

## **PERVERSION TEST 25**

### **25 propositions sur les conséquences psychiques pour la victime**

- 1 Vous vous sentez toujours en tort.
- 2 Vous ne trouvez pas le(s) mot(s) pour dire ce que vous ressentez.
- 3 Vos demandes semblent ne jamais être entendues, et encore moins satisfaites.
- 4 Vous avez le sentiment d'être jugé(e) quelques soient vos paroles, vos faits, vos gestes.
- 5 Vous avez du mal à exprimer ce qui ne va pas.
- 6 Vous n'avez pas / plus confiance en vous.
- 7 Quoique vous fassiez, vous partez perdant(e), convaincu(e) de ne pas pouvoir ou de ne pas savoir.
- 8 Vous pensez qu'on ne peut pas vous croire si vous parlez de vous.
- 9 Vous vous sentez faible, coupable, ou lâche.
- 10 Vous ne savez jamais où se situe la vérité.
- 11 Vous ne parlez pas ou peu
- 12 Vous avez de moins en moins de contact avec votre famille, vos amis, vos collègues.
- 13 Vous n'entendez pas les mêmes mots sur vous en public et quand vous êtes seul(e); vous vous sentez dénigré(e), critiqué(e), rabaissé(e) en permanence
- 14 Vous voyez l'avenir sombrement.
- 15 Vous n'entendez jamais de compliment, vous n'avez jamais droit à un «merci».
- 16 Vous avez l'impression que vos pensées, faits et gestes sont devinés avant même de s'être manifestés.
- 17 Vous vous sentez étudié(e), comme sous un microscope.
- 18 Vous parlez et pensez en permanence à «l'autre», même si cela vous fait du mal.
- 19 Vous n'arrivez jamais à finir une phrase, à avoir une discussion, un échange
- 20 Vous n'agissez pas / plus en fonction de vos valeurs, de vos envies, mais seulement en fonction de «l'autre».
- 21 Vous ne savez pas vers qui vous tourner.
- 22 Vous étouffez; vous êtes sujet à l'angoisse; vous développez des troubles somatiques, sans raison.
- 23 Vous ne vous reconnaissez pas, vous vous sentez différent(e) de la personne que vous étiez «avant».
- 24 Vous avez l'impression d'agir sous contrôle, d'être une marionnette.
- 25 Vous avez peur sans pouvoir raisonner cette peur, sans pouvoir la rattacher à un élément concret.

Au-delà de 15 propositions dans lesquelles vous vous retrouvez, vous êtes en présence d'une personnalité toxique. DANGER. Consultez !