

Preuves que votre relation est toxique

Une relation amoureuse est dite toxique lorsqu'il y a un déséquilibre, que l'un cherche à prendre l'ascendant sur l'autre et que l'on se sent mal en permanence, sans savoir réellement pourquoi. Si vous vous retrouvez dans l'ensemble des points qui suivent, vous feriez mieux de le quitter avant d'y laisser des plumes.

1 - Vous ne pouvez pas être vous-même

C'est LE critère principal pour savoir si l'on est bien ou non dans sa relation. Si vous ne pouvez pas être pleinement vous-même, que vous vous dites « je ne dois pas dire ceci ou cela, car il risque de penser que... » Il n'y a pas 36 solutions. Si vous ne pouvez pas être libre de vos faits et gestes, ce n'est pas le bon, point.

2 - Vous vous sentez mal à l'aise

Vous ne savez pas pourquoi, mais vous sentez toujours une sorte de stress bizarre lorsque vous êtes avec lui. Vous êtes toujours dans l'appréhension qu'il dise ou fasse quelque chose qui risquerait de vous faire de la peine. Et cela finit toujours par arriver, d'une façon ou d'une autre...

3 - Vous ne pouvez pas lui faire confiance

La confiance est la base de tout couple solide. Or, dans votre cas, vous ne parvenez pas à faire confiance à votre partenaire. Vous avez tout le temps peur qu'il vous trompe, peur qu'il ne livre vos secrets à quelqu'un d'autre, peur qu'il fasse un truc dans votre dos... bref, vous êtes angoissée à longueur de journée.

4 - Cette relation vous fait du mal

Il vous fait pleurer, il vous rabaisse en permanence, vous passez vos journées à vous poser des questions sur votre relation, vous ne savez jamais comment il va réagir... bref, c'est 90% de malheur pour 10% de bonheur. Autrement dit, vous passez plus de temps à être triste qu'à être

heureuse. Alors, à quoi bon ?

5 – Il vous dénigre

Il vous fait des reproches en permanence, vous humilie et vous méprise, au lieu d'être fier de vous. Ce que vous faites n'est jamais assez bien pour lui, il vous traite comme si vous n'étiez bonne à rien. Résultat : vous avez perdu toute confiance en vous et êtes convaincue de ce qu'il dit.

6 – Votre relation est à sens unique

Réserver un week-end en amoureux, préparer un bon dîner surprise, étonner l'autre... Autant de petites choses qui renforcent le couple. A condition que ça aille dans les deux sens ! Or, là, c'est vous qui prenez toutes les initiatives pendant que Monsieur se repose sur ses lauriers. C'est ultra toxique, prenez-en conscience !

7 - Votre partenaire est égocentrique

C'est simple : tout tourne autour de lui. Il se fiche complètement de vos sentiments, de vos envies, de vos passions. Il fait semblant d'écouter et ramène toujours tout lui. Convaincu d'avoir toujours raison, il ne vous laisse même pas l'opportunité de vous exprimer lors d'une dispute.

8 - Il vous fait du chantage affectif

Dans une relation saine, personne ne se sent obligé de faire ou de dire quoi que ce soit. Or, votre partenaire vous fait culpabiliser en permanence et vous prend par les sentiments. « Si tu n'acceptes pas de faire ça, c'est que tu ne m'aimes pas ». Il n'y a rien de plus malsain que le chantage affectif. Fuyez !

9 – Vous êtes accro à lui

Le pire dans cette histoire, c'est vous avez tous les signes qui vous disent de partir. Même votre petite voix intérieure vous le crie. Mais vous n'arrivez pas à le quitter. Quelque chose d'inexplicable vous retient, c'est plus fort que vous. Vous êtes complètement accro et dépendante de lui, même s'il vous fait plus de mal que de bien.

10 – Vous êtes fatiguée

Fatiguée de subir le comportement de votre partenaire, de vous sentir impuissante. Fatiguée parce que cette relation pompe toute votre énergie et que vous n'êtes jamais sûre de rien...