déracine pas si facilement un arbre avec de bonnes racines.

Voyez le panneau INTERDIT lorsque:

- Vous vous dépréciez.

- Vous culpabilisez !

- ✓ **3ème étape:** Oui le jeu principal, conscient ou inconscient du (ou de la) manipulateur(trice) C'est de vous faire culpabiliser. Il/elle éteint ainsi votre capital réflexion, votre instinct de défense, Comprenez bien, en l'adaptant à votre situation, le cycle infernal (schéma)
- ✓ **4ème étape:** Trouvez (si possible car le/la manipulateur séduit votre entourage et essaie d'isoler petit à petit ses victimes) du soutien: Amis, famille, connaissance... /Professionnels/livres et documentaires sur le sujet...Il vous faut oser en parler, réfléchir sur le sujet, accueillir ce que vous découvrez comme Information éclairante. Le but: raisonner ! (Écarter les émotions, les peurs...) Vous fortifier !
- ✓ **5ème étape:** Ne pas hésiter à déposer une main courante, à porter plainte si besoin, à déménager etc; le courage c'est parfois de fuir le danger ! Pensez à vous, prenez soin de vous, protégez vous !
- ✓ **6ème étape:** Osez le pousser dans les cordes: si vous avez bien travaillé votre cahier de discernement, Forcez le(la) à clarifier ses propos, ses affirmations etc : la confusion, le flou artistique, restent sa principale arme. Montrez lui ses incohérences (en vous protégeant, car sa dernière arme est celle de la violence; peut être pouvez vous vous faire aider ?)
- ✓ **7ème étape:** Soit il/elle se fait suivre pour changer (attention à vérifier consciencieusement! C'est l'option facile pour vous maintenir sous sa coupe), soit il vous faut stopper la relation et en faire le deuil! Couper tout contact, car son pouvoir sur vous à peut être encore un impact. Ne gâchez pas votre vie: cette relation vous épanouie-elle ? Prenez des mesures réfléchies concrètes.
- ✓ **8ème étape:** Posez aujourd'hui les bonnes pierres pour profiter demain du bon édifice: de quoi rêvez-vous? Plantez les bonnes graines avec patience, espérance et courage; *Réfléchissez à votre stratégie pour concrètement vivre un changement: quels 1er pas ? Quelles étapes & actions à poser cette semaine ? Quelques soient les échecs passés, la vie EN ABONDANCE et le bonheur, demeurent toujours possibles !!*





Offre commerciale du site 1airdevie.fr :

-10% sur les séances Mieux être pour particuliers
Sur présentation de ce coupon!*

(*valable du 01/05/16 au 31/12/16 - Offre non cumulable)

Valable en entretien par téléphone ou webcam
1er entretien gratuit

Cabinet Mieux être: 39 rue de la Fontaine au Blanc 17138 Saint Xandre
06.03.61.14.58

Ouverture: L-V 9h-21h / Mer Sam 9h-13h

