

# Influence Négative



## Mots clés:

- Manipulation
- Détournement
- Domination
- Emprise

*Si tu veux être heureux - Être un homme libre -  
Laisse les autres te mépriser.*

*Sénèque*

Nous rencontrons tous ces personnes qui tentent, et parviennent parfois, de nous écarter de notre chemin, pour embrasser leur besoin de domination, de contrôle. Nous n'avons pas à nous reprocher d'avoir cédé à leur influence négative sur notre vie. Au contraire, nous pouvons en tirer des leçons pour apprendre à les reconnaître, à les démasquer et à continuer notre chemin la tête haute.

Certaines personnes ont besoin d'être rassurées, et de tout faire rentrer dans des cases spécifiques. Elles essaieront de nous faire adhérer à leurs convictions, à leur vision du monde. Elles prendront le temps de nous modeler, petit à petit, pour nous façonner à l'image qu'elles se font de la norme. C'est un processus long et insidieux. D'autres poussent ce besoin de contrôle en nous isolant peu à peu de nos amis, de notre famille, devenant de fait les seuls référents émotionnels et sociaux, et en nous enfermant dans une dépendance émotionnelle et parfois même matérielle dont il devient de plus en plus difficile de s'échapper.

D'autres encore se servent de nous pour se valoriser aux yeux d'autrui. Nous deviendront leur bouc émissaire, se valorisant par ailleurs d'avoir vu 'clair' dans notre 'jeu'. Là aussi nous nous retrouvons isolés, exclu du groupe, avec en prime une faible estime de nous-même (« si tout le monde pense que ma vie est un échec, ça doit être vrai... »).

Mais nous ne sommes plus au commencement de notre voyage, et nous nous connaissons bien mieux. Nous savons ce que nous valons, ce que nous voulons et nous pouvons nous élever contre ces influences négatives, les exposer au grand jour et continuer notre chemin la tête haute, avec la conviction que le meilleur reste à venir. Soyons les influences positives de nos vies !

1. Lorsque j'observe cette carte, je ressens...
2. L'image m'inspire...
3. Ma définition des Influences Négatives....
4. La dernière fois que j'ai été sous influence négative:
5. J'ai en moi de quoi me libérer des influences négatives, je peux...