



31

Liv

Sorcière du départ libérateur, Liv nous explique que quitter par soi-même une situation qui ne fonctionne pas est un grand pouvoir. Il n'est pas possible d'obliger les autres à changer mais il est possible de choisir pour soi de s'extraire d'un contexte nocif. En faisant cela, nous pouvons ressentir la force d'avoir réalisé un choix, de ne pas s'être laissé plus longtemps subir une situation néfaste. C'est une façon de prendre soin de soi.

Sorcière du départ libérateur Witch of the liberating departure

Liv, the Witch of Liberating Departure, explains that leaving a situation that isn't working on your own is a great power. It is not possible to force others to change, but it is possible to choose for yourself to extract yourself from a harmful context. By doing this, we can feel the strength of having made a choice, of not having allowed ourselves to endure a harmful situation any longer. It is a way of taking care of oneself.

Comment faire / Tips

- Face à une relation amicale, amoureuse ou professionnelle problématique et pour laquelle nous pensons avoir testé suffisamment de stratégies, nous pouvons commencer par nous demander comment nous nous sentirons dans le futur si cette situation se poursuit et comment nous nous sentirons si nous choisissons de quitter cette situation.
- Quitter une relation problématique n'implique parfois aucun comportement particulier, simplement cesser d'alimenter cette relation pour en favoriser d'autres.
(voir [Carte 30 Polly](#))

When faced with a problematic friendly, romantic, or professional relationship for which we believe we have tested enough strategies, we can start by asking ourselves how we will feel in the future if this situation continues, and how we will feel if we choose to leave this situation.

Leaving a problematic relationship sometimes doesn't involve any particular behavior, but simply ceasing to feed that relationship to favor others.

Pour approfondir / To learn more

À VENIR
SOON