



Etape 1 Comprendre 1.6 Renoncements nécessaires

3- Renoncer à avoir une communication saine avec cette personne toxique ? oui / non

4- Ne pas me préoccuper de l'impact de la rupture ou du changement d'implication dans la relation pour cette personne toxique car je sais qu'il ou elle va tout faire pour me culpabiliser alors qu'en fait il ou elle ne ressent rien.

Quelles sont les personnes autour de moi qui ne vont pas comprendre ?

Quelles sont les personnes autour de moi qui vont me comprendre ?

5- Quitter la peur du regard de mon entourage ? oui / non

6- Quitter toute forme de honte et d'auto-reproches ? oui/non

III. Lecture et vidéo complémentaires

En cliquant sur ce lien, vous aurez accès à un article sur :

[Pourquoi se laisse-t-on piéger dans une relation toxique?](#)

Que je vous invite à lire en complément des exercices ci-dessus.