

**SYLVIE  
TENENBAUM**

Préface de  
Liliane Daligand



# TOUTES NE SONT PAS DES ANGES

Reconnaître les femmes  
au **comportement toxique**  
et s'en protéger

LE DUC ↗



# CE LIVRE EST LE PREMIER PAS VERS VOTRE LIBÉRATION!

Si les actes violents sont en majorité le fait des hommes, Sylvie Tenenbaum nous montre qu'il n'est pas juste de continuer à ignorer l'existence bien réelle de femmes au comportement toxique. Dans cet ouvrage, elle ose briser un tabou et lève le voile sur ces femmes qui nous entourent.

Quelles formes revêtent la toxicité dite « ordinaire » et celle plus extrême ? Comment reconnaître une femme au comportement toxique et s'en protéger ? Grâce à cet ouvrage passionnant, apprenez à décrypter la toxicité et trouvez les clés pour vous libérer de relations qui vous enferment, en commençant par accueillir vos émotions avec bienveillance.



**Sylvie Tenenbaum** est **psychothérapeute** depuis 40 ans et auteure de nombreux ouvrages à succès tels que *Vaincre la dépendance affective* (Albin Michel), *Tantôt victime, tantôt bourreau* (Larousse), *Se libérer de l'emprise émotionnelle* (Leduc), *Guérir de la blessure d'abandon* (Leduc) ou *Nos Paysages intérieurs, ces idées qui nous façonnent* (InterÉditions).

**Préface de Liliane Daligand** médecin psychiatre, professeure de médecine légale et de droit de la santé et expert de justice, présidente de l'association VIFF-SOS Femmes.

**17,90 euros**

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2486-9



editionsleduc.com

**LEDUC** 



Rayons :  
Développement personnel,  
psychologie

## Découvrez des contenus exclusifs !

### Comment télécharger votre titre gratuit ?

1. Sur votre Smartphone, téléchargez une application de lecture de QR code.
2. Ouvrez l'application et flashez le QR code ci-dessous.
3. Vous voilà sur la page pour télécharger votre cadeau !



### Avec ce livre, découvrez 2 pistes audio exclusives :

- Page 176 : Sortir de sa zone de confort
- Page 177 : Estime de soi

Sans Smartphone, vous pouvez également accéder au contenu gratuit directement via le lien suivant :  
<https://blog.editionsleduc.com/toutesnesontpasdesanges.html>

DE LA MÊME AUTEURE AUX ÉDITIONS LEDUC :

*Guérir de la blessure d'abandon*, 2020

*Se libérer de l'emprise émotionnelle, Manipulateurs, pervers narcissiques, psychopathes... Protégez-vous des relations toxiques !*, Poche, 2018

*Les secrets du « j'en ai rien à f\*\*tre », ». Stop aux excuses ! Osez être enfin vous-même et vivez la vie que vous souhaitez*, C'est malin Poche, 2017

*Dépasser ses traumatismes*, 2017

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !  
Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.  
Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Stéphanie Honoré

Suivi éditorial : Manuella Guillot

Correction : Pascale Braud

Maquette : Jennifer Simboiselle

Design de couverture : Constance Clavel

Image couverture : Shutterstock

© 2022 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2486-9

SYLVIE TENENBAUM

# **TOUTES NE SONT PAS DES ANGES !**

**Reconnaître les femmes  
au comportement toxique  
et s'en protéger**

LE DUC 



# SOMMAIRE

Préface .....	9
Avant-propos .....	11
Introduction : Toutes ne sont pas des anges... ..	13

PARTIE 1	
<b>APPRENDRE À LES RECONNAÎTRE .....</b>	<b>15</b>

PARTIE 2	
<b>SAVOIR SE PROTÉGER .....</b>	<b>143</b>

Bibliographie.....	213
Remerciements .....	223
De la même auteure .....	225
Table des matières.....	229



*À toutes les femmes, jeunes filles et fillettes  
merveilleuses de ma famille.*

*À toutes mes amies, des femmes d'exception.*

*À celles que j'ai tant aimées (Claire, Édith, Hélène),  
qui ont réchauffé mon cœur et embelli ma vie,  
et qui ne sont plus.*



# PRÉFACE

L'étude de la violence des femmes est récente. Les travaux et publications ont d'abord été criminologiques, puis historiques, anthropologiques, sociologiques, juridiques, mais rarement axés sur la dimension psychique voire psychopathologique.

C'est ce dernier aspect que traite Sylvie Tenenbaum en affirmant que « *toutes ne sont pas des anges...* ». Elle nous apprend à les reconnaître, phase indispensable pour s'en défaire.

Elle appuie ses descriptions de ces femmes sur une clinique riche et solide. Elle dresse des tableaux permettant de reconnaître les comportements toxiques ordinaires ou extrêmes, les mères maltraitantes si nombreuses, si dangereuses, si difficiles à diagnostiquer. Ses portraits et ses exemples sont multiples. Ses illustrations cliniques sont très pertinentes et permettent de faire vivre les autrices et leurs victimes, de rendre compte de leur mal-être, de leurs souffrances.

En tant que thérapeute ou expert psychiatre judiciaire, c'est une clinique que je connais<sup>1</sup>, que je partage et que je ne peux

---

1 Liliane Daligand, *La violence féminine*, Albin Michel, 2015

que confirmer. Elle a des conséquences psychotraumatiques sur les proches, la famille, les ami(e)s, les collègues, la société.

Sylvie Tenenbaum ne se contente pas de décrire tous ces comportements, d'en donner les clés. Dans une seconde partie, elle donne des règles aux victimes pour résister à ces violences, pour se protéger de ces femmes, pour s'extraire de leur emprise, pour retrouver la liberté d'être sans culpabilité.

Elle insiste à juste titre sur cette culpabilité qui habite les victimes, qui les englué, les angoisse, les étouffe. Sortir de cette culpabilité est en effet essentiel. Cette sortie offre la perspective de perdre son identité victimaire ou rédemptrice.

Je partage également son affirmation sur le pardon. Il ne peut jamais être imposé, il ne peut venir que de la victime. Ce n'est pas un acte thérapeutique. C'est un don sans restriction. Et le pardon ne vient pas en place de la justice.

Enfin, Sylvie Tenenbaum encourage les victimes à se dire, à sortir du silence, à reprendre en main les rênes de leurs relations et elle donne les règles pour ce faire. C'est une démarche exigeante mais la tranquillité et la liberté sont à ce prix.

**Professeure Liliane Daligand**

# AVANT-PROPOS

Certain(e)s s'étonneront peut-être d'un livre sur les comportements toxiques de certaines femmes après celui que j'ai écrit sur l'histoire du féminisme<sup>2</sup> (qui n'est surtout pas la haine des hommes) et l'absolue nécessité de poursuivre ce combat, car c'en est un. C'est un ouvrage qui me tient beaucoup à cœur, car la mémoire humaine est courte. En outre, de plus en plus nombreuses sont les femmes (plutôt jeunes) qui qualifient le féminisme d'obsolète, inutile voire ridicule, alors que certains progrès sont remis constamment en question et qu'il reste encore tant à faire. Et je ne parle que de l'Occident... Car il est essentiel d'instaurer davantage d'humanité et de respect.

Je tiens à préciser que c'est une féministe de la première heure qui écrit ces lignes. Et il n'est surtout pas question ici de diaboliser les femmes, mais de les regarder avec objectivité pour savoir en reconnaître les comportements toxiques et s'en protéger. En 2006, les trois Académies françaises de médecine, des sciences et des technologies ont publié un rapport où

---

2. Sylvie Tenenbaum, *Les hommes naissent libres et égaux... et les femmes ?*, voir Bibliographie.

l'on peut lire noir sur blanc : « Les études sur la structure et le fonctionnement du cerveau, l'influence des hormones et l'évolution de l'espèce humaine ne montrent pas de différences significatives entre les sexes dans les aptitudes cognitives<sup>3</sup>. » C'est pourquoi il est normal de militer pour une plus grande égalité entre les droits des femmes et des hommes. Ce qui n'est pas une raison pour rester aveugle. Même si les actes violents (de toute nature) sont en majorité le fait des hommes, nul(le) ne le contestera, il ne serait pas équitable de continuer à ignorer leur existence au féminin. Mon activité de thérapeute durant près de quarante ans m'a fait rencontrer tant de patient(e)s détruit(e)s par des femmes qui leur ont infligé quantité de souffrances psychiques, émotionnelles, affectives et parfois même physiques ! Je me devais de me montrer juste à leur égard. Alors ôtons nos lunettes roses devant certains comportements féminins : toutes ne sont pas des anges. Personne, d'ailleurs, ne leur demande !

---

3. Catherine Vidal, *Hommes, femmes, avons-nous le même cerveau ?*, voir Bibliographie.

# INTRODUCTION : TOUTES NE SONT PAS DES ANGES...

**L**es femmes ne sont pas **que** des anges : aucun milieu n'en est exempt, pas même votre famille. Leur fréquentation nuit à votre bien-être mental, psychologique et physique car elles ne contribuent pas à votre épanouissement personnel.

Le terme « toxique » vient du grec *toxikón*, le poison dont étaient imbibées les pointes des flèches. Ainsi les comportements toxiques sont-ils des poisons, plus ou moins nocifs et dangereux. Des « poisons relationnels » qui déstabilisent et génèrent des émotions pénibles chez ceux qui les subissent. Non seulement ces femmes usent notre énergie, mais elles suscitent en nous un tourbillon d'émotions où se mêlent tristesse, colère, frustration, culpabilité, honte et sentiment d'impuissance. On pourrait parler de « hold-up émotionnel ».

Ne nous y trompons pas : même si presque tous les sites et ouvrages sur les attitudes toxiques ne décrivent que des

hommes, certaines femmes n'échappent pas à ce qualificatif. On rencontre de telles artistes dans l'art de la manipulation qu'elles peuvent nuire longtemps avant d'être démasquées. Il est donc essentiel d'apprendre à les identifier pour vous en défendre. Car leurs méfaits sur le psychisme sont loin d'être anodins. La « toxicité » prend de nombreux visages : dans cet ouvrage, j'en brosse quelques portraits, des plus anodins aux plus destructeurs.

L'outil le plus efficace pour reconnaître un comportement toxique est avant tout l'écoute de vos émotions. Vos réponses sont en vous. À ces indicateurs (vos ressentis), vous pouvez ajouter l'observation des façons de communiquer : de nombreux indices vous mettront sur la voie. Les témoignages ne manquent pas : sans eux, comment être alerté(e) sur certaines pratiques pourtant évidentes dès lors qu'on sait ce qu'on doit observer ?

En développant votre lucidité, grâce à de nombreux exemples, vous saurez démasquer les femmes qui empoisonnent votre vie, malgré les obstacles et les doutes qui viendront parasiter votre réflexion. Puis, quand vous serez sûr(e) de vous, vous déciderez d'agir pour vous protéger – sans vous sentir coupable.

Je vous guiderai sur cette voie : vous serez l'acteur(trice) de votre libération, car : « S'il y a des personnes de votre entourage qui ne vous accordent pas le respect et la dignité que vous méritez, ne les laissez pas faire partie de votre quotidien<sup>4</sup>. »

---

4. Lilian Glass, *Ces gens qui vous empoisonnent l'existence*, voir Bibliographie.

## PARTIE 1

# APPRENDRE À LES RECONNAÎTRE

---

*Il existe plusieurs types de personnalités féminines dont les comportements sont particulièrement toxiques, certains regroupant des aspects de plusieurs catégories. Qui sont-elles, ces femmes dangereuses, nuisibles à votre santé psychoaffective, morale et émotionnelle ? Pour les unes, les signes de leur problématique sont évidents, tandis que, pour d'autres, les nuisances sont moins visibles, ce qui accroît leur dangerosité.*

---



## CHAPITRE 1

# LES COMPORTEMENTS TOXIQUES « ORDINAIRES »

« Une lumière vous est donnée pour discerner  
le bien du mal, et aussi une volonté libre. »

Dante (*La Divine Comédie, Le Purgatoire, XVI*)

**L**es femmes qui ont un comportement toxique que je qualifie d'« ordinaire » ne sont pas rares. Il est impossible de n'avoir jamais fréquenté au moins l'une d'elles, jeune et moins jeune. Les moins nocives ignorent à quel point elles peuvent nuire aux autres, d'autant plus qu'elles sont rarement confrontées à leurs comportements et/ou leurs paroles : elles n'ont ainsi pas la possibilité de modifier leurs attitudes. Même celles qui sont conscientes de leur impact désagréable – voire toxique – sur les autres ne le font pas souvent. Pourtant, elles génèrent du stress, sont dévoreuses d'énergie et provoquent des émotions pour le moins fort désagréables – parfois très pénibles.

..... L'ŒIL DU PSY .....

## **COMMENT SAVOIR QUE VOUS CÔTOYEZ UNE FEMME AU COMPORTEMENT TRÈS TOXIQUE**

Avant même d'être en mesure de reconnaître avec certitude les attitudes les plus toxiques, il est essentiel de **vous écouter**, d'être réceptif(ve) aux sensations de malaise que vous éprouvez – plus ou moins intensément – en présence de ces femmes. Votre **corps**, « dictionnaire » de vos émotions, de vos sensations, vos pensées (même inconscientes), et de votre **instinct** (l'**intuition** est l'inconscient qui s'exprime) constituent les meilleures alarmes.

Fréquenter une femme aux agissements très toxiques rend souvent triste, de mauvaise humeur et irritable, ôte toute énergie, parfois exaspère ou provoque des tensions, met les nerfs à vif ou terrorise, sans que l'on comprenne pourquoi. Il convient alors d'être attentif(ve) à ces signaux lorsqu'ils apparaissent régulièrement avec les mêmes personnes. Au risque de détruire des illusions, de couper parfois des liens affectifs parce qu'ils sont tout simplement nuisibles : ils peuvent vous **détruire**. Quand la confiance est mise en doute, quand la communication est impossible ou de trop mauvaise qualité, quoi que vous fassiez, aucune relation n'est épanouissante. Mieux vaut alors s'en détourner. Même si le cœur est plus long à admettre ce que l'esprit a compris depuis déjà longtemps.

Interpréter ses ressentis est indispensable pour construire une vie relationnelle de qualité. Car : « Il y a deux sortes d'individus sur Terre : ceux qui remplissent votre tasse et

ceux qui la vident<sup>5</sup>. » Dans une relation de bon aloi, chacun(e) respecte l'autre tout autant qu'il se respecte, chacun(e) est honnête, loyal, spontané, à l'écoute, empathique (comprend les émotions de son interlocuteur[rice] et en tient compte). Ces aspects sont absents des comportements les plus toxiques – sauf peut-être dans les premiers temps de la rencontre. Puis la **désillusion** peut survenir, dans tous les domaines de la vie : famille, amitié, amour, travail. Entendre et tenir compte de ces messages permet d'éviter de se trouver face à quelqu'un qui provoque en vous des malaises. Il est de **votre responsabilité** d'accepter la réalité de ce que vous éprouvez, qui ne survient **pas par hasard**.

Les **prédatrices** existent, elles sont à la recherche d'une **proie** : comme tous les prédateurs (au masculin et au féminin), « elles n'ont le sentiment d'exister que lorsqu'elles peuvent “jouer” avec leur victime comme le chat avec une souris – pour la faire souffrir –, parfois avec joie<sup>6</sup> ».

.....

La présence de ces femmes dans votre vie n'est pas très bénéfique, sur aucun plan. Le plus souvent, elles ont trois points communs :

- Elles ne sont pas satisfaites de leur vie ou d'une partie de leur vie : elles sont très critiques car très frustrées.

---

5. Joe Navarro, *Attention, personnalités dangereuses*, voir Bibliographie.

6. Sylvie Tenenbaum, *Se libérer de l'emprise émotionnelle. Manipulateurs, pervers narcissiques, psychopathes... Protégez-vous des relations toxiques !*, voir Bibliographie.

- Elles ont une faible estime de soi (inconsciemment) : elles sont susceptibles et intolérantes, exigeantes.
- Elles ignorent (comme leur entourage) qu'elles sont en général très vulnérables, ce qui les rend anxieuses, instables émotionnellement.

Leurs comportements en découlent : humeur changeante, critiques fréquentes, psychorigidité, revendications, pour certaines un humour très douteux qui vous assassine, mais « c'était pour rire ! ».

## ANDROPHOBIE, MISANDRIE ET MISOGYNIE

L'androphobie est la **peur** des hommes, tandis que la misandrie est le **mépris hostile** de ces derniers. Elle est l'équivalent de la misogynie à l'égard de la gent féminine, ce dont sont capables beaucoup plus de femmes qu'on ne l'imagine. Ce sont souvent leurs pires ennemies. Avec l'androphobie, comme dans toute phobie, elles adoptent le plus souvent possible un comportement d'**évitement**. Tandis que les misandres et les misogynes rabaissent, humilient, agressent. Leurs discours sur les hommes, sexistes et critiques, ne varient pas. « Ils sont tous lâches, menteurs, infidèles, indignes de confiance, violents, obsédés par le sexe, tyranniques. Ou alors ils sont trop gentils et se conduisent comme des toutous<sup>7</sup>. »

---

7. Sylvie Tenenbaum, *Cherche désespérément l'homme de ma vie. Le regard d'un psy sur la solitude des femmes d'aujourd'hui*, voir Bibliographie.

Les femmes misogynes condamnent leurs semblables avec le même mépris, parfois de la violence, souvent de la jalousie et de l'aigreur. « Certaines femmes font la guerre à celles qui sortent des clous plantés par le patriarcat, appelés valeurs féminines, ces niaiseries. Pourquoi sont-elles si gênées par le mot “féminisme” alors qu’elles acceptent l’idée de l’égalité des salaires entre hommes et femmes<sup>8</sup> ? » Pourtant, si la misogynie des hommes est à juste titre condamnée, celle des femmes ne l’est pas, par indifférence, tout comme la misandrie est passée sous silence. Le terme lui-même est peu utilisé. Les femmes misandres et misogynes n’ont pas compris les valeurs du féminisme, ni son objectif : le respect des droits des femmes et une lutte commune – aux côtés des hommes – contre les valeurs désuètes, mensongères et injustes du patriarcat, pour l’égalité dans tous les domaines et le respect mutuel.

### *C’EST L’HISTOIRE DE LOLA (29 ANS)*

Lola se demande si elle n’est pas une femme toxique. Satisfaite de son célibat, elle est apparemment épanouie et, comme il se dit, a « tout pour être heureuse ». Après de longues et brillantes études, Lola exerce un métier à hautes responsabilités (et très lucratif), qui l’intéresse et lui laisse beaucoup de temps libre. Lorsqu’elle se décrit, Lola ne s’épargne pas : « Je suis mauvaise, méchante, égocentrique, surtout quand je cherche quelqu’un [un homme] qui soit au moins aussi bien que moi. » Elle est très entourée et

---

8. *Ibid.*

elle a un amant – qu'elle trompe sans scrupule. Elle admet qu'elle fait semblant d'être heureuse pour ménager sa mère. Une mère tombée dans la dépendance à l'alcool, dépressive. Une mère qui lui a dit, lorsqu'elle avait une quinzaine d'années : « Tu n'es pas celle que je croyais que tu étais, tu me déçois beaucoup. » Et Lola poursuit : « Je fais fuir les hommes [elle les appelle souvent : "les gus"] car je suis invivable. Je ne sais pas pourquoi. Dans ma famille, on m'a toujours reproché d'être trop indépendante, trop directive aussi, très autoritaire. On m'en voulait de prendre des décisions à la place des autres, de vouloir contrôler tout le monde – et de trop me contrôler moi aussi. » Ses parents et ses frères ignorent tout ou presque de sa vie. « Ce qui n'est pas plus mal », dit-elle en riant. « S'ils savaient que je suis presque toujours avec deux hommes en même temps, tout simplement parce que je ne veux pas faire de choix ! » Il n'est pas simple pour un homme d'être aimé par Lola, plutôt misandre : « Je suis attirée par les gentils qui ont de l'humour, et qui sont plus intelligents que moi. C'est plutôt difficile à trouver, je vous assure ! Et quand un homme est amoureux de moi, je ne crains plus rien : le défi que je me donne alors est de le faire tomber. Quand j'ai réussi, il ne m'intéresse plus. »

L'estime de soi de Lola est à la fois très haute (elle connaît sa valeur) et très basse (elle a bien conscience de ses problèmes relationnels). « J'aimerais tellement arrêter de me mettre en avant, d'écraser les autres – les hommes comme les femmes ! » Une de ses (rares) amies vient de lui dire qu'elle était vraiment trop égocentrique, froide, désagréable, lui reprochant de « générer du malaise ». Trop souvent, Lola

provoque en effet des disputes qui vont jusqu'à la rupture, tant son désir de contrôler est insupportable.

Quoi qu'elle fasse, Lola se sent toujours en compétition. Et, dit-elle, « je gagne toujours ». Il lui arrive aussi de mentir sur elle pour se faciliter la vie et se valoriser. Elle somatise beaucoup : une colopathie réactionnelle chronique qui ne résiste à aucun anxiolytique, des migraines qui la clouent au lit dans le noir et le silence le plus absolu. Sans oublier la fatigue, devenue elle aussi chronique, sous une énergie « de surface ».

En l'écoutant décrire ses jeunes années, il est évident que ses parents lui ont volé son enfance. « Je suis devenue une bête à tout réussir, dans tous les domaines : à l'école, en sport, en musique, en danse. J'étais partout la première, dès l'âge de 3 ans. Je crois qu'on ne m'aurait pas aimée si je n'avais pas été la meilleure. Et je voulais être aimée ! Je n'avais pas le choix sur les moyens, il n'y avait que mes réussites qui faisaient plaisir à mes parents. Je n'ai toujours pas le choix de faire autrement. » Vers 11 ou 12 ans, Lola a subi les attouchements d'une femme, et, à 15 ans, a été violée sous drogue au cours d'une soirée. « Ce sont des non-événements, dit-elle, je n'ai pas l'impression qu'ils m'aient marquée... Je n'ai aucun lien fort, avec qui que ce soit, même en amitié. D'ailleurs, mes meilleurs amis sont mes ex. Et je ne suis pas ma meilleure amie non plus ! J'exige trop de moi : finalement, j'ai pris le relais de mes parents, c'est drôle, non ? » Comment pourrait-elle être sa meilleure amie avec la description qu'elle donne d'elle-même ? Lola fait de nombreuses rencontres grâce à Internet. Durant quelque temps, E. a occupé sa vie : « J'étais

bien avec lui, mais pas amoureuse ; lui l'était, me semblait-il. Plus tard, il m'a décrite comme une véritable prédatrice, une araignée qui prend sa proie dans sa toile [...] Je sais bien que je donne l'image d'une fille froide, séductrice, un peu hautaine, princesse lointaine et manipulatrice. Mais quand je me rapproche d'un homme, je deviens très souriante, animée, pleine d'énergie. »

Et elle poursuit : « C'est bien dans le jeu de la séduction que je suis vraiment naturelle, joyeuse, très tendre, affectueuse, manipulatrice... J'ai beaucoup de mal à me donner physiquement et psychologiquement, car j'ai peur que l'homme prenne tout : alors je le quitterais et je me sentirais trop démunie... » Lola passe beaucoup de temps sur Internet, à la recherche « d'hommes à former » à elle. Car, même dans le domaine sexuel, c'est elle qui décide quand elle doit commencer à éprouver des sensations. « Finalement, avec le sexe, j'ai peur de perdre ma liberté, ma façon de vivre. De vivre un couple comme mes parents. Impensable. » Lola termine par ces mots : « Les hommes, en réalité, je les ligote dès les premiers regards. Pensez-vous que je suis une femme toxique ? »

## PORTRAIT-ROBOT

Quelques aspects d'une femme misandre :

- Elle utilise beaucoup de **généralisations** pour dénigrer les hommes : « Ils sont tous pareils », « Il n'y en a pas un qui ne soit pas... », « Il n'y en a pas un pour rattraper l'autre ».
- Elle a de nombreux **exemples** d'hommes « nocifs ».
- Elle **décourage** les femmes qui lui parlent d'une récente « belle » rencontre : « Tu verras, la lune de miel ne va pas durer », « Profite bien et pars dès qu'il se montrera tel qu'il est ! ».
- Elle encourage souvent les femmes à **partir**, quitter leur compagnon, leur époux.
- Elle **dévalorise** même leurs qualités : par exemple, les gentils sont des « toutous », « Un jour ou l'autre, on est toujours déçue, même si, au début, ils ont l'air bien. »

### EXEMPLE

#### Les « sœurs ennemies »

Il est très fréquent, dans une fratrie, que des sœurs aient du mal à se supporter – ou à vivre en bonne harmonie avec leur(s) frère(s). Des relations toxiques s'installent parfois très