

Le pervers narcissique

Se reconstruire



Pascal Couderc

Le pervers narcissique

Se reconstruire

Pascal Couderc

Table des Matières

3 choses à savoir pour la victime d'un pervers narcissique
Blessures et relation toxique : comment se reconstruire ?
Combien de temps pour se remettre d'une rupture avec un PN ?
« Comment ai-je supporté TOUT ça ? » 6 explications à l'emprise sentimentale
Comment faire le deuil des bons moments passés avec un PN ? 4 conseils
Comment le PN voit le monde en 9 points ? Quelle est sa réalité ?
Comment ne pas retomber sur un PN
La coparentalité avec un pervers narcissique
La dépendance affective : tout comprendre en 4 points cruciaux
La violence d'une relation toxique
Manque d'empathie du PN ou mauvais usage volontaire ?
Qu'est-ce qu'un parent toxique ?
Résister au harcèlement post-séparation
Se pencher sur nos failles narcissiques
Sommes-nous tous narcissiques ? Narcissisme ordinaire et pathologique
Sortir du rôle de victime : si facile ?
Syndrome de stress post-narcissique

Cet ebook est le 3ème d'une série de 4 ouvrages sur le pervers narcissique :

Le Reconnaître

En sortir

Se reconstruire

Témoignages

Se reconstruire après une relation toxique avec un pervers narcissique demande un travail de reconstruction approfondi. En voici quelques étapes clés décrites dans les chapitres de ce livre électronique : **Se Reconstruire**.

Cesser tout contact

C'est une étape primaire extrêmement difficile mais vitale : couper tout contact avec le pervers narcissique et ne pas céder à la tentation de le recontacter ou de répondre à ses relances (mails, sms...). Il est important de ne plus avoir de nouvelles du pervers narcissique qui en plus de n'apporter rien de bon, risquerait de faire replonger sa victime ou d'entraver sa reconstruction.

Comprendre, prendre du recul et faire le deuil de la relation

Comprendre permet de mettre à distance les choses. S'informer sur la pathologie du pervers narcissique permet de comprendre ses agissements tordus et pervers, et le mal qu'il y a à rester à ses côtés. Cela permet également de prendre du recul, étape pas toujours évidente lorsque l'on a fait face à une réalité douloureuse et bien réelle qu'est la relation sous emprise avec un pervers manipulateur professionnel. C'est aussi un pas de plus vers le processus de deuil, menant à la résilience.

L'estime de soi et fixer ses limites

Retrouver une bonne estime de soi permet de se percevoir d'une manière aussi réaliste que possible, de réaliser ses qualités et ses compétences. Il est

également important de poser des limites qui sont essentielles à notre identité, celles définissant les pourtours de ce qui est acceptable et tolérable, de ce qu'il n'est pas. C'est aussi le début de l'apprentissage de l'amour de soi, virage essentiel vers la reconstruction et le bonheur.

Sortir de l'isolement

Il est important dans le processus de reconstruction de sortir de l'isolement et de retrouver un semblant de vie sociale. Même si le pervers narcissique a fait le vide autour de sa victime, il est toujours possible pour elle de retrouver des personnes bienveillantes ou de s'inscrire à des événements pour rencontrer du monde : s'entourer est un point essentiel pour se consolider et se reconstruire.

Identifier, comprendre, se sortir d'un environnement de manipulation, de perversion sont des étapes indispensables. Pascal Couderc vous aide à vous reconstruire après une ou des relations de violence psychologique. **Psychologue clinicien diplômé depuis plus de 30 ans, psychanalyste**, il vous propose des consultations spécialisées et un travail personnel de reconstruction indispensable après de tels traumatismes.

3 choses à savoir pour la victime d'un pervers narcissique



Si la victime d'un pervers narcissique se retrouve réduite à l'isolement sur le plan relationnel, certaines personnes de son entourage, des proches ou des amis, peuvent persister à l'aider. Malheureusement, leur aide atteint difficilement son but, tant la situation est biaisée. Pourquoi ? Parce qu'une victime n'est plus maître ni de sa vie, ni d'elle-même. C'est donc l'emprise dont elle est victime à laquelle l'on se heurte, au risque parfois de la subir indirectement... Pour aider les proches ou les familles décidés à ne pas abandonner les leurs dans la détresse, pervers-narcissique.com livre quelques conseils, qui les aideront à garder le cap.

Ne jamais « rentrer dans le lard » d'un pervers narcissique !

Lorsque l'on n'est pas proprement averti sur les risques qu'une victime court en vivant aux côtés d'un manipulateur, il peut être tentant de vouloir la « sauver » en s'occupant personnellement de son bourreau ! Grave erreur, qui supposerait qu'il y ait un raccourci pour solutionner les ravages causés par la perversion narcissique. Pour comprendre pourquoi l'agressivité est vaine envers un PN, il faut avoir en tête plusieurs choses.

1. Savoir qu'un manipulateur ou une manipulatrice narcissique, exerce une emprise sur sa proie, dont cette dernière ne peut se défaire simplement en s'extrayant de sa présence.

Ramener la victime d'un pervers narcissique à la raison et la sortir des griffes de son bourreau de force, peut avoir comme conséquence funeste de l'y renvoyer, dès que ce dernier fera à nouveau usage de sa manipulation sur elle.

2. Prêter assistance à une victime suppose aussi de ne pas être dans l'identification à ce qu'elle vit.

Le risque est de s'exposer soi-même à la manipulation et de subir, par ricochet, les foudres du manipulateur pervers narcissique. Car n'ayez à ce sujet aucun doute, les manipulateurs attachés à détruire psychologiquement leur partenaire, peuvent très bien retourner leur courroux vers ceux cherchant à faire écran entre eux et leur proie. Le temps d'une brève passe d'armes, le « défenseur » se retrouve donc à son tour sous le feu des attaques du pervers. Le résultat n'est guère probant pour la victime du pervers narcissique, qui risque au final, de payer les conséquences de cet affrontement.

Les amis ou membres de la famille au grand cœur doivent donc ainsi se méfier de leur nature et savoir qu'il ne sert à rien d'épouser la cause des pervers et de leurs victimes. Il convient mieux de chercher à comprendre les raisons qui ont mené ces dernières dans le traquenard d'une telle vie de couple et de cultiver l'empathie et le tact. En tâchant de rester le plus complice possible certainement, pour leur suggérer par exemple des lectures (livres, sites et publications) concernant la violence psychologique qu'elles endurent. On peut aussi leur suggérer de se confier à un thérapeute spécialisé qui saura écouter et comprendre leur détresse. L'évocation des bons souvenirs qui les ont construites : événements heureux, succès, réussites diverses leur est aussi bénéfique.

Elle leur rappelle l'estime de soi qu'elles ont perdue, mais qu'elles sont encore capables de retrouver.

Les questions du type : « es-tu heureuse ou heureux aujourd'hui ? » peuvent aussi guider la victime du pervers narcissique vers un cheminement personnel l'amenant à comprendre que ce qu'elle vit n'est pas normal. Elle

botte en touche aussi le harcèlement moral du pervers : car non, la victime n'est pas seule, et oui, ne lui en déplaise, il ou elle est encore digne d'être aimé !

Une victime d'un pervers narcissique n'a pas besoin de censeurs !

Il est difficile de comprendre de prime abord, les personnes en proie à la dévalorisation et au harcèlement permanent. L'erreur que l'on fait le plus couramment face aux victimes des pervers narcissiques, est de les croire complices de leur supplice ou sujettes au masochisme. Il s'agit d'une méconnaissance des mécanismes de la manipulation mentale dont le but est de priver toute personne de son libre-arbitre. Cela occasionne trop souvent de grosses maladresses de la part des proches. Ils auront tendance à penser que la victime du pervers narcissique peut se tirer d'affaire en prenant conscience de ce que son agresseur lui inflige. Cela est certes louable, mais inadapté. Pire, cela inflige un sentiment de détresse grandissant à la victime, qui, se sentant incapable de rassurer ses proches, risque de s'isoler davantage. Curieusement, ces tentatives de secours vont encore faire le jeu du pervers et renforcer son destructeur travail de sape.

Dans le contexte paranoïaque d'une emprise perverse, toute parole, toute remarque, peut parfois prendre l'écho d'un jugement. La victime aura tendance à retenir la brutalité que lui causent ces propos et non pas leur sens. C'est pourquoi l'écoute d'une victime requiert énormément de prudence et d'humilité. Il convient souvent, lorsque l'on est désemparé, de la remettre entre les mains de personnes averties et/ou professionnelles.

L'union fait la force

Il est peu probable de réussir à aider la victime d'un pervers narcissique à se libérer de l'emprise, sans s'appuyer sur d'autres personnes : réseau familial si l'on est un proche ou acteurs sociaux. De fait, aider un être manipulé nécessite de faire face aux pressions qu'il subit et qu'il renvoie inévitablement vers les autres. Pas facile toujours de comprendre ses réactions et difficile parfois de ne pas se blesser. Un être manipulateur teste, en effet, l'entourage de sa proie et saura très bien en grand manipulateur,

exercer chantage et mensonges, pour créer brouilles, tensions et blessures. Il est dangereux donc, parfois, d'approcher seul d'une victime, car il faut comprendre à temps qu'on ne s'y aventure que bien préparé, et de préférence à plusieurs. Le but est clairement de se préserver pour ne pas emmener la victime, comme soi-même, droit dans le mur !

De plus, lorsqu'une victime est parvenue à rompre, éliminer les vestiges de cette relation toxique lui prend du temps. Cela requiert parfois l'appui de certaines instances, notamment au niveau de la loi, quand des violences conjugales se sont produites. Sur le plan de leur équilibre psychologique, le soutien psy est important pour sortir de l'enfer de l'emprise. Il aidera ensuite à sonder et colmater la faille narcissique à l'origine de toute cette souffrance.

Aider la victime d'un pervers narcissique jusqu'au bout...

Soutenir et écouter la victime d'un pervers narcissique ne suffit pas. L'entourage doit aussi l'aider et la secourir matériellement, notamment au moment de couper toute relation avec le conjoint ou la conjointe psychopathe. Dans le cas d'un ou d'une amie, il faudra veiller à prendre régulièrement de ses nouvelles, car le chemin de la reconstruction peut être long et semé d'embûches. Notre société très individualiste aide peu aujourd'hui les victimes de maltraitance, tout en affichant une certaine indifférence aux conséquences du narcissisme pathologique. La solitude et les épisodes dépressifs guettent et ne sont jamais loin au départ...

Le meilleur conseil que l'on puisse donner est certainement de rester empathique jusqu'au bout.

Blessures et relation toxique : comment se reconstruire ?



« La blessure vit au fond du cœur. » – Virgile

Les relations toxiques à un pervers narcissique, laissent de lourdes blessures dans l'esprit et le cœur de la victime. La violence quotidienne est inouïe et sournoise, et marque la relation au fer rouge. Si les dégâts sont nombreux pour la victime du manipulateur pathologique, il est cependant possible de se reconstruire : voici comment.

Les conséquences d'une relation toxique

La relation à un pervers narcissique

Le pervers narcissique est un individu **pathologique**. Il est structurellement malade, et son rapport aux autres et au monde en est en conséquence altéré.

Dénué d'intériorité, le pervers narcissique n'envisage les relations que sur un mode de domination. Pour ce manipulateur toxique, tout n'est que **opportunité** de parvenir à ses fins.

En effet, le pervers narcissique n'agit que par **intérêt** malgré ce qu'il laisse percevoir à ses victimes lors de la lune de miel.

La relation avec un pervers narcissique est donc d'emblée **déséquilibrée**. Elle est biaisée par avance, par la nature même du manipulateur toxique dont les seules intentions sont de nuire à autrui, pour s'élever lui-même.

Afin de conserver une place de choix, le pervers manipulateur s'assure du maintien de sa victime sous **emprise**. La **manipulation** est alors de mise. Elle lui est même indispensable.

Cette manipulation est caractéristique du **rythme** d'une relation toxique. Elle est délétère pour quiconque la subit. Agressions verbales et psychologiques, critiques, dénigrement, chantage affectif ou encore mensonge : la liste est encore bien longue, et les dégâts qui en résultent vont au-delà de l'imaginable.

Une manipulation **quotidienne**, constante et mûrement réfléchie dans les moindres recoins par le manipulateur pathologique. Il n'hésite pas à dépasser toutes les limites de sa victime, afin d'arriver à ses sombres objectifs, quels qu'en soient le prix.

Les blessures d'une relation d'emprise

Face aux violences quotidiennes et à la manipulation de tous côtés, les victimes sont prises de **sentiments partagés**, multiples et souvent négatifs envers elles-mêmes. Le doute, la confusion, la honte et même la peur s'installent progressivement.

L'insécurité quotidienne est noyée dans le tourment et l'illusion des premiers instants de la lune de miel. Et pourtant, la violence est **continue**, sans l'ombre d'un répit pour les victimes de ces manipulateurs pathologiques.

L'étau se resserre un peu plus chaque jour, autour comme en elles, créant de nombreuses **blessures** profondes et de surface.

L'estime et la confiance des victimes sont également écorchées. Les critiques et le dénigrement constant qu'exerce le pervers narcissique sur ses victimes, participent à les réduire à **néant**.

Elles sont ainsi à la merci du pervers manipulateur contre leur gré. Elles perdent alors peu à peu tout **libre arbitre**, toute liberté d'être et de vivre.

La **culpabilité** dans laquelle sont plongées les victimes est également immense. Elle est induite de manière quotidienne par le pervers narcissique, envers qui la victime se sent continuellement redevable et coupable.

Cette culpabilité **empêche** bien souvent les victimes de ces individus pathologiques de percevoir les mécanismes en jeu de l'emprise, d'en prendre conscience et d'appeler à l'aide.

En réalité, si ces **blessures** de rejet, d'injustice, de soumission et même d'humiliation sont si nombreuses, c'est bien en raison du caractère **constant** de la manipulation et des agressions psychologiques qu'exerce le pervers narcissique sur ses victimes.

Les étapes de la reconstruction

Sortir d'une relation toxique est un **processus**. Un processus long, mais dont il est nécessaire de souligner le **courage**.

L'emprise d'une relation toxique à un pervers narcissique est immense. Les **liens** sont serrés, et parfois invisibles.

La toxicité d'une telle relation se cache dans les **intentions** perverses du manipulateur, qui n'a ni morale, ni empathie, ni même de limite.

Aussi, et pour cette raison précise, il est plus qu'essentiel d'en sortir au plus vite. C'est une **urgence** vitale : votre santé mentale en dépend.

Ce processus est **indissociable** du processus de **reconstruction**. En effet, reconstruire une version de soi solide, est indispensable pour tendre vers une liberté.

Faire appel à un professionnel

L'aide d'un psychologue ou psychiatre spécialisé et **expert en perversion narcissique** est souvent indispensable. Cette aide est précieuse et nécessaire, afin de se libérer des chaînes d'une relation toxique à un pervers narcissique, et se reconstruire.

Le **travail thérapeutique** permet non seulement de trouver un lieu sûr et loin de tout jugement, mais aussi de recréer un lien de confiance avec le thérapeute.

C'est un lieu où la parole et la pensée sont **libres**. Où il est possible d'être soi, et de se redécouvrir dans un cadre neutre et bienveillant.

Un psychologue spécialisé, vous permettra de trouver **l'appui** nécessaire,

afin de tracer progressivement la reconstruction suite à cette relation toxique dévastatrice avec un pervers manipulateur.

Prendre conscience de la toxicité de la relation

Prendre du recul sur les événements n'est pas toujours évident. C'est même parfois impossible. La manipulation, l'omniprésence et l'emprise du pervers narcissique sont telles, qu'il est souvent difficile de **prendre conscience** du caractère dévastateur et destructeur de la situation.

C'est pourtant un premier pas vers la **libération de l'emprise et de sa reconstruction**.

Écouter votre voix intérieure est un des plus précieux **indicateurs** en votre possession. Au plus proche de vous, votre ressenti vous permettra d'ouvrir progressivement les yeux sur l'ampleur de l'emprise dans laquelle vous avez été piégée par le manipulateur toxique.

Si cette étape est souvent difficile et douloureuse, il est possible de la **surmonter** aux côtés d'un professionnel, qui saura vous épauler tout au long de ce processus courageux.

Libérer ses émotions

La toxicité engendrée par les relations toxiques est immense, comme nous l'avons évoqué. Elle est presque même **impensable**.

Les émotions accumulées au cours de telles relations créent, comme nous l'avons décrit ci-dessus, de nombreuses blessures. Aussi, il est urgent de ne plus garder en soi un tel poids.

Par la parole, l'écriture, l'expression artistique, l'activité physique ou bien d'autres. **Libérer ses émotions** est un processus nécessaire à la reconstruction.

C'est aussi reconnaître que vous avez été **victime** de manipulation, dont vous n'êtes en aucun cas responsable. Que vous êtes victimes, et que vous méritez de vous en sortir.

Évacuer les secrets, les sentiments, les pensées, et la violence de votre relation vous permettra de vous **alléger** afin d'aborder l'avenir avec plus de

force et de légèreté.

Apprendre à se protéger

Le pervers narcissique **ne recule devant rien**. Sans empathie ni morale, il n'hésite pas à outrepasser les limites les plus indispensables à l'équilibre de l'esprit humain. Les abus toxiques sont nombreux et destructeurs.

En réalité, se protéger est un **apprentissage**. C'est un processus d'acquisition, qu'il est vital pour vous de mettre en place. Apprendre à vous **protéger**, à protéger votre intégrité, à dire non, à instaurer vos limites vous défendre au quotidien.

C'est une étape nécessaire dans votre **reconstruction**. Apprendre à se protéger, c'est aussi retrouver confiance et estime de soi. Ces éléments sont essentiels, afin de se protéger.

Penser à soi

Enfin, penser à soi est une étape majeure et essentielle à prioriser dans ce processus de reconstruction. **Apprendre à vivre pour soi**, dans l'écoute et le respect de ses désirs et de ses envies.

Mais aussi apprendre à **vivre sans le regard des autres**, qui est par essence, radicalement différent du vôtre. Car c'est bien de vous qu'il s'agit. De votre personnalité, de vos rêves, de vos projets et de vos besoins, de votre vie.

Cicatriser les douleurs générées par une telle relation toxique, permet de peindre l'avenir, avec sérénité.

Combien de temps pour se remettre d'une rupture avec un PN ?



Il faut beaucoup de courage pour quitter un PN, mais dans cette lutte pour la survie, on laisse souvent des plumes. Le tourment émotionnel dans lequel est plongée la proie d'un manipulateur sentimental atteint son point culminant au moment de la séparation. Une fois celle-ci effective, épuisée par les méfaits de la relation toxique s'étant étalée parfois sur des décennies, la victime ressent une grande douleur et un profond désarroi. C'est alors qu'une question devient obsédante, comme si sa réponse représentait la seule planche de salut : **combien de temps faut-il pour se remettre d'une rupture avec un PN ?** Nous vous donnons ici des clés pour mettre cette période à profit afin qu'elle passe au plus vite et au mieux.

Les croyances sur la durée du deuil de la relation malsaine

Sortir de l'emprise déploie une force de volonté et une énergie considérables. Cet élan intervient généralement en tant que dernier sursaut de vie, à l'issue d'un énième abus émotionnel, parfois dérisoire comparé à tout ce qui a été supporté auparavant. Cette ultime lutte pour la survie psychique ou même physique, cumulée à des semaines, des années, voire de

décennies de lavage de cerveau et de soumission laisse la victime déboussolée, épuisée. Un entourage bienveillant peut alors jouer un rôle prépondérant dans sa prise en charge, mais n'est pas thérapeute (qui plus est spécialiste de la perversité narcissique) qui veut. Ainsi, dans la volonté de bien faire, il arrive que quelques maladresses ou inexactitudes soient dites par des gens de confiance au sujet du temps que prendra la guérison. Voici les plus courantes.

Croyance N° 1 : « Se remettre d'une rupture prend autant de temps que la relation a duré »

En matière de deuil du couple, il n'y a pas de vérité universelle, seulement des cas particuliers. Prendre cette phrase à la lettre risquerait de décourager la victime à puiser dans ses restes d'énergie pour commencer à se reconstruire si jamais l'union toxique a duré plusieurs années. De même, cela pourrait inquiéter une personne dont la relation aurait duré seulement quelques semaines, mais qui ne se sentirait pas complètement guérie à l'issue de cette équivalence de laps de temps pré et post-séparation.

Toutefois, il est bon de tirer de cette sorte d'adage un certain bon sens. En effet, cela permet au moins d'envisager que le processus puisse s'étaler sur le temps, amenuisant ainsi toute situation d'impatience et la frustration qui l'accompagnerait.

Croyance N° 2 : « Il faut compter un an minimum pour tourner la page d'une relation toxique »

Inutile d'espérer tourner la page d'une relation d'emprise en un claquement de doigts. Le délai d'un an est, somme toute, raisonnable. Mais encore une fois, il n'est pas applicable à toutes les victimes, ni même à tous les couples. Par contre, il peut être judicieux de s'attendre à effectuer un travail sur soi de plusieurs mois et de considérer qu'il s'agira d'une évolution globale, bien que non linéaire. Tout en prenant en compte des hauts et des bas dans le déroulement de sa reconstruction, la victime ira probablement de mieux en mieux au fil des semaines, surtout si elle bénéficie d'un suivi psychologique de qualité. Elle n'ira pas soudainement bien au bout de 365 jours d'attente passive ! Elle progressera continuellement dans sa quête

active d'une vie meilleure, jusqu'à se rendre compte que le souvenir de son bourreau ne la hante plus.

Croyance N° 3 : « Se remettre d'une rupture avec un PN est plus long qu'avec une personne normale »

Toute rupture sentimentale est une épreuve, mais il est vrai que celle avec un manipulateur pervers s'avère plus difficile à surmonter. Cependant, la raison n'est pas liée au personnage machiavélique, mais bien à sa victime elle-même. C'est parce qu'elle présentait un profil de dépendance affective qu'elle a pu être manipulée. Ainsi, on est en droit de se demander si une même personne aurait souffert dans une moindre ou une plus grande mesure en se séparant d'un partenaire sain. Mais la réponse n'est que peu pertinente, car le travail à effectuer est interne. Pour se remettre de sa relation avec un PN, il faut donc soigner sa propre faille narcissique sans quoi le deuil s'étalera sur une durée indéfinie, sans rapport avec la longévité de la relation ou la moyenne habituellement constatée. L'introspection est donc inévitable si l'on veut écourter au mieux le délai de guérison d'une séparation avec un pervers narcissique.

La réalité sur la durée du processus de guérison d'une relation d'emprise émotionnelle

Comme le disait l'écrivain britannique Graham Greene dans *La Puissance et la Gloire* (1940), « personne ne sait combien de temps peut durer une seconde de souffrance ». Il est vrai que la sensation d'avoir mal est purement subjective, tout comme le rapport de chacun aux temporalités de la douleur et de la souffrance. Ce qui est certain, selon la psychologue Claude Cloës, c'est que la survenue d'une douleur constitue une effraction dans la vie du sujet. Lorsqu'elle s'éternise, on parle de souffrance, contenant une dimension nostalgique du temps perdu ou non encore advenu, c'est-à-dire l'attente de la fin de la souffrance.

Pas de guérison sans l'acceptation de l'affliction

Pour guérir, tout commence par accepter que l'on a été blessé. Accueillir la douleur, lui laisser l'espace et le temps nécessaires pour s'exprimer est une

étape cruciale de la reconstruction. Vouloir mettre un terme au mal dans la hâte et sans vraiment oser l'affronter représente un danger, car la mort pourrait alors apparaître comme la délivrance la plus rapide et radicale. Ainsi, il serait hasardeux de tenter de refouler ce sentiment, aussi pénible soit-il. Autant le voir au contraire comme un moyen d'apprivoiser ses émotions et surtout, de se reconnecter à son intériorité, parfois si troublée par le gaslighting du PN. Et même sans aller jusqu'à un acte extrême, le simple déni constitue une promesse de psychosomatisme plus tard, probablement bien plus fastidieuse à traiter. Ainsi, pour gagner du temps dans la guérison du chagrin d'amour, il faut faire face à sa peine au plus tôt et passer ensuite à son traitement.

Cibler le vrai problème

Pour sortir rapidement du statut de victime, s'armer de courage et prendre ses responsabilités marque le début d'une reprise de contrôle de sa vie. Tout en veillant à ne pas se blâmer inutilement, ce qui serait contre-productif, porter un regard lucide sur l'enchaînement de faits qui a mené à la situation d'emprise se révélera hautement formateur. Certes, le manipulateur machiavélique est fautif, mais inutile de se concentrer davantage sur lui. Il faut au contraire qu'il sorte des pensées de son ancienne proie si elle veut s'en sortir plus vite. Tout a commencé par la fragilisation de ses limites. Comment faire pour les solidifier suffisamment afin que plus personne ne parvienne à les bafouer ? C'est surtout l'introspection qui la mettra sur la voie de l'harmonie psychique. Ce travail thérapeutique prendra le temps que cela prendra, mais chaque avancée sera suffisamment riche en enseignement pour que la durée du deuil de la relation toxique ne soit plus vraiment le sujet prioritaire.

Savoir **combien de temps il faut pour se remettre d'une rupture avec un PN** est une question récurrente en consultation au début de la démarche thérapeutique. Si se donner une échéance à moyen ou long terme peut sembler utile en tant que support de motivation, c'est une donnée qui s'avère rapidement peu pertinente. Le travail de découverte de soi est tellement plus satisfaisant qu'il finit par prendre le pas sur la souffrance, jusqu'à l'éteindre complètement, afin que l'expérience de vie avec un pervers narcissique ne soit plus qu'une étape de plus dans un parcours de

vie en constante évolution.

« Comment ai-je supporté TOUT ça ? » 6 explications à l'emprise sentimentale



« **Comment ai-je supporté tout ça** d'un pervers narcissique ? » Lorsque le déclic opère et que l'on réalise enfin que ce que l'on prenait pour de l'amour était en fait de l'emprise, cela fait l'effet d'une bombe. Après la déflagration, on est sonné, confus, ébranlé. La planche de salut en attendant que la fumée se dissipe est alors d'amener de la logique et du sens aux événements. Mais vu qu'on se retrouve souvent livré à soi-même, on cherche les explications en soi. C'est un réflexe humain, mais il rend surtout service aux prédateurs sentimentaux.

1. L'illusion persistante d'amour

S'il y a bien une question qui revient inmanquablement dans la bouche des victimes de PN, c'est celle-là : « comment ai-je supporté TOUT ça ? ». Même l'entourage ne comprend pas comment vous, si brillante et généreuse, n'avez pas quitté votre conjoint maltraitant plus tôt. Mais difficile de faire la part des choses... Une relation toxique se reconnaît au sentiment de mal-être durable qu'elle provoque chez le partenaire qui en est victime. Cet état d'insécurité et de frustration permanent est contraire à

l'idée que l'on se fait du rapport de couple serein.

Malgré tout, on reste avec un PN parce qu'on croit fermement que l'amour est là, latent, enfoui, et surtout prêt à refaire surface... On minimise les disputes et les reproches, qu'on ne considère guère plus que comme des mauvaises phases banales dans les relations humaines. Il faut dire que la lune de miel des débuts de votre histoire a été tellement belle. Ne dit-on pas que ce sont les premières impressions qui restent ? Le manipulateur pervers a su vous en donner un impérissable souvenir, comme une empreinte indélébile qui rejaillit dans votre mémoire à chaque fois que vous doutez de ses sentiments et des vôtres. Et le machiavélisme du bourreau, c'est de savoir exactement quand raviver cette marque. Il y a eu tellement d'effusion d'émotions excitantes entre vous les premiers mois de votre rencontre que vous êtes tenté de vous dire que c'est ça qui caractérise votre union, pas la trivialité du quotidien. Aidée par les injonctions sociétales à se battre pour sauver son couple et à supporter les tracas à deux, vous attendez donc que la période difficile passe, car c'est elle qui est anormale selon vous. Mais le PN a obtenu exactement ce qu'il voulait : votre allégeance.

2. La culpabilité systématisée

« Pourquoi suis-je restée ? Comment me suis-je mise dans cette situation ? » sont des interrogations qui traduisent surtout une grande culpabilité. À croire que vous êtes seule responsable de ce qui est ni plus ni moins de l'abus émotionnel. Mais s'il y a une victime, il y a forcément un bourreau. À vivre avec un PN, le jugement sévère sur soi-même devient presque une seconde nature. C'est lui qui vous a inculqué ce réflexe d'autoculpabilisation. Lui qui se croit si parfait et vit dans le déni le plus total vous a chargé de tous les maux, de toutes les fautes, de tout le malheur qui vous frappe. Cette habitude de vous considérer coupable de chaque événement, du plus infime au plus grave, a pour dessein de vous rendre dépendante. Vous évoluez vers l'idée que vous n'êtes pas capable de vous gérer seule et que votre vie, aussi triste soit-elle, est bien meilleure avec votre conjoint PN à vos côtés que sans. Pour renforcer son emprise, il vous fait d'ailleurs régulièrement des piquûres de rappel : « Tu fais tout pour me mettre en colère et après tu menaces de me quitter ? Mais ne vois-tu pas que sans moi, tu n'es rien ? Personne ne voudra de toi avec un tel caractère ! ».

Ce type de phrase concentre l'idée que vous êtes la cause de sa rage, mais aussi que vous être difficile à vivre et à aimer, et qu'en plus, c'est lui qui souffre et non vous. C'est un renversement de situation qui vous fait perdre vos repères et instaure le doute dans votre esprit. Vous systématisez ainsi la recherche de réponses en vous-même, éludant totalement la possibilité que ce soit votre conjoint la source du problème.

3. L'espoir de jours meilleurs aide à tout supporter

Les manipulateurs manient le mensonge comme personne. Et parmi les choses qui sont dites sans le moindre fondement, il y a les belles promesses et les paroles creuses. En jurant que cette fois-ci, il a compris, qu'il va changer, qu'il donnera enfin ce dont sa victime se languit, le pervers sadique la maintient dans l'espoir et donc, dans l'envie de rester. Il faut dire que c'est un excellent acteur qui n'hésitera pas à sortir le grand jeu : déclarations enflammées, élans d'affection, larmes de crocodile font partie de la panoplie. N'oubliez pas que le personnage parfait des débuts, inventé de toute pièce, sert aussi d'appât pour ramener la proie dans ses filets. Il suffit au PN de donner un aperçu du potentiel idéal de vie qu'attend sa partenaire pour que celle-ci lui accorde le bénéfice du doute et reste patiemment dans l'expectative que les serments se réalisent. C'est comme cela qu'elle en vient à supporter tout ce que lui fait vivre son compagnon. Mais les illusions ne font jamais les actions avec une personnalité narcissique machiavélique.

4. Le dénigrement répétitif

Nous avons vu qu'avec la culpabilisation, le dénigrement va souvent de pair. En mettant à mal l'estime de soi de sa conjointe, le manipulateur sentimental veut la convaincre qu'il lui est essentiel. En réalité, c'est l'inverse qui traduit la réalité. Pour combler sa faille narcissique, ce vampire émotionnel doit drainer sa victime de son énergie vitale sans laquelle il s'effondrerait psychologiquement. Pour que cette alliance entre eux subsiste sans avoir à faire un pacte qui impliquerait un consentement bilatéral, il doit donc ruser en opérant un renversement des rôles. Il amène sa partenaire à croire fermement que sans lui, sa vie serait bien pire, donc elle n'a plus l'impression de supporter l'enfer. Assénée au quotidien de

reproches, de réflexions désobligeantes et autres efforts de gaslighting, elle abandonne ses valeurs, sa confiance en elle et sa capacité de jugement.

5. L'isolement des points de référence

Le meilleur moyen de prendre conscience de l'emprise émotionnelle, c'est de disposer d'un système de soutien extérieur au couple. Famille, amis, psy, conseillers ou autres sont des piliers indispensables pour vous aider à réaliser que votre situation amoureuse n'a rien de normal. Le PN le sait très bien et c'est pour cela qu'il tient à vous en éloigner. Quand on se demande comment on a pu supporter toute cette maltraitance, on se sent extrêmement seul et incompris. C'est parce qu'en général, on a laissé le PN nous isoler progressivement afin que personne ne mesure l'ampleur du cauchemar que vous viviez. Petit à petit, votre unique point de référence est devenu ce malade atteint d'un trouble de la personnalité narcissique. Vos repères ont donc été volontairement brouillés et vous n'avez eu d'autre choix que d'endurer ce quotidien toxique, tant bien que mal.

6. La mise en dépendance matérielle

Parfois, on supporte une situation parce que matériellement, on n'a pas d'autre choix. Le manque d'argent personnel, la mise en commun d'un business, du logement ou tout simplement les enfants rendent la rupture radicale et soudaine impossible. L'anticipation est une composante importante des mécanismes pervers. Intelligent et calculateur, le PN a toujours des coups d'avance dans son jeu sadique. Il a, en général, profité des bons moments pour vous suggérer de vous marier, d'acheter une maison, de fonder une famille, de lui prêter vos économies, etc. En réalité, il voulait refermer le piège sur vous en vous donnant toutes les raisons de rester en cage et de supporter tout ce qu'il prévoyait déjà de vous infliger.

« **Comment ai-je pu supporter tout ça ?** » est le signe que vous avez eu une prise de conscience et que vous avez avancé dans votre cheminement vers la libération. Cependant, veillez à ne pas vous autoflageller. Vous avez été sincère dans vos sentiments et le PN a abusé de votre amour. Avec ces 6 explications à votre mise sous emprise, vous pouvez vous défaire de la culpabilité et de la honte pour ne retenir que les leçons qui s'imposent de

cette mauvaise expérience relationnelle. Faites-vous accompagner par un thérapeute spécialiste de la perversité narcissique pour vous reconstruire et ne plus jamais vous soumettre à ces dangereuses personnalités.

Comment faire le deuil des bons moments passés avec un PN ? 4 conseils



L'emprise du pervers narcissique s'est construite sur l'idylle qu'il a su présenter à sa proie au début. C'est le souvenir de ces instants heureux qui sert d'ancrage à la domination et empêche la fuite lorsque la tempête émotionnelle s'abat. Faire le deuil des bons moments passés avec un PN est une étape nécessaire vers la libération, mais c'est parfois bien plus complexe que de tirer un trait sur les autres composantes d'une relation toxique comme les souffrances, les humiliations ou l'idéal de vie qui n'a pas finalement pas été atteint. Voici comment procéder avec nos 4 conseils lorsque la nostalgie surgit.

Pourquoi regrette-t-on quelqu'un qui nous a fait tant de mal ?

Quitter un PN se fait souvent avec perte et fracas, à l'issue d'une accumulation de souffrances qui rendent l'opération violente et douloureuse. Pourtant, il arrive que la peur et la colère cèdent la place au souvenir des bons moments, allant parfois jusqu'à instiller le doute sur le bien-fondé de la rupture. Pourquoi en arrive-t-on à penser à nouveau du bien d'une relation si néfaste ?

Quand le mauvais exacerbe le bon

La soumission de la victime face au PN s'est opérée sur la faille qu'elle portait déjà en elle, ce besoin de reconnaissance, cette dépendance affective. Son vide intérieur cherche à être comblé par des sources extérieures. C'est parce qu'elle a été bombardée d'amour en début de relation qu'elle est capable de se projeter dans un idéal de vie fantasmé qui remplirait cette fonction, même si dans la réalité, le personnage machiavélique la maltraite pourtant au quotidien. Ainsi, elle supporte l'insupportable, dans l'attente de jours meilleurs.

Comme il arrive parfois que le prédateur sentimental se montre irréprochable, notamment pour apaiser une proie qui menacerait de s'échapper, certains moments sont particulièrement agréables. Ils sont même si rares et si convoités par la victime qu'ils prennent une importance démesurée à ses yeux et sont vécus intensément, à la manière d'une première gorgée d'eau qui semble exagérément délicieuse en cas de très grande soif. Solidement imprimés dans la mémoire à cause de l'émotion qu'ils provoquent, ces souvenirs sont donc magnifiés et ceci explique pourquoi la phase de deuil de la relation peut-être perturbée par l'apparition d'une nostalgie de la période faste et des quelques rares bons moments passés avec le pervers narcissique.

Des perturbations mentales orchestrées, mais surtout autogénérées

Le point commun de toutes ces projections, dans le futur comme dans le passé, c'est qu'elles sont le fruit du propre cerveau des victimes. Le manipulateur n'est qu'un stimulus habile qui sait déclencher ces idées. La question n'est évidemment pas de se culpabiliser et encore moins de porter seul la responsabilité de sa situation, mais de réaliser que la source des problèmes, tout autant que leurs solutions, sont à puiser en soi et auprès de nul autre. Un psy en ligne ou en présentiel pourra accompagner les victimes dans ce cheminement, mais la dernière personne à qui s'adresser lorsque les bons moments viennent perturber l'affranchissement de l'emprise, c'est le PN.

La dépendance au bourreau est bien souvent le signe d'un attachement de

type pathologique, confondu avec de l'amour. Ajoutez à ce rapport irraisonné les méfaits d'un gaslighting constant, et il est tout à fait naturel de ne plus voir clair dans ses pensées, ses sentiments et ses émotions. L'abus émotionnel subi, parfois sur une très longue durée, épuise psychologiquement. Lorsque les proies de PN entament leur reconstruction, elles sont dans un état de fragilité et de confusion important proche du syndrome de stress postnarcissique. Ainsi, même si la séparation est déjà effective, mieux vaut se préparer à la survenue de sentiments ambigus et déroutants. Il est normal et attendu d'éprouver de la colère et de la haine à l'encontre de son oppresseur, mais lorsque l'empathie envers lui et les doux souvenirs des jours heureux s'invitent, il faut se tenir en alerte, surtout si c'est le manipulateur lui-même qui les a évoqués pour toucher une corde sensible. Il s'agit d'une tentative de récupération du lien de domination qui représente un véritable danger. Vigilance !

Que faire pour gérer la nostalgie du PN ? 4 méthodes efficaces

Pour faire le deuil des bons moments avec un pervers narcissique, il faut parvenir à mettre l'affect de côté pour laisser la réflexion prendre le dessus. Si vous vous sentez submergé par des souvenirs doux et amers à la fois, tentez de garder votre self-control par l'introspection et la maîtrise de vos pensées. Pour ce faire, voici quelques outils efficaces qui vous permettront de relativiser et de maintenir une certaine distance avec vos émotions encore polluées par les méfaits du manipulateur sentimental.

1. Notez les raisons de votre rupture

Vous avez parcouru un chemin difficile pour vous extirper de l'écran de fumée dans lequel vous étiez plongé. Notez tout ce que vous avez traversé. Offrez-vous un support fiable et palpable qui retrace votre parcours et tous ses aléas. Lorsqu'un instant de faiblesse vous saisira et que revenir en arrière vous semblera être la seule issue, replongez-vous dans vos écrits pour rétablir la vérité et non l'illusion que vous présente momentanément votre cerveau confus. Vous verrez alors très clairement que tous vos efforts ne doivent pas être vains et que le plus dur est déjà derrière vous.

2. Tenez-vous pour responsable, mais non coupable

Sachez plonger dans vos propres schémas et ressources pour vous rendre compte de la responsabilité que vous portez. Cet exercice demande beaucoup de lucidité, mais surtout une grande bienveillance envers soi-même. Il est fortement recommandé d'être guidé par un thérapeute compétent en matière de manipulation perverse afin que cette introspection soit la source d'un enrichissement personnel porteur, et non d'une autoflagellation stérile ou dévastatrice. Une attitude indulgente envers soi-même consiste à se demander ce que l'on a fait pour en arriver là, sans jugement ni culpabilisation, et surtout, comment avancer vers une meilleure situation en ayant foi en ses capacités intrinsèques.

3. Remplacez vos réminiscences dans le passé auquel elles appartiennent

Les souvenirs heureux vous rappellent des moments forts qui ont réellement existé pour vous. Inutile donc de les combattre ou de les nier. Par contre, il faut garder à l'esprit qu'ils n'ont été sincères qu'en ce qui vous concerne. En effet, pour le manipulateur, ils n'ont été qu'une technique parmi tant d'autres pour vous manipuler par les sentiments. Acceptez donc que ces moments n'aient pas été partagés, mais que s'ils vous ont fait du bien à un moment donné, ils ne sont plus et appartiennent désormais au passé. Saluez votre capacité à aimer et à apprécier le beau et le bon lorsqu'ils se présentent, mais détachez-vous du sentiment amoureux qu'ils ont pu provoquer, car l'amour se construit à deux, or vous étiez seul dans cet emportement émotionnel.

4. Créez de nouveaux souvenirs heureux

Si combattre le mal par le mal est rarement une bonne idée, créer un cercle vertueux dans lequel le bon est chassé par l'encore meilleur vous aidera certainement à passer ce cap nostalgique temporaire. Plutôt que de rester prostré à ruminer les doux instants perdus, il est temps de devenir acteur de son propre bonheur en passant à l'action ! Pour cela, cherchez les sources de plaisir sain et multipliez les expériences agréables. À force de vous forger de nouveaux souvenirs heureux, vous verrez que ceux passés avec votre PN finiront par vous sembler bien plus fades.

Faire le deuil des bons moments avec un PN s'inscrit dans une phase critique de la reprise de pouvoir de soi-même par une victime de manipulation sentimentale. Toutefois, les astuces présentées ici sont très efficaces et marcheront d'autant mieux avec un soutien extérieur adapté, qu'il soit professionnel ou non. Entourez-vous de personnes qui veulent votre bonheur et bientôt, vos souvenirs heureux avec votre bourreau n'auront plus aucun effet sur vous.

Comment le PN voit le monde en 9 points ? Quelle est sa réalité ?



Comment le PN voit le monde qui l'entoure ? Quelle perception a-t-il de sa victime ? Comment noue-t-il des liens avec autrui s'il n'est jamais vrai et sincère ? Quiconque a croisé la route d'un pervers narcissique et a su le démasquer a pu se poser ces questions. Si une part de mystère perdure concernant la **psychologie du manipulateur sentimental**, certains principes peuvent être expliqués. Voici des éléments de réponses pour mieux comprendre ce qui se passe **dans la tête d'un pervers relationnel**.

La vision égocentrée narcissique

Personnage intrigant que ce manipulateur affectif sadique... Plein de paradoxes, il combine le vampire et l'enfant blessé, le prince charmant et le monstre sans cœur, le stratège brillant machiavélique et l'immature incapable de gérer la frustration. Entre plans élaborés méticuleusement et caprices incontrôlés, le point de convergence des facettes de la personnalité perverse est l'égocentrisme.

Le vide dans la coquille

Le PN est au centre de l'univers, en bien ou en mal. Soit le monde est son terrain de jeu, soit il conspire contre lui. Dans tous les cas, le pervers narcissique doit remplir le vide intérieur qu'il ressent par ce besoin irrésistible d'exister aux yeux de tous. Sa faille narcissique héritée de la petite enfance lui a conféré un manque cruel d'estime de soi. Pour ne pas laisser sa psyché s'effondrer, le mécanisme de défense du manipulateur sentimental est de se revaloriser auprès d'autrui par la manipulation. Il a donc besoin des autres, tout en exigeant d'être leur préoccupation principale. Il parvient ainsi à se donner l'illusion d'avoir renversé la situation et de tout avoir sous contrôle.

Le reflet du doute

Parce qu'il doute de sa propre existence, le manipulateur développe une forme d'hypernarcissisme. Alors même qu'il renie aux autres leur statut d'entités pensantes douées d'émotions, il n'est au fond pas convaincu de la réalité de son être. C'est comme s'il évoluait dans un monde à consistance variable dans lequel le regard des autres ferait office de miroir validant la véracité de la présence du PN. Pour s'assurer que les attentions sont bien tournées vers lui, le pervers polymorphe met donc toute son énergie à séduire, faire rire, impressionner, se rendre utile, etc. En se constituant de toute pièce un personnage social charismatique et sympathique, il veut que tout le monde le remarque et l'empêche de sombrer dans un néant qui le terrifie.

La paranoïa ou comment le PN voit le monde hostile

Le besoin de tout contrôler du PN traduit surtout une peur irraisonnée. Pour lui, tout est hostilité et faux-semblants. Comme sa jouissance est dans la destruction de l'autre, il redoute par-dessus tout d'être la cible d'intentions malveillantes de prédateurs comme lui, capables de l'envoyer dans les abysses de son intériorité endommagée.

La projection de la pensée malveillante

L'esprit tordu et malintentionné des manipulateurs pervers dépasse l'entendement de toute personne relativement saine et équilibrée d'un point

de vue psychologique. C'est d'ailleurs comme cela que le PN maintient sa proie sous emprise. Elle est bien incapable d'imaginer que l'on puisse vouloir faire le mal à ce point, puisqu'elle-même est aux antipodes de cela.

Nous croyons toujours savoir plus ou moins ce que les gens pensent, car nous projetons en eux nos propres schémas mentaux. C'est ce même mécanisme qui explique comment le PN voit le monde : selon sa propre façon de penser, c'est-à-dire dans la malveillance extrême. Ainsi, les autres sont des ennemis potentiels qu'il faut soit éliminer, soit rallier.

Garder ses ennemis proches

Puisque l'honnêteté et la sincérité n'existent pas chez le pervers polymorphe, ces valeurs n'ont, selon lui, aucune consistance chez les autres non plus. Ainsi, il est admis que tout le monde est hypocrite et que tout lien entre individus est tenu par l'intérêt qu'il représente. Le PN considère que les émotions et la sensibilité sont universellement simulées, et que les manigances sont le lot de tous. Cette perception cynique des rapports humains autorise les agissements les plus vils. Chaque personne présente un avatar social et celui du pervers est simplement plus grandiloquent que les autres. Parce qu'il redoute par-dessus tout d'être démasqué, le prédateur sentimental évitera soigneusement les personnes qui se montreraient trop soupçonneuses à son égard et difficilement manipulables, tandis qu'il fera tout son possible pour se faire apprécier des autres et maintenir un climat apparent de paix.

La réification du monde par le manipulateur

Pour le manipulateur pervers, l'autre n'est qu'objet. Sa victime est l'instrument de son besoin perpétuel de réassurance. Il la choisit en général pleine des qualités qui lui font défaut, telles que la générosité, l'enthousiasme, l'optimisme, l'altruisme, etc. En faisant d'elle sa chose, il oscille entre sa propre dépendance à elle et sa pulsion destructrice.

L'envie et le rejet de l'autre

Il est intéressant de noter cette confusion chez le PN : pour lui, la vertu n'existe pas, mais en même temps, elle existe, puisqu'il la convoite.

Comme l'indique Mélanie Klein, « L'envie est le sentiment de colère qu'éprouve un sujet quand il craint qu'un autre ne possède quelque chose de désirable et n'en jouisse ; l'impulsion envieuse tend à s'emparer de cet objet ou à l'endommager » (Envie et gratitude, M. Klein, 1957).

Entre déni et convoitise, le manipulateur machiavélique se reconforte en détruisant ce qu'il n'a pas, tout en se donnant l'illusion de le posséder en le contrôlant. Cette position narcissique paradoxale théorisée par Jean-Pierre Caillot illustre un mécanisme de défense contre les angoisses primitives liées à l'union et la séparation. On ne s'attache pas à l'objet par crainte de le perdre.

L'autre comme moyen d'exister

La vision que porte le PN sur sa victime est totalement dénuée de sentiments.

L'instrumentalisation qu'il opère sur elle empêche l'investissement émotionnel et autorise toutes les maltraitances. La seule utilité de la relation toxique est la jouissance sadique et personnelle du bourreau. La proie a été manipulée au point que l'illusion d'un amour parfait l'a amenée à la dépendance affective et elle est ainsi devenue un moyen de réassurance. Elle est la source qui nourrit l'ego déplorable de son persécuteur, jusqu'à ce qu'elle se tarisse et qu'il trouve un autre point de ravitaillement, sans état d'âme.

Chercher à savoir comment le PN voit le monde constitue souvent un déclic. La réalité floue et inquiétante perçue par le pervers narcissique nous renseigne sur sa propre intériorité. La désolation et le conflit y règnent et tout n'y est que danger et malaise. Se figurer cet univers intérieur permet de ressentir profondément la seule et unique attitude à adopter face à un manipulateur sentimental : fuir ! L'accompagnement thérapeutique d'un psy offre un cadre sécurisant pour traverser cette prise de conscience et sortir de l'emprise, avec tout ce qui en découle.

Comment ne pas retomber sur un PN



Les personnes qui se savent vulnérables, sensibles ou qui les ont déjà rencontrés, cherchent légitimement à ne plus retomber sur un pervers narcissique. Or, beaucoup de questions qu'elles se posent à ce sujet restent encore sans réponse. Car si se connaître soi-même reste la meilleure des méthodes, par où et comment commencer ? Sur pervers-narcissique.com, nous avons décidé de proposer quelques pistes de réflexions à celles et ceux qui souhaitent éviter de tomber ou surtout de retomber, dans les rets d'une relation toxique.

Ne plus retomber sur un pervers narcissique en se méfiant des apparences

Trop beau pour être vrai : nous l'avons déjà dit et nous le répétons. Le pervers narcissique se présente toujours au départ comme le compagnon ou la compagne providentielle. C'est celui ou celle que l'on n'attendait plus ! S'il sait si bien faire cette impression, c'est qu'il a son secret : flairer la faille narcissique par laquelle sa victime est accessible. Il se fera fort, en effet, de « colmater » d'abord cette « faiblesse » ou ce manque d'amour de soi qu'il sent. Ensuite il pourra venir appuyer plus fort sur la blessure. Ce mode opératoire lui permet de détruire toute résistance. Il ravage l'espoir et

le sentiment de rémission qu'il a créé au départ.

Alors comment ne plus retomber sur un pervers narcissique en évitant de s'engager dans une relation avec ce partenaire trop beau pour être honnête ?

En se méfiant au départ certainement de soi-même. En se méfiant par exemple de l'amour de ces belles choses qu'il est habile à faire briller sous nos yeux. Demandezvous ce qu'il vous manque et en quoi justement vous vous sentez exister auprès de lui ou auprès d'elle...

Un pervers narcissique ne vous attaquera jamais si vous n'êtes pas réceptive à son narcissisme et à tout le jeu des apparences qu'il étale. Une victime parfaitement indifférente à sa grosse voiture ou à ses titres de prestige n'intéresse pas l'homme pervers narcissique. Pourquoi ? Car ce n'est pas une victime justement... Le pervers narcissique se construit sur du vide. Se protéger des pervers narcissiques consiste aussi à sonder ses propres carences et la faiblesse de son Moi. Cette étape semble simple, mais reste néanmoins importante dans un monde de plus en plus narcissique, qui s'attache chaque jour à nous faire vaciller sur nos bases.

On peut noter, à cet égard, que les personnes qui retournent à une forme de simplicité et de dépouillement dans leur vie n'intéressent pas les pervers narcissiques. Ils s'en détournent car ils les savent capables de repérer le caractère toxique de leur personnalité. Ces personnes seront en revanche abondamment critiquées à la dérobée et sont en danger, notamment dans les groupes ou les organisations, dès lors que plusieurs personnalités perverses sont affairées à se débarrasser d'elles.

Savoir poser des limites pour ne plus retomber sur un pervers narcissique

Un pervers narcissique n'est psychologiquement qu'en survie. Il n'a pas de temps à perdre avec les personnes qui posent clairement des limites dans leurs échanges. Ni avec celles qui ne s'encombrent ni de remords, ni de culpabilité à son égard. Il n'attaquera donc jamais ces personnes en tant que victimes et recherchera au contraire leur compagnie. Il évitera d'ailleurs tout affrontement avec elles, car il ne veut pas tomber sur un os. En revanche, leur présence à ses côtés soutient son narcissisme : pas question

pour lui de se retrouver mis au banc de la bonne société ! Cela peut sembler curieux, mais se protéger des pervers narcissiques ne passe pas forcément par les fuir. Cela se fait plutôt en comprenant leur instinct grégaire et consensuel. Il faut poser fermement des limites relationnelles. Elles prendront la forme d'une grande distance, lorsque l'on ne peut, pour des raisons sociales, éviter le contact.

Sur le plan affectif, ce sont d'ailleurs les hypersensibles, qui conçoivent souvent l'amour dans la fusion et abolissent toutes limites avec l'autre, qui sont le plus appelé(e)s à souffrir au contact d'un être manipulateur. Ces personnalités souffrent d'un manque de complétude. Elles apprennent, à leurs dépens, qu'en se cherchant désespérément dans l'autre, les coups qu'elles reçoivent sont à la hauteur de la démesure de leur générosité. De telles personnes ne peuvent certainement pas se protéger seules des pervers narcissiques lorsqu'elles sont sous emprise. Leur fragilité nécessite l'intervention d'un entourage, parent, amis et/ou thérapeute pour les soutenir et les aider

psychologiquement et matériellement. Les processus de dépersonnalisation et de mort psychique peuvent rapidement progresser et conduire, dans certains cas, à la mort physique, notamment par suicide sur suggestion du pervers, notamment s'il a déjà flairé une autre proie.

Réviser ses valeurs

Nos valeurs qui nous fondent et nous animent, peuvent, face à un pervers narcissique, nous protéger ou nous desservir.

Il est parfois utile, pour réussir à ne plus retomber sur un pervers narcissique, de revoir celles qui sont trop lourdes à porter et qui nous enferment dans des carcans. Les personnalités idéalistes, qui cultivent de trop hautes valeurs morales, empruntées parfois d'un fond spirituel pétri d'absolu, sont sujettes à l'asservissement des emprises narcissiques. Il leur faut bien souvent, revoir ces valeurs à la baisse pour réapprendre à s'aimer à nouveau. Ainsi, cesser de céder aux sirènes des extrêmes et de la manipulation.

À contrario, les personnes vivant au contact de vraies valeurs humaines, ou qui s'attachent à ce que certains nomment la « bonté fondamentale » de la

vie, ne présentent aucun attrait pour un manipulateur. Ces personnes se laissent porter en général par des valeurs qui les posent comme être agissants et libres. Cela déconcerte grandement les manipulateurs pervers, qui conçoivent les autres comme des jouets, et le monde comme une mécanique.

Faut-il en conclure que l'équilibre, la bonne santé psychologique et physique ainsi que l'estime de soi sont les meilleurs antidotes à la perversion narcissique ? Certainement oui, car ils sont les meilleurs moyens d'éviter de s'intéresser de trop près aux vendeurs de rêve et de faux sentiments. Une femme ou un homme qui ne souffre pas de manque n'est pas attiré par celui ou celle qui lui propose de le combler. Réciproquement : le pervers narcissique n'ira jamais vers celui ou celle qui ne présente aucune disposition pour l'alimenter !

Lire aussi : le témoignage de Lola.

La coparentalité avec un pervers narcissique



Divorces, ruptures, conflits : les séparations sont nombreuses en France aujourd'hui. Le couple décomposé doit ainsi collaborer pour fixer les nouvelles modalités matérielles, pratiques et administratives. Mais le point essentiel de la **scission familiale**, c'est la question de la **garde des enfants** et à travers elle, de la **parentalité partagée**. Chacun sait que la coordination entre **parents séparés** est rarement facile. Mais qu'en est-il de la **coparentalité avec un pervers narcissique** ? Qu'est-ce que l'exercice conjoint des droits et des responsabilités sur mineur dans une relation déséquilibrée avec un parent pathologique ?

L'engagement parental bancal

Être parent représente un engagement conséquent, un travail à plein temps. C'est un statut qui implique d'imposer des règles et des bases solides, tout en restant à l'écoute, dans la bienveillance et l'adaptabilité. La nécessité de maintenir un cadre structurant pour l'enfant est d'autant plus évidente dans le cas d'une relation de coparentalité, et c'est un travail qui, dans l'idéal, doit se faire à deux adultes. Le bien-être et le bon développement de l'enfant en sont l'enjeu crucial.

Mais la difficulté de la coparentalité avec un pervers narcissique, c'est qu'il déséquilibre l'ensemble. Ce qui l'intéresse, c'est son lien à l'autre parent et non pas aux enfants eux-mêmes. Maintenir le contact avec un parent manipulateur toxique, c'est ni plus ni moins avoir une double-difficulté supplémentaire de taille à gérer. D'une part, il faut assurer pour deux, et d'autre part, il faut se battre contre les assauts vindicatifs du vampire

affectif. Pourtant, il n'y a pas d'autre choix que de redoubler d'effort à veiller sur l'enfant, car il est au milieu d'une guerre sans merci. En effet, le comportement du pervers narcissique est incompatible avec l'établissement d'une relation saine de coparentalité.

Le parent pervers narcissique

Le PN est fourbe, égoïste et irresponsable. Il n'admet jamais ses torts et cela complique grandement l'entente familiale.

L'ex-victime du pervers polymorphe est accusée sans relâche et devant ses enfants d'avoir brisé la famille, de l'avoir fui, de détruire sa vie. La soif de vengeance du manipulateur narcissique est inéteanchable. Il profite de chaque occasion pour blesser ou instrumentaliser l'enfant qu'il utilise comme arme contre l'ancien conjoint. Le PN n'hésite d'ailleurs pas à critiquer le rôle de l'autre parent, et à le considérer incapable, voire néfaste pour sa progéniture.

Dans son rôle parental comme dans toutes ses relations, le pervers manipulateur est incapable d'une quelconque affectivité. Tout ce qui lui importe est d'avoir l'ascendant sur les autres et le pouvoir sur les situations. Il voit l'enfant comme un pion qui lui permettra de « gagner » le rôle du meilleur parent, afin de faire souffrir l'autre. Il ne reconnaît pas son fils ou sa fille comme une personne à part entière (ni personne d'autre, d'ailleurs), et n'éprouve aucune empathie, ni considération, ni aucun amour, qu'il confond avec l'attachement pathologique. Il est, de plus, dépourvu de conversation significative, résultat d'une connexion émotionnelle inexistante. Il est l'opposé d'un parent structurant, nécessaire au bon développement de l'enfant. En réalité, il considère même sa descendance comme une propriété sur laquelle il a tous les droits.

En compétition constante, le PN crée dans la famille éclatée une dynamique empoisonnée, y compris entre frères et sœurs. Cependant, aux yeux de la loi et jusqu'à la fin, il reste le parent de l'enfant, à égalité avec sa victime.

Porter tout seul la coparentalité

Se distancer d'un pervers narcissique est un défi de taille. C'est une tâche encore plus difficile lorsqu'il subsiste un lien indéfectible : les enfants.

Pour exercer son devoir de parent conjointement avec un PN dont on est séparé, il faut savoir s'armer de patience pour gérer le conflit perpétuel avec le père ou la mère PN et surtout, s'en protéger avec l'enfant.

On peut difficilement faire une équipe de coparents avec un narcissique sadique. En effet, cela implique de travailler ensemble pour l'intérêt des mineurs, de fournir des efforts communs et une cohérence éducative. Il faut aussi adopter une communication efficace et des positions cohérentes pour une parentalité aimante et structurée. Cependant, la coparentalité avec un pervers narcissique s'apparente plutôt à deux adversaires qui s'affrontent, plutôt que de travailler ensemble. En effet, une discussion avec un manipulateur sentimental ne mène quasiment jamais à un échange productif. Il est toxique et malade mental. La coopération n'est pas dans son vocabulaire. L'entente est donc impossible.

Ainsi, la mission du parent sain est de limiter les dégâts et de minimiser les impacts sur l'enfant du parent pervers narcissique. Le foyer de la figure parentale la plus équilibrée doit être un refuge où la tolérance, l'amour et le sens des responsabilités sont essentiels. Il ne faut jamais perdre de vue que la séparation est un bouleversement pour les plus jeunes membres de la famille, et que ses retombées laisseront des traces.

Comment atténuer les méfaits de la coparentalité avec un PN ?

Voici quelques conseils pour parer la toxicité du parent narcissique et gérer la séparation dans cette coparentalité complexe.

1. Préserver l'enfant de la toxicité parentale

C'est un conseil qui semble évident, mais qu'il faut coûte que coûte garder en tête. Les manipulations du pervers sont parfois telles qu'il ne faut pas perdre de vue l'essentiel : l'enfant. C'est un être en construction qui a besoin de stabilité et d'un environnement sain et aimant.

L'enfant n'est pas un messenger ou un défouloir, ni même un confident ou un enquêteur. Il faut tenter autant que possible de mettre la sensation de guerre froide de côté, car le seul combat qui importe est celui de son épanouissement. Malgré tout, il est bon de garder en tête que le parent narcissique est susceptible d'utiliser l'enfant comme complice et de

provoquer l'aliénation parentale. Les signaux d'alerte (troubles du sommeil, du comportement, somatisation, etc.) doivent être pris au sérieux et pris en charge par un professionnel de santé.

2. Ne rien attendre du parent défaillant

Il n'y a aucune attente à avoir de la part du parent narcissique. Il revient au parent aimant d'incarner à lui seul le fondement des valeurs à transmettre à ses enfants.

Malgré la situation toxique et parfois instable, il faut autant que possible garder ses émotions sous contrôle. Le pervers narcissique tentera inévitablement de provoquer, de négocier, de contrarier et de faire exploser de rage sa proie, dans l'objectif d'un combat perpétuel. La meilleure solution est alors de ne rien lui donner en retour, pas une émotion, pas une attention. Les disputes ne feraient qu'alimenter sa perversion et sa toxicité. La clé est de limiter les conflits pour protéger l'enfant.

3. Prendre soin de soi pour résister aux assauts sadiques

La coparentalité avec un parent pervers narcissique est épuisante. C'est une situation anxigène qui joue sur les nerfs et remet constamment en question sa capacité parentale. Il est ainsi primordial, pour son bonheur et celui de l'enfant, de prendre soin de soi. Le parent est gardien de l'intégrité de son enfant. Lorsque l'un des deux est défaillant, l'autre doit faire preuve de solidité. Faire un travail sur soi avec un thérapeute spécialiste des structures de personnalité perverses permet également de se repositionner et d'éviter une reproduction du schéma. Il faut être le meilleur exemple possible pour son enfant pour l'empêcher de reproduire les erreurs de ses parents.

4. Fixer des limites claires de coparentalité

Les pervers narcissiques se nourrissent de la confusion. Ils aiment l'instabilité, c'est le terreau de leur emprise. Pour ne leur donner aucune graine à planter, il vaut mieux prendre les précautions suivantes :

- Communiquer par écrit uniquement pour bloquer l'emprise et garder des traces des échanges.

- Reporter par écrit tous les faits à retenir. Noter tous les manquements, les agressions verbales et les agissements néfastes du PN, quitte à les signaler aux autorités.
- Fixer un accord de garde détaillé par la justice. Horaires et jours de rendez-vous, de prises de vacances ou de week-end, tous les détails sont importants à noter. Les zones grises sont un terrain de jeu pour les manipulateurs pervers, car elles lui donnent la liberté d'enfreindre les règles. Le pervers narcissique cherchera toujours à nuire et à tourner la situation à son avantage. C'est une nécessité vitale que de faire intervenir la loi pour encadrer les relations de coparentalité.

5. Se concentrer sur l'épanouissement infantile

L'enfant doit pouvoir s'épanouir auprès d'un adulte solide, aimant, empathique et disponible émotionnellement. Il faut être à l'écoute de ses besoins et de ses envies. La sécurité et la stabilité doivent être les piliers de son environnement.

Il est également important de l'aider à développer son esprit critique, de lui inculquer des règles et des valeurs saines et authentiques, mais aussi de lui apprendre à distinguer le bien du mal. Par-dessus tout, il faudra se concentrer sur son acquisition de notions fondamentales comme le libre-arbitre, l'honnêteté ou le respect de soi et des autres, car c'est ce qui risque de lui faire défaut dans un contexte de conflit parental.

Lui permettre de s'exprimer, de construire son identité, de jouir de son espace propre afin qu'il puisse se structurer sereinement seront les meilleurs garants de son bon développement. Pour contrer la toxicité de son parent pervers, l'enfant doit sentir qu'il peut parler de ses émotions sans tabou, quitte à le faire en consultation avec un professionnel de la psychologie infantile. Les enfants n'ont pas la capacité émotionnelle à gérer la violence du déchirement entre parents. Par contre, ils ont tendance à en porter la culpabilité et il faut éviter ce sentiment dévastateur à tout prix. C'est pourquoi il ne sera jamais vain de continuer de les rassurer en leur expliquant, quel que soit leur âge, que ce qu'ils ressentent est légitime, et que la situation qu'ils vivent n'est en aucun cas de leur faute.

La coparentalité avec un pervers narcissique est souvent un défi usant et

frustrant, mais qu'il faut surpasser pour le bien de sa progéniture. Le parent sain a le devoir de se focaliser sur le développement de ses enfants en s'organisant au mieux et en prenant du recul dans les conflits conjugaux. L'aide d'un psy en ligne peut être une solution pratique pour ne pas bousculer un quotidien certainement chargé, tout en bénéficiant d'une écoute professionnelle et de conseils précieux sur la gestion de la parentalité partagée avec un pervers narcissique.

La dépendance affective : tout comprendre en 4 points cruciaux



La **dépendance affective** se comprend mieux en contredisant un célèbre adage qui parle à tous. Ainsi, pour les **aliénés sentimentaux**, **mieux vaut être mal accompagné que seul**. S'il y a dépendance, il n'y a plus de liberté et cela sous-tend inévitablement un **rapport malsain à autrui**, qu'il s'agisse d'un conjoint, d'un ami ou d'un membre de la famille. Les raisons qui poussent à maintenir le lien sont fondées sur les peurs et les incertitudes, causant un stress chronique hautement énergivore et qui va à l'encontre du sentiment amoureux. Apprenez à comprendre le fonctionnement des dépendants affectifs pour construire de nouvelles relations plus saines et échapper à la manipulation.

La quête perpétuelle de validation externe du dépendant affectif

Une personne dépendante affective, qu'elle en ait conscience ou non, souffre d'un **déficit d'estime d'elle-même**. Elle cherche donc à redorer son blason par le regard d'autrui.

Pourquoi l'approbation externe compte-t-elle plus que la validation

interne pour le dépendant sentimental ?

Le besoin d'approbation du sujet dépendant sentimental peut venir de la petite enfance, soit à cause de ce qui a été vécu comme un manque d'amour ou, au contraire, comme un trop-plein qui aurait étouffé ses aspirations profondes. Mais si le comportement dysfonctionnel surgit plus tard dans la vie adulte, il est fort possible qu'il soit la **conséquence d'un traumatisme**. Celui-ci peut-être primaire (agression, deuil, rupture, etc.) ou secondaire (vécu par autrui et qui nous touche par procuration) ; mais aussi soudain ou cumulatif. Perturbé dans ses schémas d'autonomie en amour de soi, l'individu carencé ne peut se suffire à lui-même. Il recherche alors comme mécanisme de récompense immédiate la validation à l'extérieur de soi, plutôt qu'en soi.

Comment le besoin de validation d'autrui se manifeste-t-il ?

Le besoin irréprensible d'approbation externe se traduit par la sollicitation quasi systématique de l'avis des autres. Incapable de se fier à son propre jugement, le sujet manquant de confiance en soi s'en remet à l'opinion de son entourage pour faciliter ses choix. La prise de décision n'est d'ailleurs pas du tout un exercice aisé pour les codépendants. Ainsi, s'ils ne peuvent se résoudre à trancher dans leurs dilemmes, ils ont tendance à masquer leur indécision en imitant leurs proches, au risque d'être catalogués comme étant « sans personnalité propre ». Et cela se voit à tous les niveaux, même les plus infimes. C'est comme cela qu'ils commanderont la même chose que leur voisin au restaurant ou qu'ils achèteront le même vêtement qu'un ami, par exemple.

Même si l'image du sujet dépendant en est ternie, la recherche d'approbation reste prédominante. Ces personnes ont **besoin d'être soutenues et confortées**, voire prises en charge complètement. Il peut s'agir de requérir de l'aide pour gérer diverses affaires domestiques, administratives ou autres, ou bien se voir dans l'incapacité de faire quoi que ce soit par soi-même. Tout est ainsi prétexte à capter sur soi l'attention de l'autre, se rassurer par sa présence en appelant constamment à l'aide.

1. Le besoin de fusion des personnes codépendantes

Avec une telle faille narcissique qui l'expose à l'emprise émotionnelle, le dépendant sentimental développe un comportement d'**addict à l'amour**. Il cherche à fusionner avec autrui et éprouve une grande difficulté à se détacher de l'individu qui, selon lui, le complète en comblant son vide affectif.

La pulsion de rejet de la solitude menant à l'isolement

À la recherche de toujours plus de proximité, l'éloignement et la solitude sont vécus dans la douleur. Malgré l'aspect irrationnel du fonctionnement de la relation, le codépendant est incapable de s'empêcher d'agir de la sorte. Sa **compulsion** prend le pas sur sa volonté.

L'énergie étant majoritairement concentrée sur le partenaire, cela ne laisse pas beaucoup de place au reste de l'entourage. Les autres relations sont de plus en plus négligées, au profit du lien exclusif fusionnel. Ce phénomène provoque un cercle vicieux qui enfonce davantage la personne dépendante affective dans sa démesure. En effet, privée de vie sociale, elle se raccroche encore plus à son partenaire qui porte la responsabilité de ne pas la laisser face à sa plus grande ennemie : la solitude.

Le comportement obsessionnel étendu

Quelqu'un dont l'attention est focalisée sur sa « moitié » (expression lourde de sens) se reconnaît souvent par une affection débordante envers cette dernière et un souci du détail aigu sur tout ce qui la concerne. En somme, cela équivaut à être amoureux de l'amour. C'est le simple état amoureux qui amène l'impression de satisfaction et le sentiment d'exister.

Le dépendant affectif peut aussi se montrer envahissant et présenter d'**autres types de rapports d'addiction** caractérisant ce trait de personnalité, au-delà de la relation interpersonnelle. Quelqu'un d'obsédé par le jeu, l'alcool, ou bien par le travail ou le sport indique potentiellement une incapacité d'autorégulation susceptible de s'étendre au couple.

Les attentes envers l'autre sont si grandes que le codépendant peut tout à fait, sous le coup d'une inévitable déception, devenir agressif envers son âme sœur.

2. La peur derrière l'addiction à l'autre

Selon le DSM-5 (Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux), le trouble de la personnalité dépendante se caractérise par un « besoin général et excessif d'être pris en charge qui conduit à un comportement soumis et "collant" et à une peur de la séparation ». Cette crainte est au cœur de la problématique et c'est aussi elle qui motive les agissements les plus négatifs et donc, les plus à même de matérialiser l'**angoisse d'abandon**.

Ce refus de se retrouver seul face à soi-même amène à adopter des **stratégies contrôlantes sur l'entourage**, comme la demande constante de réassurance affective, non seulement par les mots, mais aussi par les actes. Dans leurs manifestations extrêmes, ces injonctions à l'attention peuvent prendre la forme de chantage affectif.

En proie à l'anxiété permanente qui la ronge, la personnalité dépendante se montre soupçonneuse, jalouse et manifeste des préoccupations démesurées concernant la relation. L'insatisfaction devient chronique et pourtant, il lui est inenvisageable de remettre en question la nature de la relation, **confondue avec un amour passionnel**. De même, les signes positifs donnés par le partenaire sont ignorés, bien que celui-ci soit prié d'adapter toujours plus son attitude, son discours et son mode de vie au besoin de son ou sa conjointe, sous peine de crises. S'il est bienveillant, il y répondra au détriment de sa liberté, mais s'il est pervers, il en jouera pour provoquer encore plus de souffrances chez sa victime sous emprise.

Le déni pour renforcer le lien de dépendance affective

Incapables d'éviter ces débordements périodiques générés par la **peur irrationnelle de la solitude**, les dépendants affectifs ont tendance à compenser les tumultes de la relation en étouffant leurs convictions personnelles. Ils abandonnent progressivement toute affirmation de soi pour se ranger à l'opinion de l'interlocuteur. Ils ne font ainsi plus entendre leur voix, sauf lorsque la crainte du rejet ne peut plus être contenue et explose.

Le faux amour

Imaginer une vie sans partenaire est insupportable pour une personnalité présentant un trouble de l'attachement. C'est d'ailleurs pour cela qu'en cas de rupture, elle se met immédiatement en quête d'un nouveau partenaire, faisant fi du processus de deuil du couple pourtant si utile au développement personnel. C'est bien là la preuve qu'il ne s'agit pas d'amour pour l'être perdu, mais bien d'un attachement irrationnel à l'idée de **former un tout fusionnel**. Elle peut également chercher à récupérer son dernier partenaire, s'enfonçant encore plus dans la soumission.

Les effets secondaires de la dépendance affective

En restant dans le déni, les schémas dysfonctionnels de la dépendance affective se répètent, condamnant la personne qui en souffre à essuyer les mêmes échecs relationnels, augmentant à la fois le **risque de dépression, de troubles anxieux, mais aussi de mauvaises rencontres** avec des prédateurs sentimentaux.

En effet, en prenant en charge la plus grande partie de l'équilibre de la relation, le sujet codépendant développe une forte tolérance aux abus émotionnels et aux micromanipulations. Si la situation s'aggrave, elle s'expose même à devoir subir la violence physique. La personne dépendante sentimentale supporte l'insupportable par le déni, en se rendant responsable de tous les maux et en trouvant des excuses au véritable instigateur de ces débordements. C'est comme si « l'entité couple » prenait le pas sur l'existence individuelle du dépendant affectif.

La **dépendance affective** perturbe les relations à autrui, car elle met de côté l'individu au profit de l'union. Or, une association entre deux êtres repose sur le respect mutuel de leur unicité. Sans cela, il n'y a **pas d'amour**. Cette confusion entre le sentiment amoureux sincère et le simple comportement amoureux vide de sens brouille les pistes. Les dépendants affectifs ne se rendent compte que trop tard, après plusieurs échecs sentimentaux, que leur rapport à l'autre est faussé. Heureusement, avec l'aide d'un psy, il est tout à fait possible de se débarrasser de cette attitude qui génère beaucoup plus de souffrance que de bonheur. La thérapie peut vous libérer de ce fonctionnement qui vous expose aux abus et à la répétition des déconvenues, pouvant mener à la dépression. Changez vos anciens

mécanismes et libérez votre pleine **capacité à aimer et à être aimé.**

La violence d'une relation toxique



« La violence n'est pas le but. La violence est le moyen. » – Georges Franju
Toute relation toxique avec un pervers narcissique engendre une violence immense et démesurée. Si elle n'est pas toujours visible au premier abord, les coups et blessures émotionnelles sont pourtant immenses. En réalité, la violence du pervers manipulateur est sans faille, et il est prêt à tout pour anéantir sa victime : voici comment.

La violence, qu'est ce que c'est ?

La violence du pervers narcissique est **multidimensionnelle**. Il exerce par ce biais une domination certaine et assurée sur sa victime.

Son but est unique : **nuire** à sa victime, qu'il condamne par son emprise à une torture quotidienne et destructrice.

En effet, le pervers narcissique maintient sa victime sous emprise, par de nombreuses **techniques de manipulations**. Ses actions sont réfléchies et orchestrées avec perfection. Son absence de morale, d'empathie ou même de sens des responsabilités le conduit à une violence inouïe et innommable.

En réalité, la violence que le pervers narcissique exerce sur sa victime est

souvent **sournoise**. Elle est tantôt dissimulée sous un masque d'humour ou d'une avalanche de sous-entendus ; tantôt par des insultes, des critiques et autres suggestions plus directes.

Une violence psychologique

La violence la plus marquée dans le comportement du pervers narcissique est la violence **psychologique**. C'est par ce premier axe que le pervers manipulateur et toxique place ses victimes sous emprise.

Une violence, mais aussi une **torture constante et quotidienne**. Chantage, insultes, critiques ou encore moqueries, le pervers narcissique ne manque pas de ressource pour atteindre en profondeur sa victime.

Par ces agressions constantes qui ne laissent pas de répit à la victime, le pervers narcissique entame peu à peu **l'estime et la confiance en soi** de cette dernière. Dévastée et déséquilibrée, elle n'a plus d'autre possibilité que de se raccrocher au pervers narcissique.

La victime est alors prise au piège d'attaques constantes, **dissimulées** sous les nombreux masques que le pervers narcissique revêt avec professionnalisme. Parallèlement, il porte atteinte aux failles de sa victime, à ses blessures non colmatées du passé qui la plonge toujours plus dans la spirale de l'emprise.

On peut retrouver par exemple des phrases telles que : « Tu pourrais faire un petit effort », « Sans moi tu ne serais rien » ou encore « Je plaisante, tu n'es pas si nul(le) ».

Une violence matérielle

En bon stratège, le pervers narcissique manie tous ses pions avec perfection. Outre la violence psychologique qu'il exerce sur sa victime, le pervers narcissique exerce également une violence dans la manipulation **matérielle** du quotidien.

En effet, le manipulateur toxique pousse la victime par exemple, à vendre son moyen de locomotion, quitter son travail ou même vendre son bien immobilier.

Elle est ainsi à sa merci, **dépendante** de lui pour vivre. Sans argent, sans

logement et sans possibilité de se nourrir ou même de se vêtir, elle est dépendante du pervers narcissique, qui ne se cache pas de le lui rappeler au quotidien.

On peut retrouver par exemple : « Tu pourrais être au moins content de pouvoir manger tous les jours grâce à moi » ou encore « Je n'en peux plus de te voir rien faire à la maison quand je me tue à la tâche pour toi ».

Une violence physique

Parfois, la violence du pervers narcissique est également **physique**.

Une violence **directe**, par des coups, des contacts corporels violents, des bousculades ou encore des violences sexuelles. Mais aussi une violence **indirecte**, par la privation de sommeil, un stress constant et continu, des addictions ou même une alimentation totalement désordonnée.

Le but du pervers narcissique est unique et extrêmement toxique : placer sa victime sous son **emprise** afin de parvenir à ses fins. Il est pour cela prêt à tout.

La **destruction** partielle ou totale de sa victime n'est pas un frein pour le pervers narcissique, pour qui les autres ne sont que des **objets** qu'il peut user à sa convenance afin de parvenir à ses fins.

La réduction de **l'espace vital** de la victime, sous toutes ses coutures, est donc un angle d'attaque essentiel pour le pervers narcissique. Réduire le plus possible son espace vital afin de l'envahir et de la tenir en otage.

Le cercle de la violence

La violence dans laquelle le pervers narcissique enferme sa victime est donc **plurielle**. Une violence **psychologique, matérielle et physique** qui resserre l'étau de l'emprise sur sa victime, un peu plus chaque jour.

Cette violence, sournoise et dissimulée, est bien souvent un **cercle vicieux**. Elle se cache dans les actes et paroles calculées du pervers narcissique, qui souffle le chaud et le froid sur sa victime.

Il garde ainsi assez de **distance** afin de garder le contrôle et de se dédouaner de toute agression – mais frappe assez fort pour **anéantir** sa victime, jour

après jour.

En effet, sa violence est perverse. Mais elle est parfois incomprise de la part des proches ou membres de l'entourage, et même perçue de **l'extérieur** comme « normale ».

On peut entendre par exemple : « Il ne le pensait pas, il voulait juste te faire une blague » ou encore « tu es beaucoup trop susceptible » et même « tu as vu tout ce qu'il fait pour toi ? ».

Ces manipulations et micro agressions du **quotidien** se répètent dans un cheminement pervers dont l'issue ne peut être que fatale. Perte d'estime et de confiance en soi, perte de son libre arbitre, perte du sentiment de soi ou encore épuisement total.

Une manipulation perverse, qui ravive d'un côté, les **blessures anciennes et récentes** de la victime ; et qui maintient de l'autre **l'espoir** d'un retour à la normale, auquel la victime s'accroche tant bien que mal.

Le **cercle** se répète ainsi, et à mesure que l'emprise progresse, les agressions se font de plus en plus violentes. L'emprise est telle, que la victime ne trouve plus **d'issue** à cette situation, rongée par l'angoisse, la honte et la culpabilité induite par son propre bourreau.

Comment faire face et sortir de cette violence ?

La **violence** face à la perversion toxique est inouïe. Elle nuit à l'estime et au libre arbitre de la victime, prise au **piège** de cette perversion sans faille qui la ronge au quotidien.

L'aide d'un **professionnel expert en perversion narcissique**, d'un psychologue ou psychanalyste, est essentielle. Elle est essentielle pour trouver le soutien et l'écoute attentive, afin de faire le pont entre la violence de la relation toxique et la sortie de l'emprise.

Faire face à une telle violence n'est pas anodin. L'emprise et la relation toxique laissent de **nombreuses blessures** ouvertes dans le corps et l'esprit de la victime. Un traumatisme émotionnel, psychologique et physique d'envergure, qu'il n'est pas question de négliger.

En sortir n'est pas une démarche anodine. C'est même un **processus lent et**

courageux. Un processus d'acceptation et de reconstruction de soi, que la thérapie et le travail thérapeutique permettent.

Se détacher d'un lien hautement toxique et de tant de violence est urgent, et nécessaire. Il en va non seulement de votre bonheur, mais surtout de votre sécurité. Aussi, trouver un **soutien professionnel adapté** et un accompagnement personnalisé, vous permettra de faire le premier pas vers la libération de l'emprise.

Se reconstruire, c'est aussi **rebâtir** une confiance en soi solide, redessiner des limites saines, reprendre des forces et envisager l'avenir sous un nouveau jour.

Manque d'empathie du PN ou mauvais usage volontaire ?



Le **manque d'empathie du pervers narcissique** est notoire, mais c'est un concept habituellement raccourci qui mérite que l'on s'attarde davantage sur la question. Le manipulateur sentimental est-il dépourvu de la **capacité à ressentir les émotions d'autrui** ? Dans ce cas, comment parviendrait-il à **manipuler les sentiments de sa proie sans les comprendre** ? **L'empathie est-elle dangereuse** lorsque l'on en fait mauvais usage ? Soulevons ensemble les problématiques autour de l'un des fondements des relations humaines.

Empathie, sympathie ou compassion ? Les différents moyens de se connecter émotionnellement à l'autre

Avec l'avènement du développement personnel et autres méthodes de coaching de vie, l'empathie est une notion très en vogue et nous est souvent présentée comme un idéal quasi spirituel à atteindre. Toutefois, le concept utilisé à outrance a perdu de sa précision en étant mis dans le même sac que la sympathie ou la compassion. Remettons chaque chose à sa place.

Qu'est-ce que l'empathie ? Définition de ce lien affectif à l'autre

L'origine grecque du mot « empathie » est une définition à elle seule. Il est composé de « em » qui signifie « dedans » et « pathie » issu de « pathos » qui figure la souffrance et l'affection.

Ainsi, l'empathie envers quelqu'un traduit le fait d'être « dans la souffrance » avec lui. Toutefois, le dictionnaire du Larousse décrit le terme comme suit : « Faculté intuitive de se mettre à la place d'autrui, de percevoir ce qu'il ressent. »

Vous remarquerez qu'il y a déjà une dualité dans cette simple phrase. La composante d'identifier un sentiment vécu par un tiers coexiste avec la notion de l'éprouver soi-même. D'un point de vue psychologique, il y a donc plusieurs distinctions à faire. Parmi les principales, traitons de l'empathie émotionnelle et de l'empathie cognitive.

L'empathie émotionnelle de cœur à cœur

La caractéristique intuitive de l'empathie émotionnelle est la première à se mettre en action lorsque l'on se trouve face à un sujet en proie à un émoi, positif ou négatif. La lecture de son langage corporel et verbal nous permet d'identifier l'émotion par résonance affective. En effet, l'observation d'indices perceptifs émotionnels manifestés par l'autre active les mêmes zones cérébrales chez les deux sujets. Ainsi, par effet miroir, notre empathie commence par notre capacité à éprouver une émotion semblable à celle d'autrui.

L'empathie cognitive ou le décodeur affectif

Les processus cognitifs en jeu dans l'expérience de l'empathie sont complexes et reposent davantage sur le raisonnement que sur le ressenti. Il s'agit d'une sorte de décodage de l'émotion de l'autre par inférence. Indépendamment de la contagion émotionnelle, l'empathie cognitive permet ainsi de se distancer du sujet tout en lui attribuant des états mentaux familiers qui reposent sur nos connaissances, nos intentions, nos croyances et nos propres émotions. Sans ce recul, la contagion émotionnelle pourrait

être trop envahissante et mener à une fatigue empathique, voire à un burn-out. Les soignants, par exemple, savent combien ce risque est réel.

Ainsi, la combinaison de ces deux capacités (émotionnelle et cognitive) à comprendre les émotions d'autrui mène à une empathie mature qui permet à la fois de ressentir et de comprendre, mais aussi de se protéger d'un trop plein émotionnel qui ne nous appartient pas.

La sympathie et la compassion sont-elles différentes de l'empathie ?

Si l'empathie est la porte d'entrée vers la connexion à autrui, elle aboutit sur différentes façons de gérer le lien émotionnel entre deux personnes.

La sympathie ou reconnaissance de l'autre

La sympathie repose, elle aussi, sur la capacité à identifier l'émotion d'autrui, mais le lien de connivence avec le sujet observé s'arrête là. Il n'y a pas d'engagement affectif au-delà de simplement témoigner notre compréhension des émois qui saisissent la personne face à nous. L'expérience de la sympathie relève davantage de la conscience du problème, parfois accompagnée d'un ressenti personnel, mais non envahissant. Ce n'est en aucun cas un manque d'intérêt. D'ailleurs, quelqu'un qui exprime sa sympathie s'avère souvent être un véritable pilier dans les moments difficiles, car il restera stable et solide.

La compassion qui transforme le lien empathique en action

La compassion est sans doute la forme la plus engagée de l'empathie. Elle indique une volonté d'agir envers celui ou celle qui vit une tempête émotionnelle. La personne compatissante s'implique et accompagne l'autre dans ses tourments pour trouver la solution qui l'amènera vers l'apaisement. Empreinte de bienveillance, l'attitude compassionnelle protège des émotions négatives et submergeantes provoquées par un excès d'empathie. **C'est cette qualité-là qui est totalement inexistante chez le pervers narcissique.**

Le pervers narcissique est-il empathique ?

Si l'on considère que l'empathie est à la base du tissu social, il est impossible de taxer le PN d'un manque de cette capacité. En effet, le pervers polymorphe est toujours très apprécié en société et fait bonne figure auprès des collègues et amis. Pour récolter les suffrages à ce point et surtout, pour réussir à séduire sa victime, il doit forcément adopter un comportement empathique.

Comment le PN gère-t-il la fonction empathique ?

Ce que l'on interprète comme une absence d'empathie chez le PN est en fait une gestion aléatoire de cette faculté à « lire » l'autre. Le manipulateur sentimental est un fin observateur, et si l'on peut douter de ses capacités à utiliser l'empathie émotionnelle puisqu'il est lui-même coupé de ses sentiments, il dispose de façon indéniable de mécanismes cognitifs empathiques.

L'empathie superficielle

Même si l'on admet que le prédateur sentimental a un don pour détecter les failles narcissiques de sa victime, on peut supposer qu'il fonctionne par déduction, plutôt que par ressenti. S'il est commun d'affirmer que le PN manque d'empathie, il serait donc plus juste de dire qu'il ne fait preuve d'aucune compassion ou qu'il n'est pas équipé de la fonction empathique émotionnelle.

Ainsi, comme tout est calculé chez ce grand manipulateur machiavélique, ses dons d'empathie sont superficiels et surtout, à dessein malveillant. L'attitude empathique est feinte et il en fait usage surtout auprès de l'entourage, pour donner une image de lui serviable et sympathique. Quand c'est utile, ces démonstrations d'altruisme narcissique ne manquent pas de faire leur effet et s'inscrivent parfaitement dans la stratégie d'isolement de la proie.

L'instrumentalisation de la faculté empathique

Le talent du manipulateur affectif pour détecter les émotions des autres et

en jouer constitue en réalité un outil au service de ses techniques manipulatoires. Cet usage sournois de l'empathie lui montre les points faibles sur lesquels appuyer pour obtenir la soumission de sa victime. Il peut aussi s'en servir afin de se disculper de ses agissements. C'est ce qui lui permet par exemple de se rendre compte qu'il est allé trop loin dans l'abus émotionnel et lui fait adopter un comportement de repentance.

Évidemment, cette attitude momentanée n'est qu'un faux-semblant destiné à maintenir la victime dans la confusion pour mieux la dominer. En d'autres termes, le PN comprend qu'il a mal agi, mais ne souffre d'aucun regret. Ses excuses sont donc toujours hypocrites.

Le manque d'empathie est-il l'apanage des PN ?

Puisque l'empathie est une réponse affective proche ou semblable de l'observateur face à l'émotion d'autrui, elle induit un potentiel de réflexivité sur l'impact potentiel de nos actions. Il faut réfléchir à ce que l'on va dire ou faire pour ne pas froisser notre interlocuteur, lui causer davantage de peine ou ternir sa joie. Il arrive parfois que des personnes non perverses narcissiques présentent des troubles du déficit d'empathie (TDE). En général, ce sont des personnalités autocentrées ou en proie à beaucoup de frustration qui les rend incapables de faire preuve de suffisamment d'égards envers leur interlocuteur.

Le **manque d'empathie du pervers narcissique** exprime à la fois une carence et un usage malsain de cette faculté, plutôt qu'une absence totale. Bien comprendre cette notion et ses variantes permet de réfléchir aux mécanismes de la connexion émotionnelle entre individus et de se protéger des dangers de l'empathie. En effet, ce qui est une formidable capacité humaine peut aussi s'avérer être le siège d'une relation toxique.

Qu'est-ce qu'un parent toxique ?



Tous les **parents toxiques** ne sont pas forcément à ranger dans la catégorie de la **manipulation perverse**. De même, une **figure parentale nocive** peut l'être seulement temporairement à certains moments de sa vie (dépression, stress, deuil, conflit, etc.) ou encore s'avérer néfaste alors que son objectif premier semble louable comme chercher à rendre sa fille et son fils « parfaits ». Ainsi, il est légitime de se demander si une figure parentale bien intentionnée peut faire du mal à son enfant malgré elle. **Qu'est-ce qu'un parent toxique ?** Qu'est-ce qui définit la malignité d'un ascendant, qu'elle soit consciente ou inconsciente ? Explorons ces questionnements.

La toxicité parentale sur fond de bienveillance

Il n'est pas obligatoire que le parent toxique soit un manipulateur pervers avéré pour causer des **dégâts psychologiques chez son enfant**. Parfois, un environnement familial pesant ou des paroles inadéquates par rapport à l'âge de sa progéniture peuvent ancrer en elle des dommages qui terniront le développement de sa personnalité.

Quand le cadre d'éducation étouffe l'individualité

Une **figure parentale néfaste** peut tout aussi bien prendre la forme d'un père trop autoritaire, d'une mère castratrice, d'un grand-père inexpressif, d'une grand-mère anxieuse, d'un beau-père violent, d'une belle-mère jalouse, etc. Tous les cas de figure sont envisageables et c'est bien là le problème. L'être immature grandit dans ces atmosphères chargées de tension et les intègre en tant que normalité. Ainsi, il adoptera des comportements adaptés au contexte dans lequel il est élevé par mimétisme, sans savoir que ces **schémas induits** ne lui appartiennent pas et seront pourtant appelés à être **répétés parfois toute sa vie de façon inconsciente**.

En réalité, et pour éviter d'énumérer une multitude de petits **actes ordinaires toxiques**, il suffit de prendre en compte ce grand principe : projeter sur un petit être en devenir **ses propres travers et névroses représente un danger sur la psyché de l'enfant**. Cette seule pensée effrayante abonde dans le sens de la culpabilité et de l'angoisse perpétuelle qui accompagnent inmanquablement la maternité et la paternité. Pourtant, il faut savoir trouver la jauge entre **se déculpabiliser et se responsabiliser**. C'est pour cela que le suivi thérapeutique de tout parent ayant eu un père ou une mère toxique reste le meilleur garant d'un développement sain pour sa progéniture.

Quand l'enfant est lesté du poids de la responsabilité

Les petits ont cette fâcheuse tendance à se croire fautifs des tourments de leurs parents. L'un des pièges fréquents qui appuie ce **trait parental toxique pour l'enfant**, c'est de l'inclure dans certaines décisions, tandis qu'il n'a pas encore la maturité suffisante pour en porter le poids. Sous couvert de communiquer et de laisser une place aux envies de l'enfant, on le positionne finalement face à un dilemme très inconfortable.

Le sujet immature est chargé du fardeau de la responsabilité de l'avenir de la famille, alors qu'il a besoin de réassurance. Et justement, celle-ci repose grandement sur la conviction que les décisions sont prises pour lui et dans son intérêt. Demander à un enfant s'il préfère habiter avec papa ou avec maman, c'est **le mettre en souffrance face à un choix impossible** puisqu'il revient à rejeter l'un de ses parents, autrement dit : l'un de ceux en qui il a placé sa confiance et son amour. Ceci le met sous pression et crée un conflit

de loyauté, particulièrement néfaste, surtout si cette situation résulte de la manipulation perverse d'un parent toxique.

La manipulation perverse narcissique sur l'enfant

Pour le cas du **parent pervers narcissique**, le problème de la nocivité est d'autant plus inquiétant qu'il réside dans son incapacité à faire preuve d'empathie. C'est cette inaptitude totale à ressentir les émotions des autres qui l'autorise à faire basculer sa propension à la manipulation vers son travers sadique. Et les enfants, tout innocents soient-ils, ne sont malheureusement pas épargnés par ce comportement pathologique.

L'enfant-objet du parent toxique manipulateur

Dès leur plus jeune âge, les enfants de PN sont instrumentalisés. Ils deviennent un symbole de réussite ou un modèle d'obéissance, par exemple. Qu'ils servent d'**exutoire ou de faire-valoir**, ils sont dépouillés de leur droit à « être » alors qu'ils sont en pleine construction de leur personnalité. Ceci provoque inexorablement une blessure psychique qui, si elle prend trop d'ampleur, pourra à son tour engendrer un trouble narcissique allant jusqu'à la perversité. Ainsi, **il n'est pas rare que les enfants de PN deviennent aussi des manipulateurs pervers.**

En réalité, l'attachement (puisqu'on ne peut évidemment pas parler d'amour) du PN envers sa descendance est plutôt de l'ordre du sévices moral. Tout est fait pour tenir l'enfant sous son joug et sacrifier son besoin d'autonomie. Le mineur subissant cette emprise est en général extrêmement solitaire et sensible, en quête perpétuelle d'une figure parentale plus enveloppante, moins creuse. Ceci ouvre la porte à une future dépendance affective ou à différents troubles (alimentaires, relationnels, comportementaux, etc.).

La progéniture du PN comme arme de destruction ultime

Tant qu'une mère (ou un père) est entre les griffes d'un pervers narcissique, c'est souvent elle qui endossera le rôle de cible des techniques manipulatoires du prédateur sentimental. Mais lorsqu'elle s'extirpe de l'emprise morale, on observe fréquemment que l'attention du PN se tourne vers les enfants du couple. **Ceux-ci représentent non pas des personnes,**

mais des moyens d'affecter la mère fugitive. On parle alors d'aliénation parentale qui place la progéniture au centre du conflit du couple et la rend même active, avec toutes les conséquences qui pourront en découler plus tard.

Les combats pour la garde en cas de séparation avec un manipulateur n'ont d'ailleurs rien à voir avec l'envie, pour lui, de voir ses enfants. Ils n'ont pour objet que de prolonger perpétuellement la souffrance de la victime de pervers narcissique, déjà fragilisée. Lui retirer ses enfants, c'est continuer de la torturer, tout en ayant sous la main des proies encore plus faciles pour retrouver une certaine satisfaction destructrice. C'est pourquoi **la séparation avec un PN avec qui l'on a eu des enfants devrait toujours se faire avec le soutien d'un thérapeute.**

De même, à la façon d'un marionnettiste, le parent toxique PN se délecte d'orchestrer des **conflits dans les fratries**. Il n'hésite pas à faire régner le chaos dans lequel les **jalousies entre frères et sœurs** et les **jeux de domination entre aînés et cadets** sont monnaie courante. Les enfants ayant grandi dans ces conditions ne sont pas inexorablement condamnés à devenir manipulateurs pervers, mais il est certain que la question de leur propre parentalité leur tiendra particulièrement à cœur lorsque le temps viendra.

Si l'on a grandi auprès d'une vraie figure parentale perverse narcissique, on sait facilement répondre à la question : **qu'est-ce qu'un parent toxique ?** C'est finalement une force que de savoir, par le manque, ce qui est important. Mais là où les lignes sont plus floues, c'est lorsqu'il faut admettre qu'un ascendant d'apparence bienveillante a pu être, en réalité, nocif sur certains points. Avec du recul sur soi-même et du bon sens, il est possible d'échapper aux pièges les plus sournois de la toxicité parentale lorsque l'on veut réellement le meilleur pour son enfant.

Résister au harcèlement post-séparation



Le harcèlement post-séparation est le moyen qu'emploie une personnalité perverse pour continuer à maintenir son emprise, parfois de longues années après la rupture. Il s'agit là d'une question particulièrement sensible aujourd'hui parce qu'elle concerne en priorité les victimes ayant un ou plusieurs enfants avec ce type de partenaire. Voyons ce qu'est ce harcèlement et comment l'affronter.

Le harcèlement post-séparation et ses procédés

Le harcèlement post-séparation est une triste réalité qui attend la victime du pervers manipulateur lorsque la séparation s'accompagne d'un enjeu de choix : la garde et l'éducation des enfants. Le manipulateur qui a été quitté veut laver publiquement l'affront ultime fait à son narcissisme, d'une part, tout en prolongeant son emprise en se servant des enfants comme otages, d'autre part. Ses attaques se caractérisent par des pressions qui, d'un manipulateur à l'autre, restent identiques.

Menace sur la garde des enfants

Il s'agit du ressort principal sur lequel le harcèlement post-séparation des

pervers narcissiques porte aujourd'hui. Les associations de victimes, relayées par une étude récente en 2019, révèlent que 80 % des pères violents font peser sur les victimes la menace de s'emparer de la garde des enfants.

Cette pression est particulièrement perverse, car elle intervient à un moment où la victime est encore loin d'être complètement guérie de l'emprise. Ce qui explique que dans bien des cas, certaines cèdent, car pour elles, le manipulateur pervers reste le plus fort. De plus, il faut savoir que le droit de la Famille français reste figé dans une forme de sacralisation du lien familial, et ce, même quand l'autorité parentale s'exerce dans la violence. Cela, on s'en doute, n'avantage ni les conjoint-es, ni les enfants de manipulateurs pervers.

Les calomnies et fausses allégations

Le harcèlement post-séparation passe par une campagne de diffamation et d'attaques personnelles que le pervers narcissique orchestre contre sa victime, dès qu'il sent qu'il va être quitté. L'enjeu est de conserver une façade sociale irréprochable vis-à-vis de tout le monde, toujours par le biais de l'identification projective. Il construit alors tout un mythe sur la personne de l'autre, qu'il pare de tous les vices, de manière à ce qu'il ou elle endosse la responsabilité de la séparation. Les ficelles sont grosses, mais elles fonctionnent toujours pour les mêmes raisons ; la victime non encore guérie n'est pas en état de se défendre. Cela le pervers le sait et c'est pour cela qu'il persiste à l'inonder de messages (appels téléphoniques, SMS, mails ou autres) plus menaçants les uns que les autres. Il s'agit de perpétrer son emprise et d'entraver ses tentatives de reconstruction.

Les attaques au travers des enfants

Le harcèlement post-séparation qui se perpétue par l'intermédiaire des enfants, est bien connu à travers du redoutable syndrome du SAP. Il s'agit de manipuler la conscience de l'enfant, de le perturber durablement de manière à ce qu'il s'attache exclusivement à la personnalité dominante du pervers. Le but de ces agissements est de les transformer en arme émotionnelle contre l'autre parent, pour qu'il le rejette et aillent jusqu'à le

violenter.

Le SAP est un phénomène courant lors d'une séparation avec un manipulateur pervers. Il s'accompagne d'autres comportements malveillants à l'égard des enfants : négligence, maltraitance et vol ou rétention très systématique de leurs effets personnels, papiers d'identité, carnets de santé... L'objectif est de réduire à l'impuissance le parent victime dans son rôle de protecteur. Il ne faut pas, d'ailleurs, sous-estimer l'importance des enfants aux yeux du parent manipulateur. Il a besoin d'eux comme victime de substitution dans certains cas, et dans d'autres, il les utilise pour perpétrer la « tradition », souvent familiale, de la perversion narcissique. En bon narcissique, il a besoin d'héritiers.

Les réponses à ce harcèlement

Le harcèlement post-séparation d'un pervers narcissique ne laisse aucun répit à sa victime. Il s'exerce en premier lieu sur le terrain psychologique et peut se poursuivre ensuite sur le terrain institutionnel, lorsque le pervers poursuit sa vengeance devant les tribunaux et au travers des enfants. Il est éminemment difficile de faire face à ce type de situation pour les victimes, qui trop souvent se retrouvent isolées. Nous nous bornerons ici à évoquer quelques pistes.

Respecter le no contact

Face au harcèlement, aux menaces et aux accusations en tous genres, le non contact est la seule réponse qui vaille. Le harcèlement du pervers par messages ou réseaux sociaux interposés ne vise qu'à restaurer son emprise sur sa victime. Le pervers narcissique l'affaiblit systématiquement en réactivant le doute et la culpabilité. Il faut donc à tout prix fuir ces échanges et oublier les règlements de compte.

Il est recommandé de ne JAMAIS répondre aux messages de menaces, provocation ou d'intimidation que le pervers bombarde, mais seulement d'en conserver la trace pour la justice. A cet égard, il est possible de créer une adresse mail dédiée au pervers et de le bloquer sur les autres canaux de communication et désactiver les notifications et que l'on irait consulter de « temps en temps ».

L'absence de tous contacts met un écran entre le manipulateur et la sphère psychique et émotionnelle de sa victime. Lorsque la présence d'enfants rend cela impossible, froideur extrême et indifférence sont de mise, ainsi que des échanges réduits au strict minimum.

Résister à la manipulation

Les pervers narcissiques optent pour un scénario toujours identique : discréditer socialement le partenaire en la faisant passer pour folle (si c'est la mère) ou violent (si c'est le père). Il faut être, à ce moment-là extrêmement prudent et ne pas tomber dans leur piège, qui consiste à faire céder l'autre à la provocation. Toute protestation va venir, de fait, accréditer leurs thèses qui visent à faire passer leurs victimes pour des êtres agressifs, peu équilibrés et donc non fiables. Là encore, plus les victimes demeurent sous emprise, plus le pervers aura d'ascendant sur elles, et sur les autres.

Pour sortir de cet enfer, une victime a tout intérêt à trouver un entourage qui sait rester objectif et qui ne se laisse pas impressionner par le mensonge et la manipulation. Ce type d'appui se trouve plus facilement, en général, dans la sphère amicale qu'au sein de la famille, souvent elle aussi sous emprise. Le plus important pour la victime étant de pouvoir lutter avec la définition monstrueuse d'elle-même que le pervers lui renvoie par le jeu social de l'entourage ou des tribunaux, et de ne jamais céder à ses thèses délirantes. Thèses qu'il cherche à faire accréditer non seulement à tout le monde, mais surtout et toujours bien sûr, à la victime elle-même.

S'entourer des bonnes personnes

Pour affronter un harcèlement post-séparation, l'idéal pour la victime est d'être soutenue sur 2 plans essentiels : psychologique et judiciaire. Elle doit pour cela s'entourer des bons soutiens, soit de personnes qui connaissent la question et le contexte de la perversion narcissique.

Bon nombre de psychologues sont encore trop peu avertis des ravages de la manipulation affective aujourd'hui et amplifient le malaise des victimes, faute de comprendre vraiment ce qu'elles vivent. S'adresser à un expert des relations d'emprise et de la manipulation psychologique est, dès le départ, le meilleur réflexe.

Quant aux avocats, il existe aujourd'hui de plus en plus de spécialistes de ce type de dossiers, qui à notre époque, malheureusement se multiplient. Recourir à une défense spécialisée, qui va savoir démonter les rouages de la manipulation devant la loi est donc plus que conseillé. Il faut savoir, en effet, que même

les meilleurs avocats sont désarmés par l'incroyable audace et la capacité de nuisance des manipulateurs devant les tribunaux.

A lire aussi : le no contact, le SAP et comment aider les enfants

Se pencher sur nos failles narcissiques



Les **failles narcissiques** sont causées par nos blessures narcissiques ou émotionnelles. On les retrouve à l'origine de nos souffrances affectives, notamment de celles vécues intensément lors d'une relation avec un narcissique manipulateur. Nous les évoquons souvent sur pervers-narcissique.com, comme le facteur majeur privilégiant la rencontre avec ce type de partenaire. Pour mieux le comprendre, nous irons un peu plus loin dans leur analyse, afin de mieux saisir les mécanismes à l'œuvre.

Narcissisme sain et narcissisme « abîmé »

Le narcissisme est un concept psychologique mis en lumière chez Freud. Il vit dans sa construction chez l'enfant, une étape où il se prend comme objet d'amour de lui-même. Aujourd'hui, il définit davantage l'amour de soi, qui concourt à la construction d'une personnalité solide et bien ancrée dans le réel.

Les failles narcissiques s'opposent donc à un narcissisme sain, celui des sujets qui s'aiment suffisamment, se respectent et s'estiment à leur juste valeur. Ils savent qu'ils ne sont pas parfaits, mais s'acceptent dans leur globalité. Ces sujets ont confiance en eux et sont capables de mener à bien leurs projets. Ils sont dotés de bonnes capacités de résistance et savent affronter les situations. Ils résistent donc à la critique et aux inévitables chocs de l'existence. Ces personnes peuvent aimer les marques d'attention, mais n'en sont pas pour autant dépendantes. Elles restent capables de donner comme de recevoir. Plus intéressant, ces sujets n'intéressent pas les pervers narcissiques, car ils savent aimer sans attendre fébrilement de retour. Ils n'invitent donc pas la dépendance dans leurs relations.

A l'inverse, une personne souffrant de failles narcissiques est une personne chez qui cet édifice du narcissisme sain aura été abîmé. Cette blessure a souvent lieu dès les premiers âges de l'enfance, ou à la suite de blessures répétées à l'âge adulte. Le narcissisme est très lié à l'identité en psychologie. La particularité de ces personnes, est qu'elles ne sont pas parvenues à construire solidement la leur. Un trait saillant qui frappe chez elles leur thérapeute, est souvent un décalage entre leur personnalité qu'ils perçoivent comme ayant de la valeur. Elles donnent aussi une image dépréciée d'elles-mêmes dans leurs propos en thérapie.

Où se cachent les failles narcissiques ?

Les failles narcissiques sont comme les brèches qui vont se glisser dans un narcissisme sain pour le fragiliser. Tous les thérapeutes s'accordent à penser que la plupart ont leur origine dans l'enfance. Pour les identifier, il faut remonter aux blessures émotionnelles qui les causent. On peut se référer aux 5 blessures majeures, telles que le psychiatre autrichien Wilhem Reich, suivi par l'américain John Pierrakos les ont définies. On trouve les blessures d'abandon, de rejet, d'humiliation, d'injustice et de trahison.

Nous nous bornerons ici aux 3 premières, celles qui concernent le plus souvent les victimes du pervers narcissique. A noter qu'une de ces blessures peut se combiner largement aux autres.

La blessure d'abandon

Elle puise sa source dans un abandon vécu dans l'enfance, qu'il soit bien réel ou symbolique (provoqué par une froideur, une perte, une mort, l'indifférence...). L'abandon laisse des stigmates profonds. Il figure un arrachement émotionnel, ou la rupture d'un lien fort qui a remis en cause un sentiment de sécurité à un moment précis. Pour le comprendre, il faut le voir comme la perte d'une partie de soi. Il fait partie des failles narcissiques les plus longues à guérir.

Une personne ayant connu cette blessure connaît la peur d'être à nouveau abandonnée.

Cela creuse chez elle le lit de la dépendance affective. Elle préférera souffrir, que de revivre à nouveau sa blessure. La victime est en bute aussi

au manque d'estime de soi. Elle se sent souvent transparente, et provoque parfois des ruptures pour prendre les devants face à sa peur d'être seule.

Un être manipulateur sent la faille narcissique causée par la blessure d'abandon chez sa proie lorsqu'elle a tendance à se saboter, peine à aller au bout des choses et ne s'aime pas profondément.

La blessure de rejet

Elle est présente chez les enfants qui n'ont pas été désirés, dont le sexe n'était pas celui voulu par les parents ou dont personne n'a eu le temps de s'occuper... Elle fait partie des failles narcissiques qui mènent à se sous-estimer, à chercher à atteindre à tout prix la perfection et à obtenir la reconnaissance des autres. Comme dans la blessure d'abandon, le sujet aura du mal à penser qu'il peut être aimé, ce qui le prédispose à la fuite et à l'évitement. Durant l'enfance, c'est dans un monde imaginaire qu'il fuit. Plus tard, il aura tendance à la solitude affective, car il ne sait pas où est sa place dans le monde. Plus le rejet aura été grand, plus la dévalorisation risque d'entraîner aussi un sentiment de honte.

Une blessure de rejet attire les manipulateurs en provoquant un besoin excessif d'être entouré, considéré et réassuré.

La blessure d'humiliation

Cette blessure atteint les enfants entre 1 et 3 ans, lorsqu'ils prennent conscience de leur corps et qu'apparaît chez eux ou chez leurs parents, une forme de sentiment de honte. Elle est aussi toujours présente chez ceux qui ont subi des abus sexuels et des maltraitances physiques.

Le sentiment de honte va perdurer et affecter le socle narcissique de la construction du sujet. Il en résulte chez lui de forts sentiments d'indignité, de culpabilité et des complexes d'infériorité. Plus tard, il aura tendance à culpabiliser et à se dévaluer continuellement. Il peut même aller jusqu'à se punir, en menant une vie dérégulée où les addictions guettent. Il conforte ainsi sa mauvaise image de soi, facteur qui le pousse facilement à être attiré par un partenaire toxique.

Un être manipulateur recherche cette blessure narcissique chez ses

proies.

Elle les rend prêtes à tout pour lui, ce qui flatte son besoin d'être adulé, conséquent à son narcissisme pathologique. De plus, la propension à s'effacer et à se minimiser chez ces sujets servira plus tard de base pour instaurer son emprise et son harcèlement.

La thérapie permet d'opérer un retour sur son passé et d'exhumer les blessures qui poussent à tomber dans les bras d'un manipulateur pervers narcissique. Le but sera de les accepter et d'apprendre à en guérir par un vrai travail sur soi. Selon leur gravité et leur ancienneté, le travail peut être long, mais reste au final inestimable. Il modifie la trajectoire personnelle initiée dans l'enfance et reste la meilleure assurance de ne plus tomber dans les griffes de partenaires affectifs nocifs et inadaptés.

Lire aussi : la culpabilisation et le triangle de Karpman

Sommes-nous tous narcissiques ? Narcissisme ordinaire et pathologique



Sommes-nous tous narcissiques ? Avec l'importance de l'image et l'avènement des réseaux sociaux ou de la télé réalité, nous vivons dans une société où la tentation de **se valoriser par des sources extérieures** est partout. Culte de la personnalité, retouche flatteuse de la réalité et surtout, accès immédiat et mesurable à l'**approbation de nos actions par autrui** nourrissent les egos les plus affamés. Mais entre le **narcissisme ordinaire** et le **narcissisme pathologique**, la frontière est-elle encore suffisamment nette ? En d'autres termes, les pervers narcissiques sont-ils appelés à devenir légion ?

Le narcissisme, c'est quoi ? Définition et tour d'horizon

Comme le mythe grec de Narcisse nous l'enseigne, il est question de l'amour que l'on porte à sa propre image. Mais au-delà de l'apparence physique, il faut aussi englober l'image sociale que soignent scrupuleusement les Narcisses contemporains pour définir le narcissisme.

Définition du narcissisme

Le narcissisme sain est composé par l'amour de soi, l'estime de soi ou encore la confiance en soi.

Malgré le fait que la légende de Narcisse ait probablement fait l'une de ses premières apparitions vers 50 av. J.-C., il aura fallu attendre la fin du XIX^e pour que la psychologie s'en empare, soit bien après les Arts.

Avec le Français Alfred Binet et l'Allemand Paul Näcke, la notion de narcissisme était étroitement liée à la sexualité et à la perversion. Dans les années 1910, c'est finalement l'illustre Sigmund Freud qui, suivant les recherches d'Isidor Sadger, normalise le concept en tant que stade de développement psychosexuel.

Le père de la psychanalyse pousse ensuite la réflexion en distinguant deux aspects :

- le narcissisme primaire, ayant trait à l'autoérotisme ;
- le narcissisme secondaire, rapportant à la libido envers l'objet.

De Bela Grunberger à Carl Jung, de Mélanie Klein à André Green, tous les théoriciens des sciences humaines et sociales ont relevé une dualité dans le concept de narcissisme qui rapporte, d'une façon ou d'une autre, à soi et aux autres.

Quoi qu'il en soit, le narcissisme est constitutif de l'ego de chaque être humain et ce sont les écueils dans son développement qui vont engendrer des troubles narcissiques plus ou moins prononcés.

Qu'est-ce que le narcissisme sain ?

Partie intégrante de notre personnalité, le narcissisme représente même le socle de notre liberté. Grâce à la confiance que l'on se porte, on peut aller vers l'autonomie.

De même, l'amour que nous éprouvons envers nous-mêmes est notre meilleur rempart contre les abus et nous permet d'assurer notre intégrité en posant nos limites.

C'est également par l'estime de soi que l'on peut tendre vers l'épanouissement personnel et la quête d'un développement perpétuel.

Ainsi, le narcissisme ordinaire, équilibré et structurant nous permet d'avancer et de vivre en société dans les meilleures conditions possibles. Être conscient de ses valeurs aide à affronter les aléas de la vie avec davantage de sérénité et à entretenir des rapports humains beaucoup plus sincères. Dans notre entendement, chaque individu, y compris soi-même, est donc reconnu en tant que tel et respecté.

Les troubles de la personnalité narcissique

Le petit enfant est un être égocentré appelé à se définir en fonction d'autrui. Il va apprendre à s'aimer à travers le regard de sa mère, constituer son identité par la reconnaissance de son existence par ses figures parentales et découvrir ses limites par l'expérience de la frustration. Si ces interactions sont corrompues par un comportement abusif ou défaillant de la part d'une personne référente, la faille psychique causée sur le tout-petit déséquilibrera son narcissisme.

Les différents types de personnalités narcissiques

Sans parler systématiquement de narcissisme pathologique, une image de soi mise à mal peut amener à développer différents travers. Si le déséquilibre est trop important, le sujet deviendra tributaire du regard extérieur pour redorer sa propre estime. Il sera alors enclin à établir un lien néfaste avec autrui, d'emprise ou de dépendance.

Le narcissique extraverti

Parmi les cas d'hypernarcissisme les plus évidents à déceler, on reconnaît sans difficulté le narcissique grandiose, dit aussi « extraverti ». Attention toutefois à ne pas confondre l'extravagance sociale avec la démesure de l'ego qui, si elles peuvent coexister, sont bien des notions séparées. L'hypernarcissique affiche une haute estime de soi de façon grandiloquente et se complait dans la superficialité. Les signes ostentatoires exposant avec arrogance sa prétendue supériorité sont vus et sus de tous.

Il est charmeur, séducteur, manipulateur, mais aussi jaloux, car au fond, il méprise ses adorateurs qui ne méritent pas, selon lui, de lui voler la vedette. Son besoin de susciter l'admiration le rend également relativement stable

d'un point de vue émotionnel. En effet, il parvient à se réguler en puisant dans des ressources facilement atteignables comme l'approbation de son public.

Le narcissique introverti

La personnalité narcissique trouble la plus difficile à repérer est celle du narcissique introverti, appelé aussi « vulnérable ». Sous un hyponarcissisme apparent, il cache en réalité une haute estime de soi que le monde doit, de son point de vue, encore découvrir. Il refoule son besoin d'être reconnu de tous en ne l'exprimant pas clairement, feignant l'humilité, la gentillesse et la générosité. Il peut tout à fait être sociable et manifester son narcissisme par des exigences démesurées non dites et des attentes implicites, source d'une frustration difficile à contenir.

Loin de se mettre en avant, il est ainsi hypersensible et fragile, dans le sens où sa susceptibilité est exacerbée. À force de sentiments négatifs refoulés tels que la colère, la déception ou la honte, le narcissique fragile finit par adopter un comportement hostile et anxieux, voire paranoïaque, signe d'une insécurité profonde. Dans ses formes les plus poussées, le narcissisme vulnérable rend envieux au point de manifester une certaine jubilation ou une joie malsaine face aux déboires d'autrui.

Le narcissisme pathologique

Le narcissisme malveillant apparaît lorsque le besoin excessif d'exister auprès des autres est couplé d'un manque d'empathie envers eux, voire de sadisme. Dans un processus de réification, les individus sont ainsi réduits au rôle d'objet servant à alimenter l'ego défaillant du pervers manipulateur.

Le schéma le plus classique est celui du narcissique introverti qui se réjouit du malheur de sa proie ou éprouve du plaisir à exercer avec machiavélisme son emprise sur elle. Entre survalorisation de soi et dévalorisation des autres, le PN active ses défenses narcissiques par l'offensive envers autrui.

Selon le DSM-5 (*Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux*), pour être reconnu, le narcissique pathologique doit présenter dès le début de l'âge adulte au moins cinq des symptômes de la liste suivante :

1. se donner lui-même une importance démesurée ;
2. fantasmer sur le succès, le pouvoir, la beauté ou l'amour idéal ;
3. se considérer comme « spécial » et unique ;
4. présenter un besoin excessif d'être aimé et admiré ;
5. penser que tout lui est dû, y compris les traitements de faveur ;
6. exploiter autrui pour parvenir à ses fins ;
7. manquer d'empathie, renier les sentiments et les besoins d'autrui ;
8. être envieux des autres et être persuadé que les autres l'envient ;
9. faire preuve d'arrogance et d'attitude hautaine.

Le narcissisme pathologique malfaisant devient réellement inquiétant lorsqu'il est associé à l'un des trois autres traits de ce que l'on appelle la tétrade noire : le sadisme (le plaisir de faire souffrir), le machiavélisme (la manipulation) ou la psychopathie (absence d'empathie). À ce niveau, il n'y a plus aucun espoir de guérison du sujet et la seule solution pour l'entourage est la fuite.

Si la notion de narcissisme est extrêmement complexe, il est facile de répondre à la question « **sommes-nous tous narcissiques ?** » par l'affirmative. Le vrai débat se situe plutôt sur notre capacité à corriger les déformations de l'image de soi. Les victimes de pervers narcissiques souffrent, elles aussi, d'un narcissisme déséquilibré, surtout après des années à vivre sous emprise. Apprenez à prendre soin de votre narcissisme et à lui redonner sa place protectrice et libératrice avec l'aide d'un psy qualifié et reconnu dans le domaine de la manipulation affective.

Sortir du rôle de victime : si facile ?



On donne aujourd'hui de nombreux conseils aux victimes des manipulateurs. Cela facilite-t-il pour autant la rupture avec un manipulateur narcissique ? Pas toujours, car les victimes sous l'emprise de leur agresseur, peuvent rester pétrifiées par leurs peurs. À quoi tient ce pouvoir destructeur et comment le contrer...

La difficile position de la victime lors de la rupture avec un manipulateur narcissique

Il n'y a pas de recette miracle pour négocier une rupture avec un manipulateur narcissique. Car bien que le trouble de la perversion narcissique soit de plus en plus connu et éveille l'attention des spécialistes, on ne peut le résumer simplement.

Il n'existe autant de relations qu'il y a de pervers, certains pouvant être redoutablement intelligents, d'autres non. On constate aussi qu'au niveau des victimes, certaines seront capables de réaction. D'autres auront déjà subi un lavage de cerveau redoutable. C'est pour celles-ci précisément que la rupture avec leur partenaire pervers narcissique peut sembler insurmontable. Pourquoi ? Parce que le degré d'emprise psychologique

qu'elles subissent a détruit leurs capacités d'action et de réflexion. Trop d'humiliations, de dénigrement et de manipulations comme les injonctions paradoxales, ont eu raison de leurs résistances psychiques. Elles sont en proie à un phénomène de dépersonnalisation qui les amène à penser comme leur bourreau : qu'elles ne valent rien. Leur incapacité à gérer la rupture avec leur manipulateur narcissique s'explique aussi par la honte et la culpabilité qui les paralysent.

Malheureusement, ce caractère pervers de la relation reste difficile à comprendre pour un entourage « normal ».

Bien souvent, on préfère penser qu'une victime est faible ou qu'elle déprime, quand elle ne sera pas soupçonnée d'être un peu masochiste. C'est oublier bien vite que cette victime était, avant sa rencontre avec ce partenaire malsain, une personne pleine de vie, de talents et de positivité. C'est oublier aussi que l'on peut tous être potentiellement victime d'un grand manipulateur, à la faveur d'un événement fragilisant. Nul ne connaît réellement l'histoire de l'autre et il faudrait bien souvent s'abstenir de juger...

L'impossible rupture avec un manipulateur narcissique

Il est difficile pour les victimes de penser rupture avec le manipulateur narcissique, en raison d'un phénomène que les psychiatres qualifient de sidération. Il explique que malgré les sévices qu'elles subissent, la question de la rupture avec le pervers narcissique leur semble insurmontable. Elles la contournent souvent à l'aide des mêmes procédés : trouver des excuses à leur bourreau, se reprocher la situation, croire qu'elles le changeront... Elles ont, en fait, perdu leurs capacités de discernement. En proie à une culpabilisation incessante, succombent aux remords, au déni et à l'épuisement.

La psychiatrie parle aussi de dissociation de la personnalité, lors d'un traumatisme subi. Face à une douleur trop envahissante, la victime se fuirait en abandonnant une part d'elle-même au pervers. Triste mécanisme, qui explique souvent qu'après une rupture avec un manipulateur narcissique, les victimes reviennent vers leur bourreau. Elles chercheraient à retrouver auprès de lui, de façon inconsciente, cette partie d'elles-mêmes manquante.

Certaines patientes relatent très bien ce qu'elles vivent lors d'une thérapie. Elles expriment cet impossible dilemme : « si je le quitte, je me perds, mais si je reste, je me perds aussi ».

Aider une victime

Une victime peut avoir compris la nature de sa relation, sans être toujours capable d'envisager la rupture avec son manipulateur narcissique. Malheureusement, elle n'est pas dans un état qui la rend capable d'entendre les conseils de l'entourage, qui inquiet ou agacé par sa soumission, la poussera vivement à réagir. Des propos qu'elle vit mal, car ils viennent conforter chez elle l'opinion du pervers. Ses mensonges l'ont consacrée comme une incapable aux yeux de tous. Il est conseillé donc, de ne pas ajouter une souffrance à une autre chez ces victimes. Il faut rester disponible et à l'écoute, de manière à ce qu'elles ressentent un regard empathique.

Rappelons aussi que les pervers narcissiques prennent toujours le soin d'isoler leurs victimes. Ceci explique parfois que certaines ne veulent plus parler, craignant de passer pour des menteuses ou des mythomanes, ce qui, de fait, peut arriver. Un point qui explique que pour elles, le plus important est d'être crues. Il faut imaginer, en effet, ce qu'est l'enfer de leur vie, pour comprendre la difficulté d'une rupture avec un manipulateur narcissique.

Une victime devient malgré elle paranoïaque, se sentant prisonnière d'un monde où elle a le sentiment que la vérité n'existe plus.

Néanmoins, c'est en renouant avec l'entourage que son compagnon pervers a écarté qu'elle trouvera l'aide indispensable pour échapper à cette relation toxique. L'isolement est, en affect, son principal ennemi, car il facilite le travail de manipulation.

Si l'entourage fait défaut, ou s'il semble trop difficile, dans un premier temps, de le solliciter, un thérapeute spécialisé est l'un des meilleurs secours. Il connaît, en effet, les mécanismes d'une emprise perverse et permet aux victimes de s'en libérer par la parole. Une véritable délivrance qui se fait à l'abri de tout jugement, dans un cadre respectueux.

Lire aussi sur le blog : les témoignages de Nathalie et d'Hélène.

Syndrome de stress post-narcissique



On parle du syndrome de stress post-narcissique comme d'un cousin du syndrome de stress post-traumatique. Il est relatif aux séquelles laissées par la fréquentation d'une personnalité narcissique. Il est bon de reconnaître ce syndrome, car il résulte d'un contre-coup naturel à la violence d'une telle relation. Or, trop peu averties, les victimes se réfugient souvent dans le déni.

Syndrome de stress post-narcissique et post-traumatique

D'une manière générale, le stress post-traumatique concerne des événements relatifs à des catastrophes comme les guerres, les attentats ou les accidents. Le SSPN, ou syndrome de stress post-narcissique en est une variante. Elle est consécutive aux suites d'un choc causé par des violences psychologiques engendrées par la fréquentation d'une personnalité toxique de type perverse narcissique.

Tout comme le stress post-traumatique, le stress post-narcissique est un trouble neuro-cérébral. Il crée une hypersensibilité au niveau de l'amygdale, glande liée au « cerveau des émotions ». Les événements traumatiques refont ainsi sans cesse surface dans la vie de la personne concernée sous

diverses formes : flashbacks, cauchemars ou émotions perturbatrices. Ils désorganisent considérablement sa vie, même si toutes les personnes ne sont pas touchées à la même échelle. Cela dépend de la force des traumatismes, mais aussi de la résistance de chacun. Nous avons tous un seuil de tolérance différent face aux traumatismes psychiques.

Les symptômes du stress post-narcissique

Le stress post-narcissique se met en place au cours de la relation avec un pervers narcissique et reste présent lorsque l'on se libère de la relation. On distingue entre ses manifestations, qui ne sont pas toutes de même nature, mais qui, dans l'ensemble, concernent toutes les victimes.

Les souvenirs intrusifs

Ces souvenirs sont des manifestations qui apparaissent un peu à tout bout de champ dans la vie des victimes. Ils sont provoqués par des événements externes : un lieu, une musique, des photos... Mais peuvent aussi être déclenchés par des facteurs internes, comme des faits marquants durablement ancrés.

Les souvenirs intrusifs sont aussi faits de toutes les émotions persistantes dont la victime n'arrive pas à se défaire, en lien direct avec les événements de la relation passée. Cela concerne les sentiments qui ont besoin de s'exprimer, comme souvent la colère d'avoir été manipulée, le chagrin, ou les envies de vengeance. Ce qui caractérise un syndrome de stress post-narcissique est que le pervers occupe encore une place centrale dans la vie du sujet. La victime reste prisonnière du système de pensées négatives qu'il lui a inculqué, en particulier sur lui-même.

Autre manifestation de souvenirs intrusifs : les cauchemars qui peuvent faire revivre de nuit les traumatismes subis avec le pervers. Ils peuvent évoquer des ambiances lourdes, opprimantes, qui s'apparentent à ce que l'on ressentait à ses côtés.

Tous ces souvenirs, ou ces manifestations, prolongent l'influence de la personnalité toxique du pervers dans la vie de sa victime.

La détresse émotionnelle et psychologique

Le stress post-narcissique est bien plus qu'un trouble anxieux. Il entraîne une perturbation du cerveau qui se met en mode « survie ».

Cela signifie qu'il se met à décrypter d'une façon accélérée l'environnement en recherche constante d'un perpétuel danger. Il en résulte une forte agitation chez le sujet, avec des états de stress et de tension sous-tendus d'une hyper vigilance. La personne devient nerveuse, en proie à une grande irritabilité, s'effraie pour un rien et peut être confronté à la crise de panique. On peut aussi rencontrer des troubles du sommeil et de la mémoire.

Si la situation empire, les symptômes peuvent aller jusqu'à la dépression réactionnelle à cette relation toxique. Cela se traduit par une absence de motivation pour tout, une incapacité à la joie, des idées noires...

La perte d'estime de soi

L'estime de soi est grandement endommagée chez les victimes car la manipulation mentale les déstructure psychologiquement. Les différentes techniques de manipulation employées par le pervers sont en cause. La plus dangereuse, l'identification projective, sème le trouble et la culpabilité propres à brouiller les repères et les valeurs de toute personne. Ayant intériorisé ce discours pervers, les victimes finissent souvent par douter de leur santé mentale. Certaines, paradoxalement, sont persuadées d'être devenues elles-mêmes perverses.

La phobie sociale

Le stress post-narcissique est en général responsable d'un repli sur soi des victimes, qui les amène à des attitudes d'évitement.

Elles ne veulent plus entendre parler du pervers, se réfugient dans une forme de cocon protecteur et refusent de faire ce qu'elles aimaient avant.

Des comportements autodestructeurs peuvent aussi apparaître, avec des dérèglements alimentaires, des addictions ou une multiplication de relations sans lendemain. Des peurs récurrentes sont présentes, avec une grande méfiance envers toute nouvelle personne et une grande désorientation qui

fait craindre de ne croiser que des pervers.

Sortir du stress post-narcissique

La sortie de la relation avec le pervers narcissique sera incontournable pour guérir de ce stress. Mais ceci n'est qu'un préalable. Il est indispensable qu'une victime sorte de l'emprise perverse, en comprenant ce qu'elle a subi et en cessant de culpabiliser.

Or, la violence psychologique est un fait grave qui est encore trop souvent méconnu et banalisé. Beaucoup de victimes se voient logées à la même enseigne que les personnes subissant une rupture banale. Ce peut être extrêmement dommageable pour elles. Car ce que fait l'entourage dans ce cas, tout à fait inconsciemment et croyant bien faire, est de les exhorter à surmonter vaille que vaille leur souffrance. C'est encore plus vrai si la rupture implique des enfants... Or, il s'agit là d'une maladresse ayant pour conséquence d'appuyer sur leur culpabilité. Cela va raviver le vécu traumatique et aggraver les symptômes précédemment cités.

Pour ces raisons, sortir d'un stress post-traumatique en s'adressant à des professionnels des questions de harcèlement et de perversion reste la solution à privilégier. L'entourage familial ne peut, en effet, comprendre la perversion, qui échappe à l'entendement des personnes ordinaires.

Un stress post-traumatique doit néanmoins être pris au sérieux, car il n'est pas sans danger pour l'intégrité d'une personne. Il peut avoir de grandes répercussions sur son évolution à venir et causer, malheureusement, une altération de son caractère et de son potentiel.

Lire aussi : la dépression post PN

Dépôt légal : avril 2022

Editeur, Pascal Couderc, 151, rue d'Alésia, 75014 Paris

ISBN : 978-2-9582549-2-6

Composition : Marie Anne Zoé Abt