

RETROUVER

UNE CONFIANCE VOLÉE

FEMMES BRISÉES

RETROUVEZ UNE BONNE ESTIME DE VOUS-MÊME

JULIE DUMONT





Retrouver une estime de soi après une relation difficile ou une rupture n'est jamais facile. Quelle que soit la raison de votre rupture ou les raisons qui ont fait que vous êtes aujourd'hui dans une grande détresse et que vous ne parvenez pas à rebondir, sachez qu'il existe des solutions pour sortir de ce mal-être.

L'une des pires choses dans la vie est de perdre confiance en soi et de voir sa propre estime s'amincir après une relation toxique. Si l'amour vous a piétiné puis vous a brisée en mille morceaux, sachez que vous n'êtes pas seule et que vous pouvez sortir de cette relation qui a été émotionnellement abusive.

Si je pouvais vous décrire l'impact et les conséquences de la violence psychologique et physique en un mot, je dirai qu'elles sont quasi *invisibles*. La violence psychologique peut ne laisser aucune marque physique, mais la profondeur des cicatrices et le poids de la douleur créent un fardeau que les gens ne peuvent pas voir ou ne veulent pas voir.

L'angoisse d'être isolée, rabaissée et contrôlée par quelqu'un que vous aimez, avec qui vous travaillez ou avec qui vous partagez une relation personnelle a d'immenses conséquences qui peuvent rester avec la victime/survivante pendant des années.

La dépression, l'anxiété et le trouble du stress post-traumatique sont courants chez les survivantes de violences quelconques. Le processus de guérison peut être rendu encore plus difficile par le manque de soutien ou l'incrédulité flagrante lorsque les victimes se manifestent.



Mes conseils

Pour retrouver la confiance qu'on vous a volée

1 Prenez votre temps

Dans une relation émotionnellement abusive, le temps est souvent utilisé pour lier votre attention, votre affection et vos efforts à l'agresseur. Le temps, c'est le pouvoir, et les agresseurs feront tout leur possible pour vous empêcher de l'avoir. Que vous n'ayez pas été « autorisée » à sortir avec un certain ami, qu'on vous ait dit que votre rêve à long terme était une perte de temps, ou que vous soyez constamment interrogée et contrôlée sur la façon dont vous menez votre vie, il est temps de dire stop. Cela peut prendre du temps et c'est tout à fait normal.

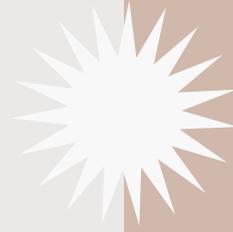
Votre vie vous appartient et vous pouvez prendre autant de temps que vous le souhaitez, sur ce que vous voulez, qui vous voulez avoir dans votre vie, et où, quand et comment vous voulez le faire. Bien que les conséquences de l'abus puissent avoir un impact sur votre capacité à agir sur ces choses, il n'y a pas de limite de temps pour la guérison. Prenez soin de vous selon vos propres termes et vos propres conditions.



2 Redéfinissez vos limites

Les limites sont une partie essentielle de la pratique de l'amour avec soi-même et avec les autres. Les limites vous permettent de définir vos barrières - où elles commencent, où elles se terminent et les termes qui s'appliquent lorsque vous interagissez avec les personnes qui vous entourent. Des limites saines sont établies grâce à une communication cohérente qui maintient les personnes impliquées dans la responsabilité, la compassion et la compréhension. Vous n'en avez peut-être pas l'impression maintenant, ou depuis longtemps, mais le pouvoir est maintenant de retour entre vos mains. Prenez votre temps, et vous serez prête à redessiner vos limites.

3 Pardonnez-vous



Ce que l'agresseur vous a fait est mal. Vous n'avez jamais mérité un tel comportement. La culpabilité, la honte et la peur n'ont plus à puiser votre énergie. Parmi toutes les choses que vous méritez, le pardon de soi est en haut de la liste. L'abus sous n'importe quelle forme n'est jamais de votre faute et ce, peu importe qui était la personne en face de vous. Peu importe la durée de la relation. Peu importe pourquoi vous êtes restée. Tout ce qui compte aujourd'hui est que vous soyez là, vous avez survécu. Vous êtes libre. Vous l'avez fait.

4 La connaissance est le pouvoir

Essayer de donner un sens à l'abus et quoi faire après, semble être une tâche difficile. Après aussi longtemps que vous avez été obligée de connaître et de comprendre le monde uniquement du point de vue de l'agresseur, il est tout à fait normal d'éprouver de la confusion, voire de la peur, et ne pas savoir par où commencer. Pour beaucoup, la thérapie peut aussi être un outil puissant. Selon les ressources disponibles dans votre région, il peut y avoir des ateliers, des cours ou des séminaires pertinents auxquels vous pouvez assister. Une recherche rapide en ligne peut révéler des organisations locales, des communautés, des groupes de soutien, etc. Si les ressources sont difficiles d'accès ou si vous ne pouvez pas vous rendre aux cours en personne pour quelque raison que ce soit, Internet est votre ami. De la création de limites saines aux techniques de résolution des conflits, un coaching peut être la solution pour trouver les réponses à vos questions !

**Si vous aussi vous avez besoin d'aide
Je suis là pour vous soutenir!**

[Cliquez ici](#)

Ma mission est d'aider les femmes qui ont subi la maltraitance, la violence conjugale, l'humiliation, l'emprise... Toutes ces horreurs négatives qui détruisent la personne que l'on est vraiment. Se reconstruire est une période très longue, douloureuse, l'acceptation de notre passé fait parti du chemin de l'épanouissement. Réapprendre à se chouchouter est aussi très important, prendre du temps pour soit, se sentir belle, je suis là pour ça et vous apporter des solutions.

