

**Chantage**

"Si tu ne fais pas ceci, ..."

**Le double jeu**

"Il t'a critiqué devant moi !"

**Jugement**

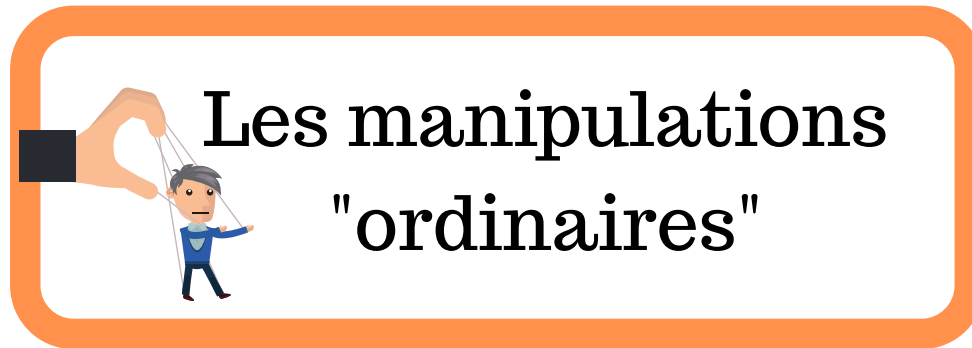
"Tu es égoïste"

**Culpabilisation**

"Je pleure à cause de toi"

**L'allusion,  
L'insinuation**

"Tu as sûrement  
d'autres choses à  
faire..."



**Ragots**

"J'ai entendu dire  
que..."

**L'auto-  
victimisation**

"Je n'arrive jamais à  
rien seule..."

**Mensonge**

"C'est pour ton bien si  
je te punis"

**Flatterie/ dévalorisation**

"Tu es géniale !" "Tu es ridicule"

**Défi**

"Je suis sûr.e que tu n'es pas capable de faire  
ça"