

COMMENT RÉSISTER À DARVO



1. CONSIGNEZ VOTRE HISTOIRE

Consignez et documentez votre expérience pendant que c'est encore frais dans votre mémoire et que vous n'avez pas les rétroactions d'autres personnes. Notez tout ce que vous pouvez et consultez vos notes pour trouver du réconfort.

2. TROUVEZ UN ENDROIT SÉCURITAIRE

Si vous êtes victime d'abus, il y a de bonnes chances que cela se reproduise. Trouvez un endroit sécuritaire dès que possible. Il est presque impossible de guérir si vous êtes à risque de subir davantage d'abus.



3. TROUVEZ DU SOUTIEN

Mobilisez vos amis et amies, votre famille et d'autres personnes susceptibles de vous offrir du soutien dès que possible. Dites-leur ce qui s'est passé et parlez de vos peurs et de la façon dont ils et elles peuvent vous aider. Souvenez-vous qu'il n'y a pas de honte à subir de l'abus ou de mauvais traitements.



4. RECONNAISSEZ ET ACCEPTEZ LE DÉNI

Quand vous aurez parlé de l'abus, la personne qui utilise la technique DARVO va probablement commencer à nier les allégations. Les personnes qui utilisent la technique DARVO vont rapidement nier, donc préparez-vous aux prochaines étapes.



5. RECONNAISSEZ ET RÉFUTEZ LES ATTAQUES

La personne responsable va probablement passer en mode attaque peu de temps après avoir nié. Elle peut jouer sur les insécurités ou les regrets, ou elle peut les inventer de toutes pièces. N'oubliez jamais qui vous êtes vraiment et quelles sont vos propres valeurs. Vous n'êtes pas ce qu'on dit de vous.

Réfuter des attaques peut vous sembler très exigeant, mais, pour d'autres, cela peut s'inscrire dans un plan visant à accorder plus d'énergie à leur santé mentale et leur dialogue intérieur.

6. ÉVITEZ D'INVERSER LES RÔLES

Faites de votre mieux pour affirmer et réaffirmer votre expérience. En fait, répéter vous aidera à consolider le déroulement des événements et à réduire les doutes.



7. IGNOREZ L'OPINION PUBLIQUE

Cela peut être difficile, mais minimisez l'impact de l'opinion publique, tant positive que négative. Évitez les médias sociaux, éteignez les notifications et limitez le contact avec les gens qui ne vous soutiennent pas.