



LE SPECTRE DE L'INFLUENCE

Il y a différents degrés d'influence sociale tout autour de vous.
Apprendre à les reconnaître est la clé pour vous protéger de relations d'exploitation.

Avancer: Influence éthique

- Nourrit votre indépendance
- Respecte vos autres relations et intérêts
- Encourage l'accès à l'information
- Vous laisse le contrôle de vos choix

Attention— Signes précurseurs du hacking mental

- Ne respecte pas vos limites personnelles
- Fait pression sur vos pensées, vos sentiments et votre comportement
- Commence à vous isoler
- Vous laisse un sentiment de confusion

Danger! Influence induite

- Nourrit vos peurs
- Contrôle votre temps et vous isole des autres
- Exige un engagement inconditionnel
- Vous vous sentez obligé à obtenir la permission avant de prendre des décisions



THE SPECTRUM OF INFLUENCE

There are various degrees of social influence all around you.
Learning to recognize them is key to protecting yourself from exploitative relationships.

Safe to Continue: Ethical Influence

- Nurtures your independence
- Respects your other relationships and interests
- Encourages access to information
- Leaves you in control of your choices

Caution — Early Signs of Mind-Hacking

- Disregards your personal boundaries
- Pressures your thoughts, feelings, and behavior
- Begins to isolate you
- Leaves you feeling confused

Danger! Undue Influence

- Fuels fears
- Controls your time and keeps you isolated from others
- Demands unquestioning commitment
- Leaves you obligated to get permission before making decisions