



Il y a des personnes  
qui ne te  
pardonneront  
jamais... non pas  
pour ce que tu as fait,  
mais pour ce que  
elles t'ont fait.

Elles ne te pardonneront pas d'avoir cessé de tolérer la maltraitance. D'avoir vu au-delà du masque. D'avoir parlé quand on attendait ton silence. D'avoir posé des limites là où on exigeait ta soumission.

En psychologie, ce mécanisme est fréquent dans les relations toxiques et les dynamiques de manipulation : lorsque quelqu'un est confronté à la vérité de ses actes, il peut inverser la culpabilité, se victimiser, dénigrer, attaquer - parfois de manière subtile, parfois frontale.

Non pas pour se remettre en question, mais pour éviter la honte, et garder le contrôle.



Certaines personnes ne cherchent pas à changer.  
Elles cherchent à être tolérées sans être questionnées.  
Elles ne savent pas aimer, elles savent dominer, utiliser, contrôler.

Ne te laisse pas manipuler. Tu connais ta vérité.

Appuie-toi sur ta réseau de soutien et, si nécessaire, sur un accompagnement professionnel ou juridique. Protéger sa santé mentale, c'est aussi refuser de négocier avec des violences émotionnelles déguisées.



Elles ne te pardonneront pas parce qu'au lieu de tolérer la maltraitance, tu as été capable de les voir telles qu'elles étaient vraiment derrière leur masque et de te défendre



Elles ne te pardonneront pas parce que tu es sorti(e) du rôle dans lequel elles t'avaient enfermé(e), parce que pour la première fois, tu as choisi de parler plutôt que de te taire



Elles ne te pardonneront pas parce que, pour elles, le fait que tu aies osé dire la vérité équivaut à les dénigrer, et que cela est perçu comme un acte de guerre qui ne restera pas impuni



Mais surtout, elles ne te pardonneront pas parce que tu les as confronté à elles-mêmes, et qu'elles ne supportent pas d'avoir à faire face à la honte de ce qu'elles sont





Et par conséquent, elles inverseront la culpabilité, se poseront en victimes, te dénigreront; t'attaqueront de façon ouverte ou subtile, mais elle le feront , et elles ne s'arrêteront pas vant d'avoir d'avoir monté les autres contre toi



Parce qu'il y a des personnes qui ne veulent pas changer mais être tolérées sans jamais être remise en question, des personnes qui ne savent pas aimer, mais seulement soumettre , utiliser et contrôler

Ne te laisse pas manipuler, tu connais la vérité, cherche le soutien de ton entourage et si nécessaire, une aide professionnelle ou juridique

Ne négocie pas avec des terroristes émotionnels, ne reste pas dans une relation toxique, tu vauds beaucoup mieux !