

LE BROUILLAGE PSYCHOLOGIQUE

Thermomètre d'emprise et de harcèlement psychologique au travail

Parce que le problème commence souvent avant les gestes...

ÉTOUFFEMENT

- Je me sens psychologiquement envahi·e ou étouffé·e
- Mon attention devient une exigence
- Je modifie mon comportement pour maintenir la paix
- Je doute de ma perception de la réalité
- Je me sens obligé·e d'être disponible émotionnellement
- Mes limites deviennent 'négociables'

→ Emprise / Harcèlement : Une relation devient dangereuse quand tu commences à perdre ton espace psychologique

BROUILLAGE

- Quelque chose me met mal à l'aise, j'ai du mal à l'expliquer
- Je me sens vidé·e après les échanges
- Je culpabilise quand je ne réponds pas
- Je commence à adapter mon comportement
- Je doute de mon ressenti
- Je me sens vidé·e émotionnellement

→ Brouillage / Intrusion : La confusion répétée est déjà un signal important

SOUFFLE

- Je peux dire non sans peur ou pression
- Je peux poser des limites sans culpabiliser
- Je me sens libre d'être moi-même
- Les échanges restent principalement professionnels
- Je me sens calme après les échanges
- Mon espace personnel est respecté

→ Quand tu te sens libre intérieurement, la relation est saine

*Parfois, le corps ressent le danger avant les mots.
Tu as le droit d'écouter ton ressenti.*

LE BROUILLARD

(Symptômes)

Au début, tu ne comprends pas vraiment ce qui se passe. Tu peux ressentir :

- *un malaise diffus*
- *une fatigue inhabituelle*
- *une perte de calme intérieur*
- *une sensation d'oppression difficile à expliquer*



Alors tu essaies de comprendre

- Tu minimises
- Tu rationalises
- Tu continues à travailler
- Tu souris

Et petit à petit,
tu anticipes les réactions.
Tu surveilles tes mots.
Tu culpabilises.



LE DOUTE

(Phrases intérieures)

Tu te dis :

- *'Il/elle est gentil·le pourtant'*
- *'Je n'ai pas de preuve'*
- *'Je me fais peut-être des idées'*
- *'Je n'arrive pas à expliquer ce qui ne va pas'*
- *'Peut-être que j'exagère'*

Tu n'as pas besoin d'avoir une preuve parfaite pour écouter ton malaise.

L'emprise peut être progressive, ambiguë et psychologiquement désorientante.

Le brouillard psychologique existe. Tu n'es pas seul·e !

TES DROITS

- *Poser des limites*
- *Demander de l'aide*
- *Faire confiance à ton ressenti*



Version complète