

Les Signaux d'Alerte dans les Relations Abusives

Il y a toujours des indices. Certains sont subtils, d'autres criants. Les signaux d'alerte sont **des indicateurs subtils mais puissants** qu'une relation dépasse les bornes du désaccord ou de la tension passagère. Ils sont souvent **ressentis avant d'être compris**, parfois ignorés, minimisés ou justifiés.

Sentiment de culpabilité inexplicable

Vous vous sentez **coupable** sans raison claire et avez l'impression que **tout est de votre faute**, même dans des situations où vous êtes la victime.

Doute permanent

Vous doutez **de vos émotions, de votre mémoire, de votre lucidité** et avez peur de **dire ce que vous pensez** ou de déclencher une dispute.

Isolement progressif

Vous **vous isolez** progressivement de vos proches ou c'est votre partenaire qui vous y pousse, vous coupant ainsi de votre réseau de soutien.

Inversion des rôles

Votre partenaire **renverse systématiquement la situation** pour se poser en victime et vos **limites ne sont pas respectées**, même quand vous les exprimez clairement.

« J'avais senti quelque chose, mais je n'ai pas voulu y croire. »

Prenez un moment pour réfléchir à ces signaux. Posez-vous cette question : *Est-ce que cela me parle ?* Vous **n'avez pas besoin d'avoir tout vécu** pour que votre souffrance soit légitime. Un seul de ces signaux peut suffire à **justifier une prise de recul, un échange, un accompagnement**.

Ce n'est pas un outil de diagnostic, mais un **miroir lucide** qui reflète ce que vous ressentez. **Prenez au sérieux votre ressenti**, sans jugement ni précipitation. Votre intuition vous parle — écoutez-la.

© Ces documents ne sont pas transmissibles, utilisables ou diffusibles sans l'accord préalable de son auteure. ©nathalieriesen.com ©victimesrelationstoxiques.com