

TEST D'AUTO-ÉVALUATION

Êtes-vous potentiellement sous emprise relationnelle ?

Consigne :

Répondez honnêtement à chaque question par :

Jamais / Parfois / Souvent / Très souvent

- 1. Depuis cette relation, doutez-vous davantage de vous-même ?**
- 2. Avez-vous régulièrement l'impression de devoir vous justifier pour éviter un conflit ?**
- 3. Cette personne vous fait-elle sentir que vous exagérez, êtes trop sensible ou dramatisez ?**
- 4. Vous surprenez-vous à surveiller vos mots / comportements pour éviter de la contrarier ?**
- 5. Avez-vous le sentiment de perdre peu à peu votre spontanéité ?**
- 6. Cette personne alterne-t-elle entre moments très affectueux et périodes de froideur / distance ?**
- 7. Ressentez-vous une confusion fréquente après vos échanges ?**
- 8. Vous sentez-vous souvent coupable sans comprendre exactement pourquoi ?**
- 9. Cette personne retourne-t-elle régulièrement les situations contre vous ?**
- 10. Vous a-t-elle déjà fait croire que le problème venait de votre perception / mémoire / sensibilité ?**
- 11. Vous sentez-vous émotionnellement dépendant(e) de ses validations ou attentions ?**
- 12. Tolérez-vous aujourd'hui des comportements que vous n'auriez jamais acceptés auparavant ?**
- 13. Vous isolez-vous davantage de vos proches depuis cette relation ?**
- 14. Vos proches ont-ils exprimé des inquiétudes sur cette relation ?**
- 15. Avez-vous l'impression d'être devenu(e) une version diminuée de vous-même ?**
- 16. Cette personne minimise-t-elle régulièrement vos besoins ou**

émotions ?

17. Vous sentez-vous en insécurité affective constante dans la relation ?

18. Restez-vous principalement attaché(e) au souvenir de la personne du début ?

19. Avez-vous peur de la perdre malgré le mal-être qu'elle génère ?

20. Avez-vous déjà pensé : "Je ne me reconnais plus depuis cette relation."

INTERPRÉTATION

Majorité de "Jamais / Parfois"

➔ Peu d'indices d'emprise manifeste, mais certains schémas relationnels méritent peut-être d'être observés.

Plusieurs "Souvent"

➔ Des signaux préoccupants de dynamique potentiellement toxique sont présents.

Majorité de "Très souvent"

➔ Il existe de forts indicateurs d'une relation sous emprise psychologique / émotionnelle.

Un accompagnement extérieur peut être nécessaire pour retrouver clarté et discernement.

L'emprise ne commence pas par la violence.

Elle commence par la confusion.

Si ce questionnaire a résonné en vous,

il est peut-être temps de mettre des mots sur ce que vous vivez.

Je vous propose une première session de 30 minutes offerte

pour analyser ensemble votre situation.

Schlenterestelle@outlook.com

0476/35.64.03

Www.coach-de-vie-eslife.com