

## Faites le test : Êtes-vous êtes dans une relation toxique ?

Évaluez votre relation en répondant honnêtement aux questions suivantes. Ce test vous aidera à mieux comprendre les dynamiques de votre relation et à identifier si des comportements toxiques sont présents. Pour chaque question, choisissez la réponse qui correspond le mieux à votre situation.

### 1. Lorsque vous exprimez vos émotions, vous sentez-vous souvent incompris(e) ?

- a) Oui, presque toujours.
- b) Parfois, mais cela dépend des situations.
- c) Non, je me sens généralement écouté(e).

### 2. Est-ce que la personne avec qui vous êtes cherche à contrôler vos décisions ?

- a) Oui, elle veut absolument que je fasse ce qu'elle veut.
- b) Parfois, mais elle accepte généralement mes choix.
- c) Non, elle respecte mes décisions et mon autonomie.

### 3. Lors des conflits, la personne minimise-t-elle vos inquiétudes ou les ridiculise-t-elle ?

- a) Oui, elle se moque souvent de ce que je ressens.
- b) Parfois, mais elle finit par comprendre.
- c) Non, elle prend mes préoccupations au sérieux.

### 4. Avez-vous souvent l'impression que vous marchez sur des œufs pour éviter des réactions négatives ?

- a) Oui, je me sens constamment sur la défensive.
- b) Parfois, mais pas systématiquement.
- c) Non, je me sens libre d'être moi-même.

### 5. La personne semble-t-elle souvent indifférente à vos besoins émotionnels ?

- a) Oui, je me sens souvent seul(e) dans cette relation.
- b) Parfois, mais elle finit par me soutenir.
- c) Non, elle est toujours attentive à mes besoins.

### 6. Ressentez-vous que vos limites sont régulièrement ignorées ou franchies ?

- a) Oui, mes limites ne sont jamais respectées.
- b) Parfois, mais j'essaie de poser des limites plus claires.
- c) Non, mes limites sont généralement respectées.

### 7. La personne vous fait-elle des reproches ou des accusations non fondées ?

- a) Oui, je suis souvent accusé(e) de choses que je n'ai pas faites.
- b) Parfois, mais cela ne dure pas longtemps.
- c) Non, elle ne me reproche jamais des choses injustifiées.

### 8. Avez-vous peur de la réaction de l'autre personne lorsqu'elle est en colère ?

- a) Oui, je crains toujours sa colère.
- b) Parfois, je suis un peu inquiet, mais cela ne me paralyse pas.
- c) Non, je me sens en sécurité même lorsqu'elle est en colère.

### 9. La personne semble-t-elle vous isoler de vos proches ou de vos amis ?

- a) Oui, elle essaie de me couper de mes relations.
- b) Parfois, mais je reste en contact avec mes proches.
- c) Non, elle respecte mes relations extérieures.

**10. Après une dispute, la personne vous fait-elle sentir que tout est de votre faute ?**

- a) Oui, je suis toujours celui/celle qui a tort.
- b) Parfois, mais elle finit par reconnaître ses torts aussi.
- c) Non, nous reconnaissons tous deux nos erreurs.

**11. La personne est-elle jalouse de vos réussites ou de votre bonheur ?**

- a) Oui, elle essaie de minimiser mes réussites.
- b) Parfois, mais elle finit par être fière de moi.
- c) Non, elle est heureuse pour moi.

**12. Vous sentez-vous souvent fatigué(e) émotionnellement après avoir interagi avec cette personne ?**

- a) Oui, je me sens épuisé(e) après chaque interaction.
- b) Parfois, mais cela dépend de la situation.
- c) Non, je me sens généralement énergisé(e).

**13. La personne semble-t-elle se concentrer uniquement sur ses propres besoins, sans prendre en compte les vôtres ?**

- a) Oui, je suis toujours celui/celle qui doit faire des compromis.
- b) Parfois, mais nous nous ajustons l'un l'autre.
- c) Non, elle s'intéresse à mes besoins aussi.

**14. Vous arrive-t-il souvent de douter de vous-même à cause des réactions de l'autre personne ?**

- a) Oui, elle me fait souvent douter de ma réalité.
- b) Parfois, mais je sais généralement ce qui est juste.
- c) Non, j'ai confiance en mes perceptions.

**15. La personne minimise-t-elle vos sentiments en disant que vous êtes trop sensible ?**

- a) Oui, elle me fait souvent sentir que je suis trop émotif/ve.
- b) Parfois, mais elle finit par comprendre.
- c) Non, elle respecte mes émotions.

**16. Avez-vous l'impression d'être constamment critiqué(e) ou jugé(e) ?**

- a) Oui, je suis souvent sous pression et me sens dévalorisé(e).
- b) Parfois, mais il y a aussi des moments positifs.
- c) Non, elle me valorise et me soutient.

**17. La personne semble-t-elle avoir des attentes irréalistes envers vous ?**

- a) Oui, je ne peux jamais satisfaire ses attentes.
- b) Parfois, mais je fais de mon mieux pour répondre à ses attentes.
- c) Non, elle comprend mes limites.

**18. Est-ce que la personne cherche à vous rabaisser en public ou en privé ?**

- a) Oui, elle me critique devant les autres.
- b) Parfois, mais elle s'excuse ensuite.
- c) Non, elle me respecte en tout temps.

**19. Avez-vous l'impression que la personne ne vous laisse jamais de place pour vous exprimer pleinement ?**

- a) Oui, elle prend toujours toute la place.

- b) Parfois, mais je parviens à m'exprimer.
- c) Non, elle m'encourage à parler et à partager.

**20. La personne a-t-elle tendance à vous manipuler en vous faisant croire que vous êtes responsable de ses propres problèmes ?**

- a) Oui, elle me fait toujours sentir que c'est ma faute.
- b) Parfois, mais je sais comment poser des limites.
- c) Non, elle prend ses responsabilités.

**21. Vous arrive-t-il de vous sentir piégé(e) dans la relation ?**

- a) Oui, je me sens enfermé(e) et sans issue.
- b) Parfois, mais j'essaie de gérer les choses.
- c) Non, je me sens libre et épanoui(e).

**22. La personne vous fait-elle régulièrement des promesses qu'elle ne tient jamais ?**

- a) Oui, ses promesses sont souvent oubliées.
- b) Parfois, mais elle s'efforce d'être plus fiable.
- c) Non, elle respecte toujours ses engagements.

**23. Vous sentez-vous souvent triste ou anxieux(se) en pensant à votre relation ?**

- a) Oui, je ressens souvent de la tristesse et de l'anxiété.
- b) Parfois, mais il y a aussi des moments heureux.
- c) Non, je me sens généralement calme et serein(e).

**24. La personne essaie-t-elle de vous humilier ou de vous faire perdre confiance en vous ?**

- a) Oui, elle me rabaisse constamment.
- b) Parfois, mais elle finit par me remonter.
- c) Non, elle me soutient et m'encourage.

**25. La personne est-elle souvent indifférente à votre souffrance émotionnelle ?**

- a) Oui, elle semble totalement insensible.
- b) Parfois, mais elle finit par être attentive.
- c) Non, elle se soucie profondément de mon bien-être.

**26. Vous arrive-t-il de vous excuser même lorsque vous n'avez rien fait de mal ?**

- a) Oui, je m'excuse constamment pour éviter la confrontation.
- b) Parfois, mais je m'efforce de ne pas trop me justifier.
- c) Non, je n'ai pas besoin de m'excuser sans raison.

**27. La personne tente-t-elle de vous isoler socialement ou de vous empêcher de voir vos amis ou votre famille ?**

- a) Oui, elle fait tout pour me couper de mes proches.
- b) Parfois, mais je continue de voir mes amis.
- c) Non, elle me soutient dans mes relations sociales.

**28. Vous sentez-vous constamment sur la défensive, comme si vous deviez vous justifier ou vous expliquer ?**

- a) Oui, je suis toujours en mode défense.

- b) Parfois, mais j'essaie de rester calme.  
c) Non, je me sens en sécurité et écouté(e).

**29. Avez-vous l'impression que la personne vous accorde seulement de l'attention ou de l'affection quand elle a quelque chose à y gagner ?**

- a) Oui, son affection semble intéressée.  
b) Parfois, mais elle me montre aussi de l'attention sincère.  
c) Non, elle est véritablement attentionnée et affectueuse.

**30. Est-ce que la relation vous fait vous sentir plus seul(e) que soutenu(e) ?**

- a) Oui, je me sens seul(e) dans cette relation.  
b) Parfois, mais il y a des moments où je me sens soutenu(e).  
c) Non, je me sens soutenu(e) et entouré(e).

---

**Votre score**

Pour chaque réponse « a », notez 3 points. Pour chaque réponse « b », notez 2 points. Pour chaque réponse « c », notez 1 point.

**Total des points :** \_\_\_\_\_

**Interprétation des résultats :**

- **De 60 à 90 points :** Vous êtes probablement dans une relation toxique. Les dynamiques de pouvoir, les manipulations et l'isolement peuvent avoir un impact négatif sur votre bien-être. Il est temps de prendre du recul et de chercher de l'aide pour rétablir votre équilibre.
- **De 30 à 59 points :** Votre relation présente certains signes de toxicité. Il est possible que vous soyez dans une relation complexe où certains comportements doivent être adressés. Prendre conscience de ces dynamiques est un premier pas vers le changement.
- **De 0 à 29 points :** Votre relation semble équilibrée et respectueuse, mais il est toujours utile de maintenir une communication ouverte et de poser des limites saines. Gardez un œil sur d'éventuels changements dans la dynamique.

---

Si vous obtenez un score élevé, n'hésitez pas à envisager l'accompagnement pour grandir malgré cette relation et avancer avec un nouveau souffle dans votre vie.



Anne-Sophie Lair  
Hypnothérapeute – Sophrologue  
15 place de l'église - 72380 MONTBIZOT  
07.67.12.57.24  
[annesophie.lair@outlook.com](mailto:annesophie.lair@outlook.com)  
Tous droits réservés