

Le pervers narcissique

Témoignages



Pascal Couderc

Le pervers narcissique

Témoignages

Pascal Couderc

Table des Matières

Aidez-moi à comprendre
Alienor
Ana
Annie
Armelle
Calixte
Camie
Caroline
Catherine
Corinne
Déborah
Elise
Enfant de pervers narcissique
Flore
Hélène
Jane
Julie
La manipulation via les réseaux sociaux
Laura
Lauri
Léa
Léa : de la manipulation perverse à la prise de conscience in-
extremis
Lola
Marie
Marlène
Mon divorce mon combat
Nath Alie
Pauline
Pendant 10 ans
Sylvie
Yvon

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

Le Reconnaître

En sortir

Se reconstruire

Témoignages

Témoignages

Les témoignages sont une source immense de connaissance, de compréhension humaine ou encore psychologique. Témoigner, c'est communiquer, mais c'est aussi transmettre d'un individu à l'autre le fondement de son histoire et de permettre parfois, un immense éclairage.

Les témoignages

Les victimes de pervers narcissiques ont un point commun : l'enfer et la toxicité qu'elles ont traversé. Leur histoire est souvent douloureuse, parfois insupportable. Mais leurs mots sonnent le glas de l'espoir, celui de la possibilité de sortir d'une relation d'emprise face à un pervers narcissique.

Partager leur histoire permet aux victimes de manipulateurs toxiques de rendre compte de leur propre expérience, parfois même de faire le deuil. De rendre compte, au-delà des faits, de la relation d'emprise, de dépendance et de destruction dans laquelle elles ont été piégées par un pervers narcissique.

Les victimes témoignent à travers leurs récits, leur histoire et ce qu'elles ont vécu au plus profond d'elles-mêmes. C'est parfois factuel, parfois émotionnellement tourbillonnaire, mais elles relatent une trame souvent commune quoique bien différente, de l'arrivée de l'emprise et de la dépendance affective dans leur vie.

Les lecteurs

Les témoignages permettent de rendre compte d'une situation. Ils permettent au lecteur de comprendre, d'apprendre et de ressentir. De comprendre ou d'aider un proche, parfois même aussi de s'aider soi. Les témoignages sont remplis de détails et d'anecdotes d'hommes et de femmes anciennement meurtris par une toxicité et une manipulation perverse.

Pas seules

En réalité, ils permettent aux victimes de comprendre qu'elles ne sont pas seules, de reconnaître leur statut de victime ou encore d'avoir une prise de conscience sur une situation qu'elles traversent. Ils sont parfois encore, le levier majeur d'un bouleversement de vie.

Les témoignages sont une source d'éclairage, parfois un phare dans la tempête. Une source de savoir unique et intime, permettant de connaître et d'approfondir la pathologie de la perversion narcissique, de mieux la cerner et de mieux la combattre.

Merci à toutes celles et à tous ceux qui ont accepté de publier leur témoignage pour vous aider à mettre des mots sur une souffrance parfois sans nom.

Retrouvez nos autres livres électroniques :

- *Le Reconnaître* ou comment repérer les signes et le « mode opératoire » du pervers narcissique
- *En Sortir* : quelle stratégie adopter pour se sortir d'une relation toxique sans trop de dommages
- *Se Reconstruire* vous aide à trouver des ressources en vous et auprès de votre entourage pour (re)devenir vous-même.

Pascal Couderc est spécialiste de la manipulation perverse et des violences psychologiques, il sait l'importance capitale que cela représente de, enfin, ne plus sentir isolé(e), seul(e).

Aidez-moi à comprendre



Bonjour,

Je suis en couple depuis 2000 avec mon compagnon. Il était **tellement parfait**. Je vivais un rêve éveillé.

En 2015, deuxième grossesse, il y a eu un changement radical. J'avais du mal à trouver un travail et j'ai subi des humiliations sans pouvoir rien dire.

Puis en 2018, j'ai vu une émission sur les PN et je me souviens m'être dit : c'est exactement lui. Mais, je refusais de le croire. C'était difficilement acceptable.

Aujourd'hui encore, je me pose des questions sur ses attitudes, ses paroles blessantes. Elles tournent en boucles dans ma tête et j'essaie de mettre de la logique ou de la cohérence... Mais je n'en trouve pas.

Je ne comprends pas. Le pire sont les questions que je me pose en boucle dans ma tête et je dors très très tard.

On a été voir une **thérapeute** car selon mon compagnon **j'avais** des problèmes à résoudre avec mon fils de 9 ans (cris, punitions et parfois fessées lorsqu'il levait sa main sur sa sœur de 3 ans)

La thérapeute m'a fait comprendre que mon fils réagissait ainsi car il

voulait que je réagisse face à l'attitude de son père envers moi.

J'arrive dans le vif du sujet :

Voici les mots auxquels j'ai droit :

- Séance chez une thérapeute :

Moi : je raconte qu'il joue plus d'argent que nous en avons

Lui : au retour à la maison, il me dit puisque tu as révélé cela à la thérapeute, tu vas me rendre l'argent de la CAF (131 € pour les enfants)

- tu as des principes d'équité et tu aimes que ce soit équitable donc tu vas me les rendre

Moi : c'est toi qui m'a dit de les garder

Lui : j'ai le droit de changer d'avis donc je change d'avis... c'est grâce à moi que tu as cet argent

- on est venu récupérer, les enfants chez ma mère.

Il est agacé car je mets du temps à réunir les affaires et je discute avec ma mère. Il dit au revoir et nous laisse sur le pas de la porte. Il part, mon fils essaie de suivre son père dans le noir.

Lorsque j'arrive au véhicule, mon fils pleure et m'explique qu'il avait peur et que son père ne l'a pas attendu

Je fais la réflexion à mon compagnon

Il répond, quand je dis on rentre on rentre et il accélère... les enfants crient dans la voiture

Je le traite de malade. Le lendemain, je lui dis que je ne le supporte plus.

Quand je lui dis pourquoi tu as réagis comme cela et que je pleure

Il répond : il y aura aucun homme qui te donnera sa carte bleue

- je prends son téléphone qui est en train de charger.

Je ne trouvais pas le mien car je pensais qu'il s'était enfermé dans les

toilettes avec le mien.

Dès que je l'ouvre, je vois un mot pour une collègue de travail qui se termine par : je serai toujours là pour toi

Je lui montre, sa réaction : il me crie dessus et m'accuse de fouiller dans son téléphone alors que c'est faux.

Le message s'affichait dès que l'on ouvrait le téléphone.

- Nue dans la salle de bain, je lui dis qu'il faut que je fasse du sport pour certaines parties de mon corps.

Son attitude : il m'enfoncé

Résultat : je pleure

Sa réponse à mes pleurs : il me dit avec un sourire : » je croyais Que tu étais forte mais non en fait tu es faible »

J'étais choquée

- il ment énormément

Sa réaction quand j'identifie un mensonge : il répond :

Soit tu cherches les histoires

Soit ce n'est pas vrai même pris la main dans le sac

Soit se tait et ne réponds pas

Soit le rend coupable de ça et me crie dessus

- il me rappelle :
- souvent que c'est grâce à lui (son salaire) que l'on a pu acheter une maison – qu'il faut le préserver car c'est le seule revenu dans la maison Lorsque je lui demande de mettre ou d'enlever la table
- me dit qu'il est fatigué Et va dormir donc je dois aller chercher mon fils à pied sous la pluie en étant enceinte alors qu'il a une voiture
- Me dit que je dois aller lui laver un boxer à la main car la machine à laver le linge est en route et que son caleçon ne peut ou être mis dans

la machine....

Je lui demande d'aller le faire Car je suis en train de faire à manger

Il vient violemment et le dit : j'ai fait mon rôle d'homme maintenant à toi de faire ton rôle de femme

- Me rend responsable de son addiction au jeu.

Ses arguments : S'il joue :

- c'est soit parce que je n'avais pas un travail et il voulait que nous ayons un peu plus d'argent
- soit quand j'ai un travail, c'est par ce qu'il ne voit pas sa famille
- m'interdit de sortir avec des amies car il y a des hommes et que ce sont des dragueurs et que les choses peuvent tourner au vinaigre. Mais ne s'interdit pas 3 sorties dans l'année.
- n'arrête pas de me dire que je me plains de lui mais il ne boit pas, ne fume pas, n'a jamais levé la main sur moi et ne m'a jamais trompé...
- c'est moi qui suis trop sensible, trop insatisfaite
- me regarder pleurer à côté de lui sans jamais me prendre dans ses bras alors que je pleure à cause lui
- Le jour de l'enterrement de ma tante (qui était comme une 2nde mère) me force à faire l'amour
- le jour de l'enterrement de mon père me demande pourquoi je suis triste
- est devenu fou quand son entreprise l'a mis au placard bien qu'il cherchait à partir et qu'il avait une proposition d'embauche ailleurs.
M'a réveillé le soir en me disant qu'il fallait absolument que je l'aide à faire un courrier dès le lendemain pour assurer sa défense et préserver ses intérêts. Me dit ensuite que je ne l'ai pas soutenu
- se plaint qu'il doive me dire s'il te plaît et merci quand il me demande quelque chose. Pour lui quand il me demande quelque chose, le s'il te

plaît est induit.

Il y a encore tellement de choses...

Je ne sais plus si c'est lui qui est fou ou moi qui suis folle

Je suis épuisée, je fais de la spasmophilie depuis qu'il m'a bousculé en passant à côté de moi.

Je ne supporte plus les conflits et j'ai des crises d'angoisse

En famille : toute ma famille l'adore, mais entre 4 murs c'est l'horreur depuis 2015

Comment vais-je supporter ?

De quelle pathologie souffre mon compagnon ?

Je vis l'enfer

Alienor



Bonsoir à tous les regards « souffrants », à tous les regards qu'un Être au comportement manipulateur narcissique a plongé dans l'invisible brouillard et dans lesquels, par mon témoignage, j'aimerais tant insuffler un bouquet d'espoir.

Aujourd'hui, cela fait dix-sept mois et sept jours que le « marionnettiste pervers narcissique » m'a « jetée à la poubelle », après une relation Amoureuse qui a duré treize années ; treize années en tant que « Amoureuse dans l'ombre » d'un homme qui a presque réussi à détruire mon Être et mon émerveillement pour la Vie.

« mes sentiments se sont érodés, je ne vois plus aucune raison que nous restions amants. », un sms unique pour la rupture et une éternité pour effacer la douleur souffrante de sa mise à mort, à coups de ses cinglantes et sanglantes morsures dans toutes mes substances d'Être.

Transformée, vidée de toute énergie, l'ombre de l'ombre de moi-même, néon éteint, ressentie moins que rien... je m'en suis presque sortie, peu à peu, je retrouve le goût de la Vie par morceaux retrouvés de l'estime de moi.

Comment se relever après ce choc traumatique, après avoir été plongée dans une espèce de « coma du Soi » ? Peut-être d'abord en regardant sa

souffrance en face, l'affronter, l'apprivoiser en la prenant dans nos bras, en la berçant, en l'entendant, non pas pour lui répondre, juste pour la comprendre, juste pour nous comprendre.

Carl Jung a exprimé « Je ne suis pas ce qui m'est arrivé, je suis ce que je choisis de devenir » dont je tisse le lien avec ses mots « Si vous ne faites pas face à votre ombre, elle vous viendra sous la forme de votre destin ».

Entrer dans la compréhension de ce que j'ai vécu, comprendre les raisons pour lesquelles, je m'étais tant laissée maltraiter psychologiquement, mentalement, moralement, ont été mes premiers pas pour me « panser ».

Du stade « en rampant », je suis passée au stade « en boitant », à mon rythme, je laissais s'écouler les souffrances ressenties en repassant tous leurs faux-plis enfouis dans le « tout est cousu d'enfance » et j'ai réappris, non pas à marche, mais encore une fois à me relever. J'ai compris que je ne me ressentais pas « digne d'Être Aimée » et qu'il m'avait choisie parce que j'étais « si pleine de Vie » comme il me le répétait si souvent et c'est dans le souvenir lointain de « mon énergie de Vie » que j'ai été creuser, creuser profondément et je commence à puiser en elle, la force de reconstruire tout ce qu'il a détruit en mille morceaux... renaître de mes cendres.

Se reconstruire en s'Aimant, en retrouvant tous les fils de nos « Sois » que le PN a déchirés ; se reconstruire en s'entourant de personnes qui nous Aiment, sans raison autre que celle de nous Aimer ; se reconstruire en se faisant des petits plaisirs, en consacrant du temps à ces jolies choses que nous apprécions tant avant...

Je me suis retrouvée clouée au sol, plongée dans une profonde dépression, prisonnière d'une situation matérielle catastrophique puisque je travaillais pour une société qu'il avait créée, non pas pour mon bien-être, mais pour le profit qu'il allait « tirer » de mes domaines de compétences... et je dois prendre un nouveau départ, trouver un nouvel emploi et reconstruire la suite de ma Vie.

Je lui ai pardonné tout le mal qu'il m'a fait, je me suis pardonnée de l'avoir laissé faire ; j'avais oublié que je savais « nager, voler » et le simple fait de me souvenir, de me rappeler... m'aidera à m'envoler vers la suite de ma Vie.

Bienveillamment à tous et à toutes...

Ana



Bonjour,

J'ai été sous la coupe d'un pervers narcissique pendant plus de 21 ans.

Aujourd'hui après avoir porté plainte près le procureur de Créteil, et en instance de divorce, je me reconstruis tout doucement.

J'ai passé des périodes de dépression et de doute dans mes capacités à m'en sortir aussi bien moralement, affectivement que pécuniairement.

De notre union sont nés 3 enfants, aujourd'hui je fais de mon mieux pour avoir des relations apaisées avec leurs père pour maintenir une cohésion dans nos échanges pour le bien de nos enfants...

Grace à une psychothérapie que j'ai entrepris avec un psychiatre, je sais quand mon ex mari est dans la manipulation, je peut donc essayer de le mettre à distance, mais ce n'est pas toujours facile, surtout quand il est virulent j'en perds encore mes moyens...

Il m'arrive encore de croire en sa bonne foi et de penser que tout ce qui m'est arriver, ce qu'il m'a fait endurer est de ma faute...

Mais il suffit que je rappelle mes souvenirs de la plus noire période de ma vie pour savoir que tout cela a était vécu, et je l'ai payer cher de ma vie.

J'ai en effet par deux fois été hospitaliser, la première fois pour une embolie pulmonaire et la deuxième fois à 10 mois d'intervalle d'une pancréatite.

Ces deux moments ont bien failli mettre un terme à ma vie !!

J'aurai souhaité être plus attentive a tous ses moments de dénigrement, de violence verbal, et physique aussi, tout ses regrets mensongers qui font que l'on passe l'éponge une fois de trop...

Aujourd'hui je me reconstruis avec mes enfants, je peux dire que j'ai passé de très mauvais moments, que la page se tourne tout doucement, et que j'espère que le meilleur est à venir...

Merci de votre attention.

Bien cordialement.

ANA

Annie



Vivre avec un pervers narcissique

La première chose que les personnes qui vivent avec ce type de personne doivent savoir, c'est sûrement qu'ils sont des séducteurs accomplis. Ils détectent rapidement les âmes généreuses et les personnes empathiques et savent comment les atteindre. À partir de ce moment, tout le monde peut se faire avoir.

À l'époque où j'ai rencontré un pervers narcissique, je sortais d'une relation dont je m'étais lassé. La routine avait pris toute la place et plein de bouleversements au niveau de ma santé qui a fait que nos chemins s'étaient éloignés. Je savais ce que je cherchais et ce que je ne voulais plus. Un petit conseil, n'affichez pas vos désirs ouvertement lorsque vous cherchez une personne pour partager votre vie. Vous donnez ainsi, gratuitement, au pervers narcissique les outils pour commencer à tisser leur toile.

Ce que je cherchais, un homme qui ne consommait pas d'alcool ou de drogue, qui aimait la tranquillité et la nature, qui aimait l'humour et qui avait envie de partager son temps libre avec moi. Tout simple, mais combien utile pour ce cher pervers. Beau bonhomme, souriant, rigolo, avec un petit côté, « je

m'en « foutisme ». Ce que ce monsieur cherchait, une femme intelligente, travaillante qui aimait s'amuser, rire, qui aimait la musique, la campagne, qui aimait les vraies choses et qui n'aimait pas le mensonge... monsieur dit ne pas boire et ne pas consommer d'alcool, wow !

J'ai discuté quelques temps avec ce gentil monsieur, drôle et agréable. Nous avons fini par nous rencontrer pour aller souper et il a su gagner mon cœur dès les premiers instants. Monsieur dit être fidèle, que c'est une valeur primordiale pour lui. Il s'intéresse à moi, à ce que je suis, à ce que je pense, il dit aimer ma façon de voir la vie et de penser.

Je cherche une relation simple, sans cachette, sans casse-tête et avec quelqu'un avec qui je peux avoir des buts communs. Il me téléphonait plusieurs fois par jour pour savoir comment j'allais, qu'est-ce que je faisais de bon... Nous filions le parfait amour.

Vu la distance qui nous séparait et que monsieur avait une maison, il m'a invité à chercher un emploi dans son secteur. J'ai envoyé quelques 2 CV et je me suis retrouvée à passer 2 entretiens et à avoir la possibilité entre 2 jobs. Je n'avais pas de voiture, pas besoin je vivais en ville.

Là je me retrouvais à la campagne, sans voiture isolée en dehors d'un petit village, mais j'aime la nature. Monsieur me dit que je peux faire ce qui me plaît pour la maison et dehors. Moi qui aime la nature, le jardinage, la tranquillité, je suis passée dans ce mode de vie comme un poisson dans l'eau. Monsieur buvait quelques bières deux fois par semaine avec le temps les quelques fois par semaine est devenu chaque soir. Il avait un très grave problème d'anxiété, je l'ai donc invité à aller consulter et à demander de l'aide. À partir de ce moment, j'ai commencé à vivre plus difficilement notre relation. Monsieur qui a 40 ans, appelle sa maman tous les matins, en plus des 4 ou 5 autres appels qu'il fait à ses « amis ». Il a des problèmes financiers qu'il met sur la faute de tout sauf de lui-même. C'est parce que ses parents ne lui ont pas appris à budgéter. C'est parce qu'il a des problèmes de dos, c'est parce qu'on ne comprend pas sa situation... Il veut encore plus savoir sur moi, sur le montant que j'ai dans mon compte de banque, d'où j'utilise mon argent. Avec qui je parle au téléphone, en général ma famille et une ou deux fois par moi à des amies. Il m'appelle constamment au travail, il se fâche si je ne lui réponds pas. Il dit ne pas aimer la façon dont

ma fille me traite, n'aime pas ma famille et ne veut pas les rencontrer. Il trouve ma fille égoïste et froide pour ne pas dire mal élevée. À partir de ce moment tout est devenu claire, je venais de me faire avoir.

Ensuite, les reproches voilés ont commencés. Tu as oublié la lumière de la salle de toilette ouverte, tu as oublié d'éteindre la télévision, tu as oublié... Et vu que je vis avec un léger déficit d'attention depuis toujours, c'était facile de me reprocher mes oublies. Monsieur prend un pot dans le réfrigérateur, l'échappe par terre et crie qu'il déteste prendre un pot dont le couvercle est mal fermé, (c'était lui qui ne l'avait pas bien refermé) mais te fait sentir comme si c'était ton erreur. Il se fâchait de plus en plus contre tout et rien.

Ses parents se sont séparés lorsqu'il avait 6 ans. Lorsqu'il parle avec sa mère, mets la faute de ce qu'il vit sur les agir de son père et lorsqu'il parle à son père fait l'inverse, raccroche le combiné et me dit que ses parents sont deux perdants que c'est pour ça qu'il a de la difficulté dans sa vie.

Il me dit des méchancetés et lorsque je lui dis que ce qu'il dit est blessant, il répond que lui « il dit les vraies choses ». Je lui dis que toute vérité n'est pas nécessairement bonne à dire et que de plus « sa vérité » est loin d'être « la vérité » et je lui fais remarquer que pour le mensonge on repassera, car il m'avait caché plusieurs fait avant que je vienne vivre avec lui et que d'omettre de dire certaines choses peut-être un mensonge, comme pour l'alcool et la drogue. Pour lui, la tendresse et la sensibilité est de l'enfantillage.

Un soir où il travaillait, il m'appelle à 21h, je lui fais part de ma fatigue, je sommeillais déjà devant le téléviseur, après la conversation, je n'ai pas bien raccroché l'appareille, alors il n'a pu me rejoindre du reste de la soirée car la ligne était engagée. À son retour, il était dans tous ses états, enragé, il me dit que ce n'est pas normal d'être inconsciente comme je suis, que je devrais aller me faire soigner, qu'il était inquiet. À force de le faire verbaliser, il a fini par me dire qu'il croyait que j'étais avec un amant sur la ligne ou que j'avais reçue quelqu'un à la maison. Il a fait le tour des 3 caméras qui filment autour de la maison pour réaliser que je n'étais ni sorti après mon retour du travail ni reçu de visiteurs.

Sa phrase fétiche « quand tu vas savoir comment je fonctionne, il n'y aura

plus de problème » Ce qui sous-entend que ce jour-là, je vais savoir comment être et agir et surtout quoi ne pas faire qui pourrait le mettre en colère. Je devais changer pour m'adapter à lui. Et ma phrase est devenue : « Quand tu vas comprendre... » Ce qui le mettait en rogne, car il me répondait : « c'est vrai, madame parfaite qui sait tout et comprend tout, moi je suis un innocent. » C'est à ce moment que je me suis mises à chercher de l'aide. Lorsque j'ai fais appel à un thérapeute, il a abandonné celle qu'il avait entreprit. (Pour l'anxiété) Maintenant ça serait la bonne personne qui se ferait soigner...

Pour ne pas faire de vague, j'ai coupé les liens avec les gens qui m'entouraient, je ne passais pas de remarque lorsqu'il buvait. Je n'étais pas heureuse et la seule solution possible était « la fuite », partir de là le plus rapidement possible avant qu'il est ma peau.

Par comble de malheur, mon nouveau patron était aussi un pervers narcissique. À force de lui tenir tête, car il me demandait de me taire sur des faits qui étaient inadmissibles, il m'a congédié... Double libération, plus d'emploi et la possibilité de partir de là le plus rapidement possible. J'ai fuis.

Ma façon de couper les ponts à été de le faire doucement, je lui ai dis que nous ne pensions pas de la même façon et que c'était impossible pour moi de le rendre heureux, comme ça serait impossible pour lui de me rendre heureuse. Tant qu'à se déchirer, nous étions mieux de nous quitter. Que je ne le détestais pas, qu'il m'avait beaucoup appris et que je ne lui voulais aucun mal.

Il a tenté de me culpabiliser de différentes façons. Au début le rejet, la colère et les insultes : « Pars, je n'ai pas besoin de toi, je vais retourner à la pêche, y'en a d'autres qui vont bien vouloir d'un gagnant, toi tu vas toujours avoir que des perdants dans ta vie ». Je lui ai fais remarquer qu'il avait fait partie de ma vie, alors s'il pensait ainsi c'est qu'au fond, lui-même était perdant.

Changement de technique, ensuite les pleures : « Je me sens seul, abandonné, je vais encore redevoir recommencer à zéro », à ceci, j'ai répondu : « dans la vie, vaut mieux être seul que mal accompagné ». Il me répond que je n'étais pas de mauvaise compagnie, alors je lui ai expliqué

que d'être mal accompagné ne voulait pas dire que la personne qui nous accompagnait n'était pas une bonne personne, mais qu'elle ne nous convenait pas simplement.

Et pour finir, il a essayé l'indifférence ou l'acceptation : « tu as bien raison, c'est mieux ainsi, je m'excuse de t'avoir fait du mal, ce n'est pas ma faute, je suis fais ainsi ». Et lorsqu'il a vu que je ne reviendrais jamais sur ma décision... Il est reparti à la pêche...

J'ai dû retravailler ma confiance en moi. Pour ce faire, j'ai discuté avec quelques personnes qui m'ont rappelé qui j'étais et ce que j'étais capable d'accomplir. Pour le reste, j'ai fais un retour aux sources, retour vers ma famille et amis. Une reprise totale de contrôle de ma vie, de mes pensées...

Je redeviens tranquillement la fille passionnée que j'étais il y a un an et demi, qui rit toujours qui a envie d'avoir du plaisir et qui vit très bien sa solitude. Ce que je viens de vous livrer comme témoignage n'est que quelques brides de ce que j'ai vécu pendant un an...

J'ai eu peur par moment pour ma vie, pour mes souvenirs (menace de mettre tous mes choses au chemin), j'ai eu peur d'être jugée. Malheureusement, lorsque j'arrivais à trouver des sites internet qui parlaient de personnalité contrôlante ou de pervers narcissique, différentes appellations entre le Québec et la France, les psychiatres, psychologues et thérapeutes parlaient constamment des « pathologies ou faiblesses des victimes », alors ils confirmaient que j'avais un sérieux problème, pour ne pas dire que j'étais le problème. Ils donnaient raisons aux pervers narcissique sans s'en rendre compte. Jusqu'au jour où j'ai écouté une émission où Monsieur Pascal Couderc était invité et où il a dit : « pour combler les pervers narcissiques, les victimes doivent être riche à l'intérieur », à cette instant j'ai cessé définitivement de me culpabiliser. Je venais de comprendre que cet homme avait vu ce que j'étais vraiment et qu'il avait su comment en abuser.

Je ne changerai rien de ce que je suis. J'aime la vie, j'aime le monde, j'aime la paix ! Je déteste l'injustice, l'indifférence et la violence. J'ai peut-être été naïve de croire en cet homme, mais même à cela, je ne veux pas perdre ma naïveté, car durant toute ma vie, elle m'a apporté plus qu'elle m'a fait perdre. À 43 ans, je vois toujours la vie avec les yeux d'un enfant. Emplie

de couleur, de musique et de bonnes personnes. J'ai encore des rêves et des buts.

Pour Monsieur pervers narcissique réussir sa vie était égal à avoir des biens matériels et à prendre sa retraite avant 65 ans, les autres sont des perdants. Pour y arriver, il est prêt à abuser de tout et de tout le monde, tant que ça lui rapporte.

Pour moi, j'aurai réussi ma vie si j'arrive à semer le bonheur et le réconfort autour de moi. Je vois du bon même dans le pire. Et pour les gens qui ne sont pas heureux en ma présence, ils peuvent toujours aller chercher ailleurs.

Si vous vivez présentement avec une personne qui commente tout ce que vous êtes, tout ce que vous faites, qui tente de vous faire sentir que vous êtes minable... Cette personne ne vous mérite tout simplement pas. Plus vous cherchez à vous adapter à cette personne, plus vous perdez l'essence même de ce que vous êtes. Un couple doit vivre dans le respect, dans le partage, dans la liberté... On peut changer à deux une façon de faire dans le couple pour s'ajuster l'un à l'autre, mais quand un des deux tente de changer l'autre ce n'est plus une relation saine. Ne culpabilisez pas de vous être fait avoir, au contraire dites vous que vous deviez posséder des qualités de cœur et d'âme plus grandes que bien des gens.

Annie

Armelle



Mon nom est Armelle et, j'ai 47 ans. Je vis avec un homme dont le portrait correspond exactement à celui du manipulateur. Il est vraiment doué pour se faire passer pour ce qu'il n'est pas et aussi pour rabaisser les autres, moi la première. Il m'aura fallu trois ans avant de m'apercevoir qu'il me dévorait et que je mourais à petit feu.

On ne s'est jamais mariés parce qu'il n'est toujours pas divorcé de sa première épouse ; il est toujours en procès contre elle concernant des partages de biens. Quand j'ai fait la connaissance de Richard, il m'a raconté les pires horreurs sur sa femme et, je l'ai cru évidemment. Comme beaucoup de femmes, j'ai dû vivre avec le « fantôme » de l'excompagne. Cela me rendait jalouse, c'est pourquoi j'étais pressée qu'elle débarrasse le plancher. Mais, au fil des jours, j'ai compris que c'était lui qui ne voulait pas s'en défaire. Finalement, je me suis dit qu'elle n'était sûrement pas la seule coupable dans leur histoire. Aujourd'hui, je compatis, c'est vrai : elle me fait de la peine. Je pense qu'elle et moi ne sommes pas si différentes que cela et que nous avons toutes les deux êtes trompées au même titre.

Il est difficile d'avoir le dessus sur Richard. Une fois que l'on est sous sa coupe, on ne parvient plus à retrouver sa liberté. Il gagne bien sa vie. Moi, j'ai quitté mon poste de secrétaire médicale il y a deux ans. J'aimais bien

mon travail cependant, je me suis laissée convaincre d'adopter un mode de vie plus confortable. Quand Richard a insisté pour que je démissionne pour rester à la maison, je pensais aspirer à une vie plus insouciante ; du moins, c'est ce que je croyais...

Car c'est lorsque je suis devenue femme au foyer que l'enfer a commencé : Richard me reprochait de ne rien faire. Il me disait que j'étais moche et qu'il était énervé de me voir traîner toute la journée. Il mentait ; je faisais plein de choses. Je prenais toujours grand soin à tenir une maison propre et à m'occuper du jardin. Pour Richard, ce que je faisais n'était jamais satisfaisant et, quand bien même je faisais des efforts, ces derniers se retournaient contre moi. Si j'avais décidé de planter des tulipes par exemple, il m'accusait d'avoir gaspiller de l'argent pour rien. Il disait : « tu dépenses de l'argent inutilement pour des fleurs qui piquent du nez et qui ne sentent même pas bon ». Dans tout ce que je faisais, il trouvait toujours à redire car il ne considérait que les mauvais aspects des mes actes. Il disait aussi : « tu ne travailles pas, alors tu devrais avoir plus de respect pour l'argent que je gagne, moi !... Je comprends pourquoi ils t'ont renvoyée à ton travail ». À ce moment-là, je lui ai fait remarquer que je n'avais pas été renvoyée mais que j'avais quitter mon poste de plein gré. Il a répondu : « Ah... mais c'est ce que tu crois ! Ma pauvre, tu es aveugle ou quoi ?! Grâce à moi, tu as quitté le cabinet médical juste à temps. Ils t'auraient vite licenciée, j'en suis certain. La preuve en est qu'ils ont embauchée une femme plus jeune que toi après ton départ ». Il parlait comme s'il savait tout sur tout, jusqu'à me faire douter ; j'essayais de me rappeler si des indices de la part de mon employeur n'auraient pas dû m'alerter d'un imminent licenciement.

Hier, j'ai mis la main sur une photo qui avait été prise chez ma sœur trois ans auparavant ; c'était juste avant que je ne rencontre Richard. Je me suis trouvée plutôt jolie sur cette photo ; j'avais l'air radieuse. Je n'ai plus du tout de contact avec ma sœur à cause Richard. Je ne fréquente plus beaucoup de personnes, je n'ai même plus d'amies. Richard passait son temps à les critiquer et il créait sans arrêt des histoires quand je devais les voir. C'est pourquoi j'ai fini par céder et à ne plus voir personne. Aujourd'hui, je vis isolée du reste du monde et, je n'ai plus goût à rien. Cette photo retrouvée hier a agi comme un déclic. J'ai commencé à me

souvenir de la femme que j'étais avant, avant lui. Cela m'a perturbée et, j'ai eu subitement envie de réagir.

En fin de compte, j'ai perdu mon temps avec un homme qui n'en vaut pas la peine et qui n'a fait qu'anéantir la personne que j'étais. Je pense que j'ai confondu amour et sacrifice. Parfois, Richard me fait peur. Néanmoins, je compte bien tout faire pour m'en détacher. Il faut que je retrouve un travail et que je le quitte. Ma situation ne sera jamais pire que ce qu'elle est en ce moment.

Calixte



Fin de l'été...

Fin de mon couple...

25 ans de mariage balayés par le vent, je me retrouve seule, à 45 ans, à la recherche d'un logement, à la recherche d'une vie...

Par jeu, par défi, je m'inscris sur un site de rencontres...

Et je rencontre David, par une douce soirée de fin septembre, à la terrasse d'un bar un soir de fête foraine.

Bien éduqué, grand, blond, petites lunettes sages, voix sensuelle... il est charmeur... et charmant.

Ses yeux sont d'un bleu très clair et je me noie dedans.

Physiquement il remplit tous mes critères ! Nous faisons connaissance et mon cœur se remet à battre.

Au bout de quelques semaines il m'invite chez lui, me fait visiter les environs, m'emmène au resto.

Nous nous voyons peu (un week-end sur deux) mais c'est toujours très sympa.

Nous restons adeptes du chacun chez soi, ce qui convient très bien à tout le monde.

Les week-ends passent et je surprends des échanges de textos entre son ex et lui. Je lui en fais part et il me répond qu'il prend de ses nouvelles de temps en temps et que je n'ai pas à m'inquiéter.

Puis je découvre qu'il l'appelle par le même petit surnom qu'il me donne. 1er pincement au cœur...

Il m'aide à monter quelques meubles dans l'appartement que je viens de trouver, me présente ses enfants, je lui présente mes filles.

Sans essayer de les connaître, il se met à les juger et tente de m'éloigner d'elles petit à petit, Idem avec mes amis... 2^{ème} pincement au cœur...

Au bout de quelques mois il ne me cache plus son penchant pour l'alcool... ivre tous les week-ends... plus jamais envie de sortir (pas en état de toute façon)... jamais faim sauf quand ses enfants sont chez lui car il faut bien faire bonne figure de temps en temps (sauf quand nous sommes seuls lui et moi)...

Je suis malheureuse de ne pas parvenir à le tirer vers le haut, à le débarrasser de ses démons... ces week-ends à ne rien faire d'autre que le regarder se détruire dans l'alcool deviennent pesants...

je sors parfois, seule, en regrettant les premiers temps où il était charmant et m'accompagnait partout... et quand je rentre chez lui, il est allongé sur le canapé, à cuver son vin... par un bel après-midi ou il ne sortait pas de sa sieste de poivrot, j'ai pris mes affaires et je suis rentrée chez moi après avoir fait une belle balade au bord de la mer.

Bien mal m'en a pris !

Dès son réveil, voyant que je n'étais plus là, il m'a incendiée au téléphone !!!

Encore un pincement au cœur...

Je vous fais grâce de ses réflexions devant témoins, de son comportement sous la couette ou monsieur pouvait passer de l'amant délicat au porc lubrique en quelques minutes, aux comparaisons avec l'autre (elle s'habillait très bien... elle se coiffait très bien... elle portait des talons

aiguille... elle avait de très jolies jambes... bla bla bla).

Un matin, 2 ans après notre rencontre, le petit déjeuner terminé (moi café, lui bière) j'emprunte avec son accord son ordinateur portable pour chercher une séance de ciné. Il n'était pas éteint donc pas de souci de mot de passe, je fais ma recherche, note les horaires des films recherchés puis, avant de l'éteindre, je commence à fermer les applications restées actives...

ET LA... le ciel me tombe sur la tête... sous mes yeux un site de rencontres coquines !!! Je fais ma curieuse et regarde les nombreux échanges entre mon mec et des couples de parfaits inconnus !

Il leur donne rendez-vous chez eux... et même chez lui quand je n'y suis pas...

J'attrape un calendrier et une sueur froide me roule le long du dos : tous ses retards, tous ses dépannages clients, toutes ses excuses pour décaler un de nos rendez-vous c'était parce qu'il avait rendez-vous ailleurs

!!!

Un vendredi soir il est même venu me retrouver dans mon lit après avoir eu une expérience chez des inconnus...

Je l'ai confronté à ce que je venais de découvrir bien évidemment... sans se démonter il me répond : » bon et bien maintenant on dirait je n'ai plus de secrets pour toi »... aucune gêne de sa part, aucun émoi, aucun remords.

C'était la goutte d'eau en trop. Je l'ai largué. Il a essayé de me récupérer plusieurs fois mais quelque chose est mort en moi ce jour-là. Je lui avais tout donné : mon cœur, mon esprit, ma confiance, ma joie, ma disponibilité, il a tout pris, n'a pas su s'en servir et n'a rien donné en échange.

J'ai eu beaucoup de mal à cicatriser de cette mésaventure mais je suis heureuse d'en être sortie sans perdre trop de plumes, ma dignité en a pris un coup mais j'ai appris de cette histoire à ne pas accorder trop facilement ma confiance. Mes enfants sont ravis que je l'ai quitté, mes amis reviennent me voir, j'ai repris goût à la vie. J'ai 48 ans aujourd'hui et je suis en train de refaire ma vie avec un homme qui n'est ni grand ni blond et qui n'a pas non plus les yeux bleus. Mais il m'ouvre la portière de la voiture, choisit avec moi les légumes que nous cuisinons ensemble, fait la vaisselle, boit raisonnablement, m'accompagne dans mes sorties, apprécie mes enfants,

mes amis, ne me compare pas à ses ex, me dit que je suis belle même au
saut du lit et me chouchoute du matin au soir. Ne perdez pas espoir... le
soleil n'est jamais très loin derrière les nuages...

Calixte.

Camie



Rendez-vous après rendez-vous, tout était parfait et je suis vite tombée amoureuse de l'image qu'il me montrait, exactement ce que je recherchais.

Évidemment, j'ai très vite découvert que ce n'était qu'une façade. Je lui avais confié mon passé, mes faiblesses, mes peurs (dont il s'est servi pour me manipuler) et surtout le désir d'une relation stable qui ne me changerait pas car toutes mes anciennes relations m'avaient rendue triste, en colère, aigrie.

Ce à quoi il m'a répondu : « Un couple, c'est deux personnes à part entière qui font ce qu'elles veulent dans le respect mutuel » Cette phrase m'a tellement marqué car par la suite, bien des fois je me suis dit qu'il faisait tout l'inverse de ce qu'il m'avait « vendu ».

Tout doucement, insidieusement et même vicieusement, il m'a soumise à son emprise. À coup de petites phrases assassines l'air de rien, de culpabilité bien enrobée.

Au bout de 3 semaines j'ai emménagé avec lui, il a renversé la situation en me culpabilisant de vouloir vivre seule et je n'ai rien vu.

La violence

Et un soir en apprenant un détail anodin de mon passé il a pété un câble, il m'a hurlé dessus, insulté de tous les noms, mis un coup de poing dans ma table basse (puisque qu'il m'avouera plus tard qu'il l'a choisit car c'était à moi et surtout pas à lui)

Pourquoi ne suis je pas partie ? Car pour moi l'erreur est humaine, on peut tous perdre le contrôle une fois... Mais pas dix !

S'en suivi harcèlement de sms toute la journée, mes collègues se plaignaient que je ne lâchais pas mon téléphone mais si je ne répondais pas, le soir j'avais le droit à des heures de crises.

Mais en fait, même en répondant. le soir, c'était interrogatoire. Je devais répondre à ses questions interminables, toujours les mêmes réponses mots pour mots, sinon c'est que je mentais, mais je ne pouvais pas dire ce que je pensais vraiment. Au fur à mesure, j'ai appris à répondre ce qu'il voulait entendre pour ne pas trop l'énerver.

Les effets du harcèlement

Et au fil des mois, j'ai, de ce fait, oublié ce que je pensais réellement, ça peut paraître bizarre, mais il a réussi en très peu de temps à me faire un lavage de cerveau.

Il s'apitoyait sans cesse sur son sort, c'était lui la victime, le malheureux, c'était moi la méchante, responsable de tout son malheur. J'étais devenue la responsable du manque d'amour de sa mère, de la mauvaise entente avec son père, de la séparation avec son ex, du fait qu'il n'ait pas d'ami.

Et il m'en voulait d'avoir une vie à coté, des amis, une famille qui m'aime, d'être indépendante. Petit à petit, j'ai arrêté de les voir, de me maquiller, de prendre soin de moi. J'ai cessé de choisir des jolies tenues car ce n'était que critiques » Pourquoi tu te maquilles quand je suis pas là ? Pourquoi tu te promènes à pieds dans la rue, tu pourrais te faire draguer. Pourquoi tu t'habilles bien et quand je suis là t'es moche. »

L'isolement

Puis doucement ça était » Pourquoi tu reçois toujours plein de sms de tes amis, pourquoi t'as besoin de les voir, toi tu me suffit. Ça serait toujours

comme ça ? »

La deuxième grosse crise où il m'a encore insulté et a refrappé ma pauvre table, il est parti en voiture, m'a appelé et a hurlé » Tu vas tout me dire sinon je te démonte la gueule »

j'ai eu très peur, j'ai raccroché et je suis partie mais il m'a suivie, arrêté ma voiture. Il m'a ordonné de retourner à la maison et toute la nuit il m'a dit que j'étais une traînée et m'a posé encore et encore les mêmes questions.

Les jours se ressemblaient tous, en rentrant je me demandais toujours pour quelle raison il allait hurler. J'étais épuisée, perdue, à bout de forces, faible, je ne mangeais plus.

Nous sommes partis en vacances, je me suis convaincue que ce ne serait pas si terrible, évidemment j'avais tort. Presque arrivé à destination, il m'a demandé si j'avais déjà conduit dans les montagnes, j'ai répondu oui à contrecœur avec un ex 5 ans en arrière. Il est entré dans une colère noire et j'ai su que je venais de m'enfermer 1 semaine dans un enfer donc je ne pouvais m'échapper.

Il parle de lui en parlant de vous

Il me répétait tellement souvent qu'il ne supportait pas le mensonge. Pourtant devant les gens, il paraissait toujours aimable, souriant et heureux. Et en privé, le monstre se révélait.

Cette semaine a été la plus traumatisante. Je me sentais en miette, en cendre, je ne pouvais me confier à personne. Il me disait qu'on allait partir, qu'il me ramènerait à ma petite famille mais le lendemain il changeait d'avis. Il m'insultait sans cesse, il me terrorisait. Un soir je me suis vu prendre une ceinture, me la mettre autour du cou et l'approcher à une poutre. Je n'avais pas envie de mourir, je voulais juste que ça s'arrête. Et j'ai pris conscience de mon acte juste à temps. Il avait failli m'avoir.

La difficulté de partir

En rentrant j'ai voulu le quitter, c'est là qu'il est devenu violent envers moi pour la première fois. Il m'a séquestrée à l'appartement tout le week-end. Quand je suis retournée travailler, j'étais tellement mal que je me suis mise en arrêt et je l'ai quitté. Il a achevé ma table basse avec des coups de boule.

Je suis partie, il m'a promis de suivre une thérapie, contrôler ses accès de violences, changer et je l'ai cru. Je ne voyais pas qu'il ne pensait toujours qu'à lui, il continué de me harceler, je lui disais d'arrêter et il m'a reproché de ne pas voir qu'il souffrait.

J'ai pris un appartement et il s'est incrusté, il ne voulait plus partir, il me faisait culpabiliser, il rejetait la faute sur moi. J'ai sombré dans la dépression et il ne faisait que m'enfoncer plus.

Il m'avait promis qu'il arrêterait les actes de violences, évidemment c'était un mensonge. Et ça a recommencé comme avant et bien pire, il me hurlait dessus et m'empêchait de dormir jusqu'à 3h, 4h parfois même 5h du matin alors que je me levais a 7h.

La peur

Le jour de Noël en voiture, il s'est mis en colère, je voulais sortir de la voiture au feu rouge, il a arraché mon manteau, m'a coincé la tête entre son bras et le levier de vitesse et m'a frappé. J'avais le visage en sang mais je suis restée, j'ai pardonné.

J'avais tellement peur de lui. Je pensais que je ne pouvais pas sortir de tout ça. Les fêtes passent. Et ça a continué, les insultes, les violences, les soumissions. Et un soir de janvier, pourquoi cette fois plus qu'une autre, il m'a empoignée et collée au mur et j'ai dit STOP.

Il est parti une semaine, j'ai réfléchi, j'ai écrit, j'ai vu une thérapeute, j'ai réappris à rire.

Je me suis retrouvée un peu.

Et j'ai pris la décision d'arrêter cette relation nocive au possible.

Il m'a harcelée pendant un temps et ça s'est arrêté.

La reconstruction

J'ai mis énormément de temps à me reconstruire, encore aujourd'hui j'y repense, comment j'aurais du réagir, m'enfuir...

La seule solution c'est la fuite car tel un vampire, il m'a pris toute mon énergie, toute ma vie, tout mon bonheur. Il avait réussi à me convaincre que

j'étais quelqu'un de mauvais qui méritait ce qui lui arrivait.

La version longue de l'histoire fait 80 pages, je me suis efforcé de faire court.

Mais bientôt 2 ans après et aujourd'hui, très heureuse dans ma vie, il me hante encore, tout ce qu'il m'a fait subir aussi bien psychologiquement que physiquement.

Alors que je sais qu'il est passé à une nouvelle victime et qu'il ne ressens aucuns remords.

C'est facile à dire mais la seule chose à faire c'est lâcher prise.

Caroline



Après 26 ans de maltraitante psychologique, j'ai envie de vous raconter mon histoire.

J'ai aujourd'hui 46 ans 3 enfants que j'adore.

Leur père, pour faire court, est un malade...

Depuis 27 mois maintenant je suis en instance de divorce ça se passe très très mal et pour cause !!

Monsieur a une entreprise de 20 salariés... énormément d'argent dans sa famille... moi rien sauf l'amour et le soutien de toute ma famille ce qui est déjà bien!!!

26 ans de mensonges, douleurs, tromperies... toujours de ma faute bien entendu.... 3 ans sans me toucher... bien entendu la question : mais qu'est je fait fait ?? rien bien sur...

de mars 2015 a juillet 2015, où mon papa a été emporté par un cancer du poumon en a peine 4 mois, Mr pas une seule fois m'a demandé comment j'allais.... ni les enfants bien entendu.....

je tiens a vous préciser que je suis infirmière libérale, et que que physiquement et psychologiquement c'était vraiment très difficile bref... la veille du décès de mon père, le 15 juillet 2015, il me dit : on se retrouve où demain aux vieilles charrues ?????..... euh... c'est une blague ??

« ah non pas du tout »..... dixit....

je lui dis : si tu oses pointer ta personne la bas, je divorce!! je pense que ça l'aurais arrangé en fait ! sauf que mon papa est mort le lendemain matin a 8H.... il n'a pas osé je pense... s'en est suivi un travail de sape... que je subissais en fait depuis 25 ans... sauf que je le savais pas.....

pour moi descente aux « enfers » d'être pas comprise.. ; « ouais t'es qu'une ouin ouin toujours a te plaindre »... etc. entre temps j'avais un gros problème de peau, qu'aucun médecin parvenait a diagnostiquer, malgré 4 biopsies..... douloureuses !! et lui me disait : toute façon c'est dans ta tête t'es complètement folle....

le problème avec ces gens là, c'est quels vous manipulent tellement, que vous finissez par les croire... le début de la descente aux enfers..... bref diagnostic lymphome... waouhhhhh !!!! génial!!! j'ai demandé a Mr de venir avec moi voir le médecin qui devait m'annoncer le diagnostic, ah ben non vous comprenez il reprenait soit disant le boulot ce jour la.... il était débordé....

donc moi on m'annonce toute seule le diagnostic, comme une grande....

je rentre... rien. aucune réaction nous sommes le 22 août 2016 déjà, avant avait refusé qu'on parte en vacances ensemble tous les (, car il avait honte de moi... du coup je suis partie avec mes 2 aînés toute seule (mon dernier étant en stage) ; oh la la la mal m'en a pris!!!! mes (ex) beaux-parents me sont tombes dessus!!! insultes a gogo... le 4 septembre 2016 a 17h Mr me dit je te quitte c'est fini la veille de la rentrée de son fils aîné dans une école sup a Caen, et la veille de la rentrée du petit au pôle espoir a Rennes.... (11 ans) me restait plus que ma fille a la maison du jour au, lendemain!!! on

est passés de 5, a 2 du jour au lendemain

permettez moi de vous dire que c'est extrêmement difficile et douloureux...

bref, j'emmène mon fils a Caen on lui avait donc trouvé un appart pas évident pour un jeune bachelier de se retrouver comme ça du jour au lendemain dans une ville inconnue mon mari m'avait quitté la veille je vous rappelle....

et LA : oui oui vous pouvez mettre vos lunettes ou vos lentilles, approchez vous bien de votre écran, parce que TOUT ce que je vais vous racontez, c'est inimaginable.... une de ses maîtresses m'a écrit sur Messenger ce fameux jour ou j'ai emmené mon fils a Caen

je connais votre mari depuis un an. rencontré sur un site de rencontre il m'a trompé il est avec une certaine X

il vous traitait de dragon et criait haut et fort que vous étiez en hôpital psy..... que vous n'aviez plus le droit d'approcher vos enfants... j'ai demande' le divorce des le lendemain depuis il me harcèle!!!

mais je ne lâche pas!!!!!! c'est ma reconstruction et les enfants ne lui pardonnent pas...

Catherine



Je vis avec un pervers narcissique borderline depuis de nombreuses années. je suis séparée depuis début 2012. Mais il me met des bâtons dans les roues. J'attends la prononciation du divorce en début 2014. Il n'est pas venu aux différentes audiences et je paie par conséquent les pots cassés. Je suis suivie par un psychologue depuis 3 ans.

Mon mari a essayé de me renverser en voiture en début d'année et un autre accident en juin de cette année. Je pense qu'il y a un lien !!!!!

je suis toujours au domicile car je rencontre d'énormes problèmes avec l'administration.

Ma situation est précaire puisque j'ai arrêté mon travail pour élever mes trois enfants.

il m'a isolé de ma famille et maintenant je suis seule. je reçois des menaces de mort pour certains membres de ma famille ainsi que chantage et mensonge. Merci de m'avoir lue. je suis anéantie !!!!!

Corinne



Bonjour,

Je suis en contact avec un PN depuis un peu plus de 14 mois. Il s'agit de mon mari.

Nous avons vécu 4 années de pur bonheur jusqu'au moment où le masque est tombé : le démon caché derrière l'ange de lumière s'est révélé tel qu'il pouvait être me laissant dans la sidération, l'incompréhension, la culpabilité. Des blessures profondes se sont réouvertes à chaque fois qu'il me renvoyait en pleine face des événements traumatiques de mon passé dans un plaisir sadique qui m'imposait un silence atroce, trahie dans la confiance aveugle que je lui faisais.

La maltraitance psychologique entraîne inévitablement la maltraitance physique.. la spirale infernale vous laisse peu de répit. Elle accélère avec le temps de plus en plus dure, de plus en plus dangereuse. Je suis partie du domicile voilà un peu plus d'un an profitant de sa décision de me mettre à la porte de la maison. Je n'ai pas réussi à couper complètement les ponts... dépendance quand tu me tiens.

Il y a quelques temps on m'a diagnostiqué une tumeur bénigne placée sur ma carotide gauche. Intervention chirurgicale trop dangereuse et donc non

envisageable.

Alors que la situation s'est dégradée il y a une semaine, une image m'est venue par rapport à cette tumeur.

Le pervers narcissique est qualifié de vampire n'est ce pas ?

Dracula se nourrissait du sang de ses victimes en plantant ses canines dans leur cou. Mon corps a matérialisé je pense ce que ma psyché a tenté de me dire et contre quoi je me pensais être suffisamment forte pour lutter. Ma tumeur représente peut-être celui qui s'est littéralement branché sur moi pour me prendre ma substance vitale.

Lacan disait que le mot est le meurtre de la chose. Je me souhaite d'avoir fait le bon lien, de me faire confiance pour désormais avancer sans me retourner, me convaincre que j'en sortirai plus forte et plus déterminée que jamais à donner un autre sens à ma vie. Je le souhaite à toutes les personnes qui ont vécu ou vivent la même expérience douloureuse et aliénante.

Déborah



Je m'appelle Deborah j'ai 34 ans, je suis maman solo de 5 enfants.

Je suis thérapeute et sexologue. J'ai eu 4 enfants d'un premier papa avec qui je suis restée 15 ans. Nous nous sommes mariés très jeune et nous avons préféré divorce car nous n'avons plus sentiments et plus rien en commun.

J'ai rencontré le père de mon petit Julian sur un site de rencontre en 2016. Dès les premières conversations il m'a « envouté » il était charmant, beaucoup de compliments, il disait avoir eu un coup de foudre sans m'avoir vu ce fut très fort pendant 1 semaine.

Nous passons des heures au téléphone.

ON s'est trouvé plein de points communs. On se rencontre et là : gros coup de foudre

et c'est comme si j'étais sur un nuage toujours beaucoup de compliments, j'avais l'impression d'être importante, belle, intelligente et d'avoir trouvé le GRAND Amour.

Tout va très vite, au bout de 15 jours il met une application sur mon téléphone pour dire qu'il s'inquiète pour moi. je m'aperçois aussi qu'il est dépressif mais pas soigné, il est très souvent dans son coin et me dit comme

excuse que c'est à cause de la mère de son fils qui lui rend la vie impossible.

Je gobe toutes ses paroles. les semaines passent il devient de plus en plus intrusif dans ma vie, me coupe de mes amis ma famille, je n'ai plus le droit d'aller à la salle de sport, il tisse tout doucement sa toile en me faisant passer ça pour un amour énorme.

Et moi je continue à y croire, puis vient le moment ou il veut que nous vivions ensemble et que nous fassions un bébé 2 mois après le début de notre relation, donc ayant 32 ans on décide de débiter les essais bébé et on cherche une maison.

Sa dépression s'accroît et son alcoolisme aussi. Il me dit que quand je serai enceinte et que nous aurons notre maison ensemble tout ira mieux.

Le mois d'après nous apprenons ma grossesse est là, la descente aux enfers, viennent les insultes, le chantage affectif, le chantage au suicide les séquestrations, 10 au total. Il me prenait mes clés de maison, de voiture, mes chaussures m'enfermait à clé dans la maison coupait les fixes me prenait mon portable. Cela pouvait durer des heures et il devenait complètement fou, cassait des choses dans la maison, me violentait, m'attrapait par les cheveux, les bras, me jetait par terre.

J'ai passé 8 mois de grossesse comme ça, nous avons déménagé à 3 mois de grossesse j'avais une grossesse très difficile il ne voulait pas que je me repose et disait à tout le monde que je n'étais pas raisonnable et que je faisais n'importe quoi. il me faisait du chantage au suicide quand je voulais partir et me sauver. Il me disait qu'il allait se jeter sous un train, se pendre dans la forêt, se tuer en voiture et à chaque fois il partait en pleine nuit pendant des heures

pour que je le supplie de revenir et il n'était pas joignable. J'ai failli accoucher à 7 mois de grossesse, je contractais et saignais j'étais par terre il était ivre et m'insultait j'ai dû m'emmener aux urgences seule. Quand Julian est né l'enfer à continuer il était jaloux de lui me reprochait tout et rien et se servait de Julian pour me faire peur.

Je ne me suis jamais enfuie car il menaçait de se suicider ou de me tuer. J'avais trop peur.

Nous nous sommes mariés pour moi à contrecœur et je savais que je faisais la pire erreur de ma vie le 1er juillet 2017. Le soir du mariage il était ivre et n'est pas rentré j'ai appris qu'il m'avait trompé et la descente aux enfers continua je surpris des photos des sms et des conversations dans son tél. avec une collègue, il a commencé à ne plus vouloir de rapports sexuels ne rentrait plus dormir.

Quand il voulait avoir des rapports c'était en me violant et me violentant sinon ça ne lui plaisait pas, Un jour en septembre il m'envoie un sms et me dit après 2 mois de mariage je ne t'aime plus et je te quitte. J'étais effondrée mais je ne savais pas à ce moment là que c'était la porte vers la liberté. Quand il a vu que je prenais tout au sérieux et que j'allais m'enfuir il m'a menacé de mort, j'ai fui et j'ai déposé plainte pour violences conjugales et viol j'ai déménagé en 1 semaine avec mon bébé je me suis enfuie j'ai eu le déclic enfin. Je me suis dis Julian n'a que 7 mois si je fuie maintenant il pourra être épargné et pourra ne plus se souvenir de toutes ses horreurs.

Il a continue ses manipulations son chante affectif et au suicide pour me récupérer et pour que j'enlève tout. J'ai demande une ordonnance de protection il ne s'est pas présenté je l'ai obtenue et j'ai demande le divorce. Tout a été horrible car on m'a apporté les preuves de tout ce que je soupçonnais depuis des mois. Je me suis rendue compte que j'ai épousé et fait un enfant avec un monstre.

Au jour d'aujourd'hui je vis encore l'horreur les menaces et le harcèlement. Je viens d'avoir à nouveau une ordonnance de protection car on m'a fracassé la porte de chez moi et on est rentré dans toutes les pièces. Il a perdu tous ses droits pour Julian et n'a de nouveau plus le droit d'être en contact avec nous ni de nous approcher. Il dépose des plaintes régulièrement avec tout et rien. Il ne respecte pas le jugement, ne paye pas les crédits pas la pension alimentaire. Je sais que le cauchemar est loin d'être fini mais grâce a cette protection j'ai 6 mois de répit.

Elise



J'ai été victime d'un **pervers narcissique**, pendant deux ans, j'étais très amoureuse.

Dans un premier temps il s'est montré très attentionné, très démonstratif dans les gestes de douceur et les maux qui vont avec.

J'étais aux anges.

Ensuite le tyran est apparu, froid, dominant, accusateur, me disait que j'étais une grande malade, les insultes, me disant qu'il n'aimait pas ma fantaisie, en gros ma personnalité !

Du coup je vivais dans la terreur, anéantie, j'étais sous sa coupe.

Il jouait au yoyo avec moi, le chaud, le froid !

J'étais sa chose, je n'existais plus !

Et il me quittait régulièrement sans état d'âme, me mentait à tout va pour tout et n'importe quoi, pour revenir quand ça lui chantait.

Je suis tombée malade, 17 de tension, un ulcère et la mine d'une prisonnière, j'ai fini par partir, tout en étant amoureuse.

J'ai sauvé ma peau.

J'ai mis un an pour me remettre...

Enfant de pervers narcissique



Alors par où commencer ...

Tout d'abord je suis la fille d'un homme que je soupçonne d'être un pervers narcissique.

Je sais que cela semble un effet de mode mais le comportement de mon père me le laisse penser. Avec le recul, être enfant d'un manipulateur pervers n'a été qu'une longue souffrance.

Mon père est un homme qui cherchait toujours à afficher une image de normalité. Aux yeux du monde, il était un père sévère mais juste qui cherchait à m'élever correctement.

En public, il était « normal ».

En y regardant de plus près, le fait qu'il ne prononce jamais mon prénom était un signe évident de dénigrement et de « non-existence ».

Ayant réussi des études en sciences humaines (bac +5 validé), il était fier et disait à tout le monde que c'était grâce à son éducation. Mais ce que les gens ne savaient pas c'était ce qu'il se passait quand on fermait les portes de la maison...

Quand il n'y avait plus de témoins, l'homme normal était un homme qui

usait de tous les subterfuges pour me dénigrer et m'humilier. Insultes (« salope, connasse, boudin ») (tout ce qui est entre () sont des citations), dénigrement (de toutes manières tu n'arrives jamais à rien, tu seras clocharde si je meurs, personne ne voudra jamais de toi, tu es grosse, personne n'aime les gros, ne marche pas à côté de moi dans la rue, j'ai honte de toi tu es trop grosse), il allait jusqu'à dire que (je n'étais pas sa fille).

Tous les moyens étaient bons pour me faire pleurer (m'insulter, m'envoyer des objets dans la tête si j'OSAIS exprimer mon avis et que celui-ci n'allait pas dans son sens), les menaces aussi faisaient partie de mon quotidien.

Il suffisait que je réponde et que j'exprime mon avis pour qu'il considère cela comme un manque de respect (et cela lui était intolérable). Les menaces allaient du (je vais te frapper) au (tu vas voir quand je vais voir ta famille, je vais foutre la merde). Les repas de famille – avec mes tantes et cousins – étaient une torture car j'avais toujours l'impression que je devais être parfaite. Surtout ne pas parler, ne pas faire de vague ni même rire trop fort sans quoi il aurait dit à tout le monde quelle monstre irrespectueux j'étais...

Quand on est un enfant, on ne comprend pas les problèmes de ses parents. Pour moi, il m'aimait, mais comme je n'étais pas assez bien, donc son comportement était normal car c'était moi le problème. En réalité, il ne m'a jamais aimé. (Dire que je n'étais pas sa fille et me dire (vivement que tu crèves)...) mais quand on est une enfant, on ne connaît pas la psychologie... Donc ma jeunesse a été orientée de sorte que je me fasse aimé de lui.

Quand parce que vous parlez pendant un moment où il écoute la tv et que, à cause de vous il n'entend pas la tv, cela justifie les insultes et les humiliations.

Etant en surpoids, il prenait un réel plaisir à me dire que j'étais un monstre, que personne ne m'aimerait...

Quand on est une enfant, on écoute ses parents. Qu'on le dise ou non. Ce qu'ils disent s'inscrit en vous comme dans votre ADN. Si les gens qui sont censés vous aimer vous disent que vous n'êtes pas assez bien pour être aimé, alors vous le croyez et vous cherchez à devenir une personne que

vous n'êtes pas...

Quand on est une enfant, on ne se connaît pas. On prend pour acquis ce que les gens disent. Et quand c'est au quotidien, il devient vite vital de s'adapter : ignorer ce que l'on est réellement. Ne pas se chercher, ne pas chercher à se connaître.

Je n'avais qu'une seule envie c'était de devenir la petite fille parfaite dont il rêvait pour enfin qu'il m'aime et qu'il me le montre.... EN VAIN.

Résultats : non seulement je me suis considérée comme sans valeur pendant des années. Mais en plus, je n'ai jamais pris le temps de savoir qui j'étais réellement. Automatiquement, je faisais ce que LUI voulait que je fasse pour éviter les crises, les insultes et les blessures à l'âme... Sans me demander ce que MOI je voulais et si cela ME convenait.

Etre enfant de pervers narcissique, ça détruit. Ou plutôt je dirais que ça empêche de se construire ce qui est pire.

Être détruit c'est quand même avoir un souvenir ce qu'on était... Quand on est soumis à la perversion au quotidien depuis toujours, la normalité n'existe pas.

On croit que la méchanceté est normale et que c'est comme ça que les parents montrent leurs amours.

En tant que femme aussi cela à jouer : le seul contact masculin que j'avais (étant fille unique) était un homme profondément méchant et sans affect.

Pour moi, j'étais attiré par les hommes qui m'ignoraient et qui me manquaient de respect. Si mon propre père (qui était censé m'aimer) le faisait, c'était comme ça que les hommes devaient montrer leur amour...

Que ce soit au niveau personnel : méconnaissance de moi-même, image de moi-même désastreuse, confiance en autrui détruite, ou au niveau sentimental : attiré pour les méchants (je ne savais pas qu'il n'avait pas d'affect, je pensais qu'il m'aimait d'un amour sincère donc je recherchais cette 'sincérité' (qui était juste de la méchanceté) chez mon chéri), ultra-haute tolérance à l'irrespect et à la méchanceté, acceptation de la violence verbale et physique...

Être l'enfant d'un pervers narcissique est un boulet au pied.

Maintenant, je suis en reconstruction. Quoi qu'il arrive, je garde à l'esprit qu'il n'a aucun affect et que je ne suis pas sa fille (dans son cœur). Je me libère donc de son emprise en le considérant comme un étranger auquel je ne donne aucun accès à ma vie.

Flore



Bonjour,

Je me permets de témoigner ici, car je lis beaucoup de questionnements de femmes (surtout de femmes, c'est vrai) qui sont perdues, qui culpabilisent, qui se sentent démunies...

Je vous raconte mon histoire afin que les femmes (ou hommes d'ailleurs) qui passent par cette page puissent (je l'espère) prendre conscience de la nature monstrueuse de ces personnes perverses narcissiques qui partagent leur vie.

Mes parents se sont séparés lorsque j'avais 3 ans, 6 mois plus tard mon père ne venait plus me voir, j'ai perdu contact avec lui (j'ai 29 ans aujourd'hui). Peu de temps après le divorce, ma mère s'est mise avec un homme PN (elle avait 24 ans à l'époque et moi 3 ans environ). Il l'a séduite et a aussi charmé ma grand-mère maternelle (veuve depuis quelques années, et heureuse de voir enfin ma mère avec un « homme bien » à l'inverse de mon père biologique).

Il a rapidement commencé ses sournoiseries avec moi, il me faisait tomber sans que personne ne regarde, me disait (à 3 ans) que ça « puait la merde »

quand je faisais dans le pot, j'ai tenté de l'appeler « Papa » quand j'avais 4 ans, et ma mère et lui ont explosé de rire...

Ce n'était que le début...

Il est devenu jaloux maladif avec ma mère, il ne supportait pas qu'elle ait des amis autres que ceux que lui avaient choisis et se donnait une image irréprochable auprès de tous. Sauf que... ma grand-mère, s'occupant beaucoup de moi, a vu son manège et lui a dit qu'il était fou. Il a répondu en douce « je fais ce que je veux, occupez-vous de vos fesses, c'est moi qui décide ! ». La messe était dite !

Impossible pour ma grand-mère de prouver quoi que ce soit, et ma mère était totalement vampirisée et lobotomisée par cet homme. J'ai donc continué à subir ses brimades et humiliations quotidiennes.

À 4 ans, je ne dessinais qu'en noir à l'école et le moment de la fabrication du cadeau de fête des pères m'angoissait terriblement (« La petite a été abandonnée par son papa, c'est normal... » se disaient les maîtresses, mais non, c'était ce monstre PN le souci).

Même si je me sentais déshumanisée et réduite à néant, je cherchais à le contenter, et par extension à contenter ma mère qui semblait trouver normale qu'il me traite de cette façon (sinon elle serait intervenue, logique).

Je précise que j'ai été détectée « surdouée » il y a peu (j'ai 29 ans), je ne sais pas si cela m'a servi ou desservi, mais j'ai compris très vite que cet homme était malsain.

Ils ont eu deux enfants, mes petits frères, le premier a été adulé mais aussi traité en objet, en faire-valoir, et manipulé, ne sachant pas comment se comporter pour faire plaisir ; le second a été davantage protégé, mais s'est totalement réfugié dans les jeux vidéos pour oublier la réalité qui nous entouraient. Pour ma part, j'étais « l'outsider », je ne me sentais pas réellement membre de la famille, et les soucis que je rencontrais à l'école se justifiaient par le fait que mon père m'avait « abandonnée », mon haut potentiel et ma douleur sont donc passés inaperçus.

Pendant 25 ans...

J'étais donc une enfant compliquée, et plus tard une ado rebelle et dérangeante, j'étais l'empêcheuse de tourner en rond, le grain de sable dans l'engrenage, il me réduisait au silence, me terrifiait, me traitait de menteuse en permanence « Elle ment comme elle respire cette gamine ! », « Elle a besoin d'être dressée cette gamine ! ». J'étais l'exemple à ne surtout pas suivre. J'ai passé des heures à table à attendre pour pouvoir sortir de table, parfois sans raison apparente. Il a coupé l'électricité une nuit où j'allais aux toilettes (je devais avoir 6 ou 7 ans), il savait que j'avais une peur panique du noir. Un soir, avant le coucher, il s'est collé des gommettes fluorescentes sur les paupières et a simplement ouvert ma porte de chambre, je ne voyais que deux tâches luisantes dans l'obscurité... J'étais tétanisée. Il était réellement devenu le monstre que je le soupçonnais d'être. (Je précise qu'il ne m'a pas frappé, ni agressé sexuellement, rien de tout ça.)

Ma mère avait horreur des conflits et faisait tout pour lui faire plaisir, elle était pourtant gentille et pleine de vie, mais incapable de tenir son rôle de mère, probablement à cause de l'aliénation dont elle était victime.

Moi je n'osais rien dire car elle semblait fatiguée de faire le tampon entre lui et moi. Il devait la vider de son énergie, et elle n'en avait plus pour me protéger. C'était donc à moi de me protéger, j'ai décidé de me faire la plus discrète possible.

Ma mère et lui se sont mariés en cachette de ma grand-mère maternelle, elle l'a su car une de ses amies a vu le nom de ma mère et de mon beau-père sur la publication des bans de la mairie de la petite ville où nous vivions et l'en a informée.

Il a continué tranquillement ce petit jeu. À l'âge de 12 ans, j'ai fait une première TS, puis une seconde à l'âge de 17 ans. Mon inadaptation familiale couplée avec mon inadaptation scolaire et sociale (probablement dû à cette situation ainsi qu'à mon Haut Potentiel Intellectuel non détecté) m'ont fait totalement perdre les pédales. Je ne voyais pas d'issue, je n'avais pas vraiment de famille, mes notes ont chuté (seule chose qui me donnait de la valeur), et pas réellement d'amis non plus avec qui j'arrivais à me lier vraiment. Solitude extrême.

Je suis ensuite partie pour faire mes études, j'ai rencontré un garçon, qui

était PN, et avec qui je suis restée 3 ans. Il m'a coupée du monde, m'a initiée au cannabis, et j'avais énormément de mal à m'alimenter.

À 21 ans, je l'ai quitté et j'ai déménagé pour faire une formation d'un an. Ne trouvant pas d'emploi à la suite de ça, je suis retournée temporairement vivre chez ma mère et cet homme.

J'avais 22 ans.

J'ai fait la connaissance d'un homme adorable, avec qui je suis restée 3 ans, mais mes rapports aux hommes étant totalement dysfonctionnels, nous nous sommes séparés, mais... nous nous sommes retrouvés deux ans plus tard, et nous sommes heureux aujourd'hui, il est profondément bon, oui ça existe :). J'ai repris mes études, mais je bloquais totalement. Pas étonnant, après tout je ne valais rien, j'étais bête, quand on entend ça toute sa vie, on finit par y croire. J'ai consulté un psy pour parler de ça, pensant avoir un trouble de la concentration ou un vieux trauma à régler, elle a détecté mon haut potentiel, mais je sais que le problème n'est pas là. Le problème, c'était ce sous-homme diabolique, malveillant et psychopathe.

Quant à ma mère, on lui a diagnostiqué une forme de cancer rare et incurable en 2011, elle a été opérée et suit encore aujourd'hui un traitement expérimental. À la suite de son opération (elle a une cicatrice de 30 cm sur le ventre), j'ai voulu aller la chercher à l'hôpital, mais il a absolument tenu à y aller, je lui ai dit que je voulais venir, mais il est parti en douce. Le trajet durait 1h30, il a roulé comme un malade, coups de frein à gogo, virages en mode pilote de F1, elle a été secouée comme une bouteille d'orangina, elle avait une tête de cadavre en arrivant à la maison. Mais peu importe, il était énervé, il n'avait pas honte. Puis il a continué d'être l'homme qu'il était, comme il le faisait avant cela, il n'a pas changé d'un pouce, alors qu'elle était malade et possiblement mourante. Elle a fini par le quitter fin 2013.

Il tente toujours d'avoir de l'emprise sur elle, sur mes frères, moins sur moi, craignant peut-être que je déballe tout à mes frères (ils sont encore dans le déni par rapport à son statut de PN).

Voilà de quoi un PN est capable, il était travailleur, il a rénové une vieille longère de ses mains, tout le monde l'admirait et le félicitait pour sa petite famille, sa maison. Moi j'étais la gamine qui n'était pas de lui, qui posait problème, qui était dérangée et qui entachait l'image propre et nette de ce

« Père idéal d'une famille parfaite ».

Je sais que tous les PN ne sont pas les mêmes, et je reste prudente quant la pose de cette étiquette.

Mais Mesdames (et Messieurs d'ailleurs), si vous vivez avec un PN ou une PN, FUYEZ!!! S'il vous est impossible de le/la démasquer, courez aussi loin et aussi vite que vous pouvez !

Vous me direz « Oui, c'est pas si facile... », j'entends... Mais vous vous voilez la face, ou alors c'est que vous n'avez pas atteint votre seuil de tolérance... Mais jusqu'à quand cela va-t-il durer ?

Car ATTENTION, à trop attendre, vous finirez par perdre tout sens de la réalité, vous ne saurez plus ce qui est bon ou mauvais et votre estime de vous sera tellement mauvaise, que vous n'aurez plus le courage de fuir, vous vous direz qu'il n'y a plus d'espoir. Le/la PN vous videra de toute votre substance, vous ne vous sentirez plus capable de rien, plus bon à rien, et le suicide semblera être une solution acceptable...

Merci de m'avoir lue, je me suis étendue longuement, mais il faut bien ça.

Et oui, ces êtres sadiques sauront toujours trouver les mots et les gestes pour vous retenir, feront mine de ne pas comprendre vos reproches, se victimiseront, et vous rappelleront toutes leurs bonnes actions, vous prouveront leur « amour inconditionnel » (la blague...), mais...

« Preuve est faite que visages dévots et pieuses actions nous servent à enrober de sucre le Diable lui-même. » Shakespeare.

Courage à tous/toutes !

Si c'est le bonheur que vous cherchez, vous ne le trouverez JAMAIS avec ce type de personnes.

Hélène



Je m'appelle Hélène et, voici mon histoire.

À 48 ans, j'ai toujours eu l'impression que ma vie fut un calvaire et ce, dès le jour où je suis née.

Ma vie ressemble à un parcours du combattant. Sans compter les embûches semées sur mon chemin, je me trouve dans une spirale infernale. Je ne connais que les injustices et, je ne traverse que des moments difficiles.

J'ai subi des maltraitances physiques et psychologiques au quotidien : j'ai toujours vécu dans un monde de violence.

Dès l'âge de 3 ans environ, j'ai subi les brimades, l'indifférence d'autrui, une série de déménagements et un travail difficile.

Depuis l'enfance, je me sens humiliée et harcelée. J'ai l'impression que les autres abusent de ma faiblesse, de ma naïveté et de ma peur en me considérant comme un souffre-douleur.

Cela a commencé avec mes parents puis mon ex-mari a pris le relais. Tout au long de ma vie, j'ai été le larbin de service.

J'ai continuellement lutté pour subsister ; j'ai même parfois frôlé la mort. Ma valise à la main, j'étais toujours en fuite pour éviter le pire.

Je suis incapable d'échapper à l'emprise qu'exercent les autres sur moi, à leur abus de faiblesse. Quoi que je dise, quoi que je fasse, je me sens poursuivie par les gens.

Toutes les fois où j'ai bien essayé de m'en sortir, il n'y avait rien à faire ; j'étais dépassée par un nouvel événement encore plus violent que le précédent.

C'est comme si l'on m'avait volé ma propre vie, comme si l'on m'avait prise en otage, comme si je n'étais qu'une marionnette dont on tirait les ficelles.

Il y a certains jours où j'ai envie d'en finir, d'aller jusqu'à me suicider parce que je suis épuisée de subir ma vie, je me demande comment je fais pour supporter tout. Je ne parviens pas à me reconstruire ni à retrouver ma dignité ; j'aimerais avoir une vie normale.

Je souhaiterais que l'on promulgue des lois, que la justice se prononce afin de ne pas laisser de côté les préjudices que j'ai subis pendant des années. C'est mon souhait bien que j'aie conscience d'être proche de l'utopie ».

Jane



Tu as décidé de divorcer ?

Ta décision est irrévocable ? me dit-il.

Oui répondis-je.

Ok. Prends toi un psy dès maintenant parce que je vais te faire la misère !

Pour comprendre ces phrases, il faut remonter quelques années en arrière, treize ans exactement.

Étudiante en droit, ma nouvelle vie de fille indépendante me convenait parfaitement. J'adorais mes nouveaux amis et je cumulais avec brio mes petits boulots avec mes heures de fac. Je gardais évidemment comme tout étudiant qui se respecte des heures pour les sorties nocturnes. Je découvrais les joies des pubs, des boites de nuit et même si les réveils étaient difficiles, nous avions besoin de ces échappatoires. Un soir de sortie, je remarquai un jeune homme qui me regardait de manière insistante. Il s'amusait à me taquiner pour attirer mon regard.

Chose réussie !

Quelques heures plus tard, nous savourions un cocktail ensemble et je me surprénais à me confier rapidement à lui. Il avait quelque chose qui m'inspirait confiance. Cet homme-là s'est vite rendu indispensable. Sans permis ni voiture à l'époque, il m'amenait au travail, il me rendait quelques services. Il est rapidement devenu quelqu'un d'essentiel dans ma vie de tous les jours. Il était partout et savait parfaitement anticiper mes désirs. j'étais étonnée de le retrouver partout où j'allais (hasard?!).

Très peu attirant physiquement, je ne l'ai considéré au début que comme un simple ami.

J'ai d'ailleurs rencontré plusieurs de ses conquêtes, j'étais sa confidente.

Et puis, tout est allé très vite. Le premier baiser, l'arrêt de mes études, l'emménagement chez lui.

Mes proches ne comprenaient pas ce revirement de situation et moi non plus d'ailleurs. J'étais totalement accro à cet homme-là, je ne pouvais faire sans lui alors que dotée d'un très fort caractère, j'étais de nature indépendante.

Cet homme m'a d'abord intriguée. Il semblait fragile derrière ses allures de gros dur, quelque chose était brisé en lui et j'avais envie de le guérir. J'étais une femme intelligente avec une joie de vivre débordante et une soif d'apprendre et de communiquer aux autres.

J'allais réussir à le transformer c'est sûr !

Nous vivions des moments uniques. Tout était fluide. Il me couvrait de cadeaux. Il se confiait et je me confiais à mon tour. Il me présenta sa famille qui m'accueillit à bras ouverts. Je ne pouvais plus faire sans lui. L'amour me donnait des ailes et quand il était absent, je me sentais dévastée. Je ne voulais plus sortir qu'avec lui et je laissais mes amis de côté. Je délaissais ma famille, je les appelais moins de peur qu'ils ne comprennent pas cet engouement soudain pour un inconnu. D'autant plus que j'avais arrêté mes études et pour mon père surtout cela était inconcevable. Une vie entière à faire des concessions pour pouvoir payer les études de sa fille, quel gâchis... !

Je ne savais même pas moi-même pourquoi je décidai soudainement d'abandonner toutes ces années d'étude. Je compris plus tard que j'étais en train de subir un lavage de cerveau.

Il me répétait sans arrêt les mêmes phrases tel un gourou :

Tiens, je t'ai acheté cela car je sais que tu ne travailles pas

Les courses c'est bien mais ça coûte cher une femme à la maison

Je suis le seul à travailler donc on ne peut pas tout se payer tout le temps

C'était toujours lancé sur un ton doux et gentil et c'est donc tout naturellement que j'ai décidé de me lancer dans la vie active mais sans bagage aucun.

Je continuais à être persuadée que notre couple était idéal. Il m'envoyait des poèmes, me mettait sur un piédestal et j'adorais sa jalousie. Il avait selon lui eu le coup de foudre pour moi donc sa jalousie me flattait et me rendait importante. Personnellement, je n'ai jamais été réellement jalouse.

Je parlais du principe où un couple devait se fonder sur la confiance. Cela le dérangeait, il me disait parfois m'aimer plus que moi je ne l'aimais. Il prenait un malin plaisir à tenter de me rendre jalouse mais ses efforts étaient vains jusqu'au soir où je ne le verrais plus jamais du même œil.

Comme tous les samedis soirs nous nous retrouvions avec ses amis dans une même discothèque. Il était 3h du matin, la fête battait son plein, tout le monde dansait sauf moi. Fatiguée ce soir là, j'étais assise avec mon verre de soda, je regardais notre petit groupe s'amuser. Une femme belle, élancée, charmeuse s'approche de lui, il me surveille du coin de l'œil avec un air narquois presque sadique et là je bouillonne. Elle se frotte à lui, il ne dit rien. Pire, il se colle derrière elle et se met à danser de manière très sexy. Comme si toute cette scène était calculée. Je laisse faire puis décide d'intervenir mais à distance. Je lui fais signe en le menaçant de s'arrêter. Là il s'arrête en effet et commence à devenir agressif envers tout le monde. Je ne me laisse pas faire, je demande des explications à mon tour et nous décidons de rentrer. Pas un mot sur la route, pas un mot en rentrant et pas un mot pendant TROIS jours...

C'était sa façon de me punir parce que je m'étais rebellée. Je me suis remise

en question en me disant qu'il fallait que je fasse des efforts, que j'étais trop impulsive sûrement. Je m'en voulais à moi-même alors que l'erreur venait de lui.

Il était trop tard, le processus d'emprise psychologique avait démarré. En me « punissant », il avait fait comprendre qui était le chef et surtout qu'il ne fallait pas le contredire ou le contrarier. Être comme emprisonnée pendant tous ces jours sans un mot, sans un geste, sans un regard, croyez-moi je n'avais plus envie de recommencer. Il fallait que j'apprenne à me taire et à prendre sur moi sinon j'allais le remettre en colère. Tout s'est apaisé. Ce genre de scène n'a plus jamais eu lieu. J'avais trouvé un travail, nous avions notre appartement, tout allait pour le mieux.

Au bout d'un an à peine de vie commune, j'apprends ma grossesse. J'ai très peur mais lui est aux anges et c'est une occasion rêvée pour bannir définitivement mes parents de sa vie. Il savait pertinemment qu'à cette annonce, mes parents seraient dévastés. Je me retrouvai seule contre tous. Un compagnon qui s'éloignait du prince charmant, des parents qui coupaient les ponts, des amis inexistantes, un futur rôle de mère à assumer.

J'étais prise au piège.

C'est pendant la grossesse que monsieur a commencé à montrer son vrai visage. J'étais très fatiguée en début de grossesse et consacrait tous mes temps de pause à la sieste et au grignotage.

J'étais régulièrement insultée de « grosse feignasse » et ses colères s'enchaînaient pour des broutilles le plus souvent. Je me souviens d'une de ses crises car la maison était trop bien rangée et il avait trouvé cela bizarre que ses chaussons soient à telle place au lieu de la place habituelle. Et puis mes cheveux ébouriffés ne présageaient rien de bon pour lui. Un amant était sûrement venu cet après-midi là, le père de mon enfant peut-être ?

Tous ses comportements me troublaient mais je culpabilisais tout de même car pour moi, si je me comportais mieux, il n'aurait pas besoin de se mettre en colère. La meilleure solution que j'avais trouvée c'était celle de m'effacer. Je me moulais à sa façon. Pas un mot plus haut que l'autre. Pas de conflit. Je m'éteignais petit à petit. Très simple lorsque l'on a comme amis que les siens et comme famille proche, la sienne. Dans un tel contexte, la faute venait forcément de la pièce rapportée.

Après neuf long mois de tension, nous arrivons à quelques jours de l'accouchement. Il continue dans sa lancée c'est-à-dire qu'il ne fait strictement rien. C'est une amie qui m'amène pour mes visites à l'hôpital et c'est moi qui range tous les cartons car nous venons de déménager.

Lorsque ma mère arrive pour l'accouchement, le visage de mon compagnon change totalement. Ses traits de visage se sont radoucis, il recommence à être aimant, serviable et surtout irréprochable. Je fais semblant de rien devant ma mère, je reste forte et j'essaye de me convaincre que cela n'était qu'un mauvais passage. Devenir père c'est une étape et il donnait son maximum au travail pour que tout soit parfait à la naissance. Je voulais absolument que ma mère garde de lui cette image d'homme parfait. Encore une fois, je faisais taire mes émotions et je laissais ce vampire me sucer toute mon énergie et ma joie de vivre.

Pour mon plus grand bonheur et après des heures de travail, ma fille vient enfin au monde. À l'entendre, comme à son habitude, on pourrait croire que c'est lui qui a souffert pendant des heures.

Lui, lui et encore lui, c'était la seule chose qui comptait. SA souffrance, SA peur, SON bonheur...

Ma vie change radicalement. J'entretiens une vraie relation fusionnelle avec ma fille. Je me réfugie dans mon rôle de mère, c'est ce que je savais faire de mieux même si parfois ma belle famille s'amusait tout comme lui à me rappeler le contraire.

Il serait peut-être temps de prendre rendez-vous chez un médecin

Ses chaussettes sont petites, tu ne le vois pas ?

Son rythme n'est pas bon à cause de ton travail

Change de lait, tu vois bien qu'il ne lui convient pas

Novice dans ce rôle de maman, j'étais en train de perdre totalement confiance en moi. Je ne distinguais plus le bon du mauvais. Je n'osais plus parler, exprimer mes émotions. Seule ma relation privilégiée avec ma fille grâce à l'allaitement me comblait de bonheur. Il en était jaloux, je le délaissais et parfois il s'énervait.

Un soir, en rentrant du travail, je l'ai regardé d'une manière qui ne lui

convenait pas. Il me menaça de changer mon regard et moi je persistais à lui tenir tête. J'étais sûre qu'il ne ferait rien, sa fille était en train de têter.

C'était mal le connaître. Il nous lança de toutes ses forces et terriblement violemment son téléphone portable. J'ai juste eu le temps de protéger le petit crâne de ma fille et de pencher ma tête afin d'éviter une catastrophe. Il alla se doucher et comme à son habitude, les yeux larmoyants, il s'excusa. Il disait ne pas savoir d'où lui venait cette colère et cette impulsivité, que c'était la dernière fois, qu'il nous aimait plus que tout et surtout qu'il ne recommencerait pas. Foutaise !

Même si ces crises étaient très espacées dans le temps, elles étaient tout de même régulières et de plus en plus violentes. Régulièrement il faisait assoir son autorité par de petites phrases. Il ne fallait pas lui poser trop de questions sur sa journée, il y avait des sujets à éviter, il ne fallait pas lui refuser le devoir conjugal sinon j'étais directement accusée d'infidélité, toutes les décisions venaient de lui. J'étais rien à part un objet sexuel et un utérus. Je n'avais donc ni le droit de penser, ni le droit de parler, ni le droit d'échanger. Mes coups de téléphone à ma mère et ma meilleure amie se faisaient en cachette même si je continuais à me taire sur ma vie conjugale catastrophique.

Un jour, je ne sais pas pourquoi, j'ai dit oui et nous nous sommes mariés. Un mariage très loin de mes rêves de petite fille organisé avec un petit budget car « il ne fallait pas gaspiller de l'argent pour quelques heures ». Argent qu'il préférait mettre dans du matériel pour ses loisirs personnels.

J'apprendrais plus tard qu'il avait acheté ma bague de fiançailles à la bijouterie de ma meilleure amie lui demandant de la choisir avec un budget de vingt euros alors qu'il venait d'investir dans un engin à plus de huit mille euros...

Nous avons eu un deuxième enfant, mon deuxième rayon de soleil.

Puis nous avons investi dans une maison affreuse que je n'ai d'ailleurs pas choisi mais les travaux qu'il m'avait promis me faisaient encore une fois rêver, je lui faisais donc à nouveau confiance. Chacun de ces grands moments de notre vie commune était choisi par lui et intervenait à des moments clés.

Lorsqu'il sentait que je lui échappais et que je commençais à ouvrir les yeux, il faisait en sorte de m'aveugler à nouveau avec une grossesse, un mariage, une maison et des milliers de belles paroles hypnotisantes. Il m'habillait, choisissait ma coupe de cheveux, mes rendez-vous chez le coiffeur.

J'étais sa poupée animée.

Je n'osais rien demander car pour moi je n'avais pas mon mot à dire, je ne travaillais pas à plein temps, il avait donc tout pouvoir sur nos finances.

Les crises très violentes survenaient sous l'effet de l'alcool généralement. Il avait très souvent besoin de boire, ce qui montrait son manque de confiance en lui. Il m'insultait, m'empoignait, me

bousculait, me menaçait, m'humiliait, j'étais terrorisée. Il était très malin et faisait en sorte de ne pas laisser de traces extérieures. Je me suis d'ailleurs retrouvée une nuit à trois heures du matin en train de frapper chez des amis à pied nus et en pyjama. Ils m'ont protégé au début et ont pris ma défense puis la tendance s'est vite inversée. Il me faisait passer pour folle et dépressive. J'étais très amaigrie et régulièrement en crise d'angoisse, les gens n'avaient donc pas de mal à le croire. C'est même parfois par les amis qu'il faisait passer des messages. Il se posait face à eux en victime et c'est eux qui se chargeaient de me faire la morale. Je devais faire des efforts, c'était moi le problème.

J'ai également eu de nombreux doutes sur sa fidélité, parfois même des semblants de preuve mais pour moi il m'aimait tellement que cela ne pouvait pas être possible.

Puis j'effaçais cette idée de ma mémoire.

Une nuit, j'étais seule avec lui, je me suis vue mourir.

Après un repas, nous sommes rentrés précipitamment car il s'était mis en tête que je faisais du charme à un des hommes présents ce soir là.

Il était ivre et son regard ne me renvoyait rien de bon. C'était un regard vide, froid, animal, il avait trouvé sa proie, il ne la lâcherait pas. Il m'a d'abord abandonnée au bord de la route puis une fois rentrée, mes vêtements volaient dans la maison, les insultes et hurlements fusaient.

Il frappait toujours uniquement dans les murs, moi il me poussait, me trainait, me provoquait, m'humiliait jusqu'au viol parfois.

Contrairement aux autres fois, le lendemain il ne s'excuse pas mais se moque et en rigole.

Je lis dans ses yeux de la pure folie et là, un déclic se fait.

Il est fou.

Je dois fuir et vite !

Pour cela, je monte un plan dans ma tête sans en parler à personne. J'attendrais que mes enfants rentrent de leurs vacances, que tous mes papiers soient réunis et je demanderai le divorce. J'avais terriblement peur mais il le fallait pour moi et pour mes enfants.

Rien ne se passa comme prévu...

Lorsque j'ai pris mon courage à deux mains

pour lui demander le divorce, il m'a juré de me faire vivre un enfer. Je lui devais tout, sans lui je n'étais rien, je finirais forcément par revenir car seul lui était capable de me supporter tellement je suis une mauvaise personne.

Il m'imposa la garde partagée et accumula les mensonges afin de convaincre le juge et que j'obtienne ainsi un minimum lors du partage des biens.

Aujourd'hui, cela a fait deux ans que nous sommes en procédure de divorce. La maison est toujours occupée par lui. J'ai du renoncer à une entreprise que je venais tout juste de créer, j'ai du me reloger, me remeubler mais surtout j'ai du accepter de laisser mes enfants une semaine sur deux chez quelqu'un de déséquilibré. Je n'ai jamais porté plainte et les gens sont friands du « je ne prends pas partie » donc je n'ai aucune preuve de sa violence physique mais surtout psychologique sur moi. Je n'ai donc aucun moyen rapide pour lui retirer la garde de manière plus rapide.

A l'heure où je vous raconte mon histoire, il s'est choisi deux autres victimes pour m'atteindre, mes deux enfants. Ils sont épuisés et constamment angoissés malgré leur jeune âge. L'aînée a tiré la sonnette d'alarme il y a quelques mois suite à un incident. Elle avait vu son père ivre et était apeurée. Je me bats aujourd'hui pour récupérer la garde exclusive de

mes enfants.

C'est un combat de tous les jours car un personnage manipulateur ne lâche pas sa proie comme ça du jour au lendemain. C'est sûrement sans savoir que rien n'est plus fort qu'une mère qui se bat pour ses enfants.

Il enchaîne les coups bas, les attestations mensongères, appels anonymes, vandalisme sur ma voiture et de mon côté j'accumule les plaintes et mains courantes en silence et avec le sourire.

J'ai très peu d'amis car tous ont décidé de se ranger de son côté (par peur certainement) et c'est grâce à ma sœur, mes parents et mon compagnon que je garde le cap et le courage de me battre chaque jour.

C'est aussi dans les yeux de mes enfants que je puise ma force et à chacun de leur sourire, je sais que je n'abandonnerai jamais quoiqu'il arrive.

Je continuerai pour eux, pour moi et pour toutes les victimes de violences conjugales.

La justice est encore trop longue et pas assez réactive dans ce genre de situation.

Je veux démontrer qu'il est possible de s'en sortir après ces relations destructrices.

Il ne faut jamais lâcher prise et ne pas hésiter à se faire aider.

Un être humain a le droit d'être faible.

Aujourd'hui, je vais bien mais j'ai quand même mis deux ans avant de me remettre physiquement et moralement.

Même s'il y a encore des périodes difficiles, j'ai la force de les surmonter désormais. Je suis persuadée qu'il y a une justice sur cette terre et qu'à force de courage et détermination, tout rentrera dans l'ordre.

Je suis fière de ce que je suis devenue.

Une femme forte, courageuse et pleine d'espoir.

Jane

Julie



Bonjour à tous, je viens de quitter il y a un mois un monstre pervers narcissique. Je l'ai rencontré sur un site. Au début il discutait beaucoup et avait l'air tout à fait normal. Il m'a envoyé une chanson qu'il avait reprise à la guitare We are going to be friend. J'ai trouvé ça mignon. Au début. Parce qu'il nous piège toutes avec cette chanson. Puis arrive le 1er repas indien au lait de coco. Puis le 1er film qui en fait est un indice sur ce qu'il est. Je l'ai compris plus tard, bien plus tard. Comme tous les autres films qu'il m'a

montrés.

Au début tout était parfait, il a comblé toutes mes attentes, il était parfait. Le matin mon petit déjeuné était prêt, mes repas du midi aussi quand j'allais travaillé. Et puis du jour au lendemain, il n'envoyait plus de messages. Il mettait parfois plusieurs jours à me répondre en arguant la fatigue ou je n'ai pas eu ton message. Et moi je m'angoisse, je ne comprends pas ce qu'il se passe. Mes messages sont ceux d'une femme inquiète, angoissée, blessée d'être traitée de la sorte. Et puis viennent les disparitions, de plus en plus longues. La dernière ayant duré 3 mois. Et toujours il refait signe. Il est toujours là même quand il n'est pas là il est dans tout. Il dit tout et son contraire. Toute discussion est impossible, c'est moi qui ne comprends pas.

Il me demande 2 fois en mariage, je suis la femme de sa vie, il n'a jamais aimé que moi et puis le jour suivant il n'a pas besoin de moi, je ne suis rien pour lui. Et puis arrive les états dépressifs où il ne va pas travailler, où son travail me téléphone, où il faut que je le gère, l'emmène chez le médecin et ensuite il me le reproche parce qu'il n'est pas un bébé. Et puis les mst, où ça ne peut pas être lui et il me fait comprendre insidieusement que ça ne peut venir que venir de moi parce que je suis la femme de sa vie et quelques jours plus tard, oui je t'ai peut-être trompée et une semaine après non je ne peux pas t'avoir fait ça.

Et l'angoisse, toujours l'angoisse et ma petite voix qui me dit de partir, qu'il y a quelque chose de pas normal mais je n'écoute pas mon Jiminy Cricket.

Et je lui confie tout de moi. Des choses que je n'ai jamais dites à personnes. Et il s'en sert pour me détruire petit à petit.

Je n'ai plus goût à rien. Il est au centre de mes préoccupations. Il est au centre de tout. J'ai l'impression de devenir folle. Je ne me reconnais pas. Je ne dors plus. J'ai des médicaments. Et j'angoisse et j'agonise...

Et un mail de ma sauveuse qui m'ouvre les yeux, je lis, je lis beaucoup sur les PN et je le reconnais dans tout. Et je le quitte sans rien expliquer. Et je suis harcelée par sms. Je suis tranquille depuis quelque temps mais ce n'est qu'un répit parce qu'il fait toujours signe à un moment ou à un autre.

J'ai quitté l'ancre de la folie dont le patron n'est autre que le diable en personne mais le chemin vers la guérison est long, terriblement long...

La manipulation via les réseaux sociaux



J'ai fait cette rencontre malheureuse lorsque j'avais 19 ans. Aujourd'hui, j'en ai 21, et je prends progressivement conscience de ce qui s'est joué pendant ces deux années.

Il s'agissait d'une amitié virtuelle. Un jour, un inconnu m'a envoyé un message privé sur facebook, dans lequel il se présentait. Je venais de rejoindre un groupe facebook ayant pour thème mon groupe préféré, j'ai donc supposé qu'il avait vu le message que j'y avais posté, et que c'était pour cette raison qu'il me contactait.

Nous avons commencé à échanger. Nous avons beaucoup de point communs, du moins je le croyais. Il semblait partager mes points de vue sur de nombreux sujets, mon goût pour la musique, et partager les mêmes valeurs que moi. L'une des choses les plus marquante est qu'il ne voulait pas avoir d'enfants, pour les mêmes raisons que moi : ne pas donner la vie alors que le fonctionnement des sociétés est injuste et ne permet pas au plus grand nombre de vivre dignement. Cependant, il y en avait beaucoup d'autres.

L'un de ses mensonges supposés que je trouve le plus réussi au regard de ses objectifs est qu'il a assumé être maniaco-dépressif lorsque je lui ai dit que j'étudiais la psychologie. Confession qu'il m'a faite alors que nous

nous connaissions à peine, et que j'ai interprété comme une marque de confiance de sa part. Cela m'a donc mis en confiance. Je me suis dit que je pouvais espérer un échange sincère avec lui, et qu'il avait été courageux de m'en faire part.

Lors de nos échanges, il disait toujours aller mal, se sentir déprimé et souffrir également dans son corps à cause du stress. Il disait souvent qu'il avait passé une journée horrible au travail, mais ne voulait pas entrer dans les détails lorsque je posais des questions pour essayer de comprendre. Il changeait immédiatement de sujet, et prétendait vouloir « passer du temps avec moi » pour « se changer les idées ».

Et ainsi, il préparait insidieusement un terrain propice à une sorte de soumission, m'incitant à accepter ses demandes, ses idées, pour lui faire plaisir. Pour que j'ai envie de le consoler, d'incarner une figure réparatrice. Posture qui probablement me valorisait.

Très vite, il a déclaré être amoureux de moi, disant que les « gens comme lui », qui sont plutôt marginaux car différents des autres, tombent facilement amoureux lorsque quelqu'un manifeste de l'attention et du respect à leur égard. Étant en couple, je lui ai dit que je ne partageais pas ses sentiments, mais que je pouvais lui offrir mon amitié.

Cependant, il s'est toujours comporté de façon séductrice. Il affirmait souvent qu'un lien unique nous unissait, quelque-chose de grand et d'inexplicable. Je le laissais faire, parfois j'allais aussi dans son sens, car je pensais que nous étions effectivement très similaires et je me sentais proche de lui.

Je pensais que c'était anodin, comme des déclaration d'amitié. Je préfèrai en tout cas le voir comme tel. Le jour où il a utilisé les termes « âmes sœurs », j'ai évidemment rejeté cette idée. Il est alors rentré dans une colère incroyable, qui m'a laissé sans voix.

Puis, il a commencé à se montrer exigeant. Je le trouvais parfois un peu immature, bien qu'il ait 14 ans de plus que moi. Il ne supportait pas que je ne réponde pas rapidement à ses messages, et me le reprochait. Un malaise s'est installé. Je me sentais obligée d'être disponible pour lui, obligée de faire des efforts, pour lui faire plaisir.

Comme si c'était mon devoir.

Il me demandait des photos de moi, mais voulait que ce soit des photos que je prenne exclusivement pour lui. Rien d'obscène, heureusement. Il voulait cependant voir à quoi je ressemblais « en entier », et notamment mes pieds, qu'il appréciait beaucoup semble-t-il. Il disait que les pieds et les jambes étaient les parties du corps féminin qu'il préférait, me complimentait beaucoup, disait que je le faisais sourire grâce à ces photos, malgré sa dépression.

Un jour, il a prétendu avoir malencontreusement effacé le dossier dans lequel il stockait les photos de moi que je lui avais envoyé. J'ai alors commencé à les lui renvoyer, mais il n'était pas satisfait. Il m'a dit « ouais, je les ai déjà vu celles là... ». C'était probablement un mensonge pour que je lui envoie de nouvelles photos.

Il me flattait beaucoup, disant qu'il m'aimait parce que j'étais une belle personne à l'intérieur et à l'extérieur, et que je devrais participer au concours de miss France. Je n'ai jamais été sensible à ce type de flatterie, je le laissais dire sans me laisser amadouer. Je n'accorde pas beaucoup d'importance aux compliments sur mon physique, notamment lorsqu'ils sont aussi exagérés.

J'imagine que l'amour que je porte à mon compagnon m'a aussi protégé de ses tentatives de séduction. Mon tort a été de ne pas le stopper, de le laisser parler, de ne pas lui poser de limite. Je n'osais pas, j'avais peur de le contrarier et d'entrer en conflit avec lui. Peut-être moi-même, en quelques sortes.

Il a commencé à me reprocher de ne pas en faire assez pour lui. Il me disait « tu sais que certaines choses me feraient plaisir, m'aideraient à aller mieux, mais tu ne les fait pas pour autant ». Je lui donnais beaucoup de mon temps et de mon énergie, mais ce n'était pas suffisant.

Il me reprochait ma joie de vivre, et tentait de me faire sentir coupable d'être heureuse. Il passait son temps à dire que sa vie n'était que tristesse, à cause de sa maladie, et que je ne pourrais jamais le comprendre parce que j'avais une « jolie petite vie » contrairement à lui.

Il aimait aussi dire que l'université et les diplômes qu'elle délivre sont

inutiles, que les gens qui étudient veulent juste éviter d'accomplir un « vrai travail », à savoir un travail pénible physiquement, comme le sien. Ses propos étaient volontairement blessant, réduisant au statut de « connerie inutile » une grande partie de ma vie : mes études.

Lors de notre rencontre, je vivais des moments difficiles. Je suis en couple avec un homme plus âgé que moi, qui a décidé de laisser femme et enfants pour vivre avec moi. Suite à cela, j'ai alors été victime de harcèlement moral. Je recevais des insultes et des tentatives d'intimidation par sms et par courrier. J'ai eu des pensées suicidaires récurrentes à cause de cela.

En somme, j'étais fragilisée. Et j'ai malheureusement fait part de ces faiblesses à mon « meilleur ami » virtuel, et il s'en est servi pour mieux me contrôler. Il savait que j'avais besoin de rehausser mon estime de soi et que je manquais de soutien pour faire face aux épreuves que je traversais.

Il en a conclu que j'étais malheureuse en couple, et a commencé à dénigrer mon compagnon. Il affirmait qu'il me trompait, puisqu'il avait trompé sa femme avec moi (techniquement, c'est faux). Il répétait, lors de ses crises de rage, que je méritais mieux, que j'étais naïve, que c'était évident que mon compagnon me trompait et me considérait seulement comme un trophée, une jolie petite chose agréable à baiser. Ses mots très crus me blessaient beaucoup, même si je savais qu'il avait tort.

Il m'accusait d'être aveugle et naïve car je préférerais rester avec quelqu'un d'infidèle (selon lui) plutôt que de l'aimer lui, un homme sincère, tendre, attentionné, et qui travaille dur dans la vie. Ainsi, c'était de ma faute s'il se mettait dans des états pareils : j'étais coupable de ne pas être amoureuse de lui, de lui briser le cœur, de le rejeter sans cesse. Je me souviendrai toujours de cette phrase qui revenait à chaque « crise » : « I hope you feel good about how bad you hurt me ».

C'est en mai dernier, suite à une nouvelle crise de colère de ce type, que j'ai commencé à comprendre que rien ne changerait, et que je n'en pouvais plus de supporter ce discours violent me dévalorisant et dévalorisant injustement l'homme que j'aime. J'ai aussi compris que cette phrase, « I hope you feel good about how bad you hurt me », était une stratégie pour se placer en victime et me culpabiliser dans le même temps.

J'ai coupé le contact quelques jours, je l'ai rétabli, et je l'ai coupé une

dernière fois lorsqu'il a commencé à parler d'une maladie de la gorge inconnue dont il souffrirait. Une stratégie pour que je m'inquiète pour lui et que je lui « pardonne », que je revienne vers lui, pleine de compassion et de sollicitude. Voyant que je ne réagissais pas comme il l'espérait et que je restai distante, il a recommencé son chantage affectif en disant que je pourrais envoyer des fleurs pour son enterrement. C'est suite à ce message que je l'ai bloqué.

Il m'a alors fait passer un message par une de ses amies, auquel je n'ai pas répondu. Quelques jours auparavant, il avait également envoyé un message privé à l'une de mes amies.

Suite à ces deux tentatives infructueuses, il s'est créé un faux compte facebook afin de me recontacter directement. Il m'a laissé une centaine de messages. J'en ai parcouru quelques uns, et ce qui m'a frappé est l'ambivalence de son discours. Certains messages semblaient plutôt « apaisés » : il disait ne pas m'en vouloir, mais chercher à comprendre. Dans les derniers, il me traitait de salope pour qui rien ne compte à part se faire sauter tous les jours, m'accusait de lui avoir menti en l'appelant « meilleur ami » et de lui avoir « arraché le cœur ».

J'ai désactivé mon compte facebook.

Il a également contacté l'une de mes sœurs et une autre de mes amies, en utilisant sa stratégie de victimisation. Il disait être gravement malade, tenter de me joindre depuis des semaines pour avoir des explications, et que j'étais la meilleure amie qu'il ait jamais eu, que je comptais beaucoup pour lui. Face à ma sœur, il montrait un tout autre visage, et ne prenait pas le risque de m'insulter comme il l'avait fait en privé.

Il m'a envoyé plusieurs courriers au domicile de mes parent. Je les ai détruit et n'y ai jamais répondu. J'en ai parcouru certains. J'y ai évidemment retrouvé ses techniques de manipulation habituelles « je suis désolée de t'avoir blessé, je voulais pas dire ça... ».

Il tente probablement de me déstabiliser et surtout, de ne pas perdre l'emprise qu'il avait sur moi.

Malgré tout, j'essaie de ne pas me laisser abattre par l'angoisse que cette situation génère et de réfléchir. Je me documente sur la notion de pervers

narcissique, je réfléchis sur moi-même et sur le pourquoi de cette relation. L'important, après avoir fait ce type d'expérience, et de comprendre pourquoi nous nous sommes laissé embarquer dans ce jeu malveillant.

J'ai la chance de vivre géographiquement loin de lui : il vit aux États Unis. Cependant, je vis encore actuellement dans la crainte de le voir débarquer chez mes parents pour faire pression sur moi.

J'ai la chance d'avoir un compagnon très compréhensif qui m'aide à traverser cette épreuve. J'ai conscience qu'il faudra s'armer de patience et de force morale, car il pourrait essayer de me contacter voire de me détruire pendant un long moment.

Laura



J'ai découvert récemment que j'étais haut potentiel. Hasard ou pas, peut-être devais je passer par la confrontation à la **perversion narcissique** pour le découvrir ?

Je le connaissais professionnellement depuis 11 ans. Malgré la mauvaise presse qu'il y avait, je décidais de ne me fier qu'à ma propre opinion.

Après **la séduction**, au point de croire à l'existence du **prince charmant**, j'ai peu à peu découvert de multiples facettes qui caractérisaient parfaitement ce que je peux lire dans la littérature concernant **le PN**.

Peu à peu, celui qui avait réussi à me convaincre du meilleur a laissé place à un être manipulateur, qui a cherché à me faire croire que j'étais folle avec la complicité de parents aussi malsains que lui.

Du contrôle de mes dépenses aux diverses tentatives d'isolement d'avec mon entourage, et aux **violences verbales, psychologiques ou physiques**, il m'a fait passer par des phases que je n'imaginai jamais traverser un jour.

Il avait presque réussi à convaincre mes parents du point auquel je pouvais être un mauvais objet.

J'étais **la seule** à connaître le pire venant de lui en tout point. **Devant le**

public qu'il parvenait à séduire il était toujours correct avec moi, mais au fil de notre relation, le cauchemar a remplacé le conte de fée.

Quand j'ai commencé à m'imposer dans les choix du couple, les diverses tentatives de **manipulation destructrices** n'ont cessé de me conforter dans le fait que je devais **fuir** pour survivre tout en protégeant notre fille.

Je n'avais pas réalisé à quel point j'étais loin encore du pire. Notre enfant avait à peine 1 an qu'il a entamé une véritable chasse aux sorcières par **d'innombrables procédures judiciaires** pendant près de 10 ans. Malgré le refus de la cour d'appel, il a continué en faisant un signalement au Procureur pour enfant en danger, qui a abouti à un passage devant le juge pour enfants. Je vous épargnerai toutes les stratégies mises en places pour ne pas avoir à honorer la pension alimentaire, tout comme les courriers reçus de ses parents, et lui-même pour me faire croire que j'avais un problème au point d'annihiler les leurs.

J'ai été **traînée dans la boue** par des professionnels de la psychologie, de la petite enfance et de l'éducation spécialisée parce j'ai osé mettre un terme à des attitudes, toxiques autant que néfastes à l'égard d'une mère et de son nourrisson. Comme quoi aucun milieu n'est épargné, pas même ceux qu'on imaginerait pas.

J'ai toujours honoré mes obligations professionnelles et parentales jusqu'à faire un ulcère en 2014, suivi d'un Burn out. J'ai payé un psychanalyste qui œuvrait au tribunal sans le savoir pour qu'il fasse une expertise sur moi afin de savoir si réellement j'étais cette personne qu'on essayait de démontrer comme étant folle, violente et dangereuse.

En 2019, j'ai été diagnostiquée d'un cancer du sein pendant lequel il n'a pas hésité à ne plus me payer de pension alimentaire. Il avait quasiment atteint son objectif. **En se servant de notre fille comme une arme contre moi.**

Longtemps j'ai eu peur de ces personnes. Mais je posais mes limites pour ne pas montrer ma terreur. Et surtout protéger notre enfant en essayant de lui donner un cadre de vie suffisamment bon et équilibrant lui permettant d'être capable un jour de **développer son esprit critique** et ne surtout pas tomber dans les travers d'une mère qui n'a pas toujours su la protéger de sa propre souffrance face à l'incompréhension de la situation jusqu'à laquelle de parfaits affabulateurs l'ont conduite.

Tous les témoignages sur lesquels ils s'appuyaient reposaient sur des écrits de gens qui me connaissaient à peine. Les professionnels qui ont eu à gérer ses démarches et à me recevoir par conséquent n'ont jamais compris la logique de ce qui m'arrivait.

Raison pour laquelle **j'ai fait suivre notre fille toute petite, en étant moi-même suivie psychologiquement** et psychiatriquement pour ne pas baisser les bras.

Mes économies épuisées pour honorer des frais d'avocat, j'ai fini par demander devant un juge à un père ce qu'il entendait par autorité parentale. Il refusait d'accompagner son enfant chez l'orthophoniste ou chez la psychomotricienne, car cela relevait exclusivement du « rôle de la mère ». J'ai également notifié que si Monsieur souhaitait me faire perdre mon emploi, il pouvait continuer de me poursuivre en justice mais qu'il aurait cette fois, au-delà d'une pension alimentaire pour une enfant qui n'a jamais rien demandé à personne, à me payer aussi une pension à vie.

Aujourd'hui je suis surveillée de près médicalement. J'ai commencé un retour à l'emploi. Mais j'avoue que mon énergie n'est plus la même d'autant plus que j'ai un métier d'écoute et de cadrage. J'espère avec le temps **retrouver, énergie et confiance**. Je continue, ayant coupé tout contact avec lui, d'essayer de réaliser des projets aussi modestes soient-ils, entourée de mes parents, de ma sœur et de son conjoint, sans le soutien desquels je ne sais ce qu'il serait advenu de nous. Et Dieu sait si eux aussi ont souffert de cet enfer malgré leurs propres difficultés. Aujourd'hui, je vis dans la totale incapacité de faire de nouveau confiance en un partenaire quelconque, en tentant de continuer de me construire comme je peux et en me soignant avec les choses simples de la vie. J'essaye aussi de montrer à notre fille que chacun peut atteindre des objectifs à condition de s'en donner les moyens, tout en restant fidèle à des valeurs qui permettent de vivre en pleine conscience de ses choix. Choix dont nous devons assumer les conséquences lorsqu'elles se présentent à nous. Avec une touche d'espoir et de foi en elle pour l'aider à ne jamais baisser les bras en cas de difficulté. Bien souvent, dans ces situations, des aides inespérées s'ouvrent à nous.

C'est ainsi que j'ai trouvé la force de ne jamais baisser les miens, même si

parfois l'idée continue de m'effleurer. Alors je remercie chaque jour la providence, d'avoir mis sur mon chemin des personnes qui m'ont fait confiance et aidée malgré les épreuves que j'espère voir appartenir un jour au passé. Je ne souhaite à personne ce que ma fille ou moi avons vécu. J'ai pardonné depuis longtemps mais jamais je n'oublierai ce qui avec les années a laissé des traces ineffaçables. Et je continue de croire en des jours meilleurs même si je continue de porter une jeune adolescente confrontée à deux modes de vie dont elle aura à tirer le meilleur pour évoluer de la façon la plus saine et constructive possible.

J'espère vivre suffisamment longtemps pour l'y accompagner malgré les épreuves qui continueront de se présenter.

Lauri



Un combat qui a duré

J'ai vécu 30 ans avec un PN avec pathologie bipolaire... mais on ne le découvre qu'avec le temps.

J'ai rencontré mon ex à 17 ans, j'ai voulu fuir ma famille, ma mère je pense PN aussi...

À 18 ans je vivais avec ce personnage... dès les premiers temps il s'est montré jaloux, possessif, exclusif, refusant mes amis, ma famille...

Il s'est montré violent verbalement et physiquement mais savait se racheter sans jamais s'excuser...

Je l'aimais sans comprendre pourquoi autant malgré le mal.

J'ai essayé de le changer, en vain, j'ai tout essayé... mais le mal l'emporte toujours... je suis restée car j'avais un travail, une vie enfin je pensais mais tout tournait autour de lui.

On s'est marié, eu un enfant mais les crises étaient toujours là, la méchanceté, le ravissement, pas les coups... J'avais réussi à stopper ça.

J'ai découvert la première infidélité à mes 30 ans après des mois de guerre entre nous, il m'accusait de tous les maux mais lui seul était fautif...

Il a demandé le divorce, j'ai accepté et il a été perdu et a tout fait pour que je reste... Une mutation pour s'écarter devait arranger ça : le piège, la prison.

On est partis 10 ans en expat et j'ai tout perdu : ma vie, mes proches, ma santé mentale, mon boulot, au retour j'étais mère de 3 enfants, enfermée chez moi avec ce rôle de femme soumise, rabaissée et de pire en pire car monsieur avait de quoi chasser à nouveau : les années noires, le gouffre pour moi, perte de toute estime mais envie d'être encore vivante pour mes enfants.

J'ai réussi à être plus forte grâce à mes amies et cela a dérangé, il s'en prenait à mes enfants voyant que je lui résistais plus.

Puis un jour j'ai lu un livre : dans la gueule du loup, la révélation, je me voyais dans ces lignes, j'ai décidé de fuir mais ça a pris des années car la manipulation était forte, l'emprise, la peur... je me suis faite aider par une association, et j'ai pris un avocat et j'ai réussi à partir.

L'enfer n'était pas fini... Il a fallu se battre même après le divorce, me reconstruire, appliquer le no contact malgré les enfants, j'ai eu des hauts et bas...

J'ai beaucoup lu pour comprendre, je suis une empathique tombée dans les mains d'un PN voulant le sauver en m'oubliant.

Je n'aurais jamais dû accepter tout cela, partir plus tôt mais il faut comprendre la méthode PN pour ensuite se pardonner à soi-même d'être restée.

Il faut parler autour de soi, prendre conscience de ce qui est normal ou pas dans un couple et se faire aider pour fuir mais aussi pour faire le deuil de tout...

Il faut du temps, je pense que l'on ne se remet jamais pleinement de ça mais on peut apprendre à vivre et avancer et sans peur.

Il y a tellement à dire, à écrire, à lire mais aussi à faire pour quitter.

Je vous remercie pour vos post très utiles et votre détermination à aider les autres dans cette lutte.

Léa



Bonjour,

Je sors récemment d'une rupture, après 4 ans de relation, très difficile et traumatisante avec un PN. J'ai écrit durant notre relation ce que je vivais pour garder une trace car je sentais que je perdais le contrôle sur ma propre logique. Écrire m'a beaucoup aidé, j'ai mis à jour mon récit pour me donner plus de force et de courage pour tout reconstruire.

Voici mon témoignage :

« Je ne sais pas de quoi sera fait demain, mais je sais qu'hier n'existe plus. »

Tout commence un soir de Juillet 2017.

J'étais heureuse et j'avais juste besoin d'une vie à deux en toute simplicité.

Je le rencontre, rien ne laisse à penser qu'il est instable. Il a un métier passionnant qui fait rêver, une vie qui semble saine, une allure élégante et très soignée, un sourire d'une blancheur extrême, une élocution parfaite et une culture certaine. Je peux donc envisager de le connaître davantage.

C'est ici que l'histoire commence...

... loin d'imaginer ce que j'allais vivre durant 4 ans. Je vais donc vous raconter comment un jour de Janvier 2022 c'est la prison qui a définitivement mis un terme à notre relation...

Les récits qui vont suivre seront peut-être difficiles à lire ou à imaginer, mais c'est ce que j'ai vécu.

Je ne dénigre pas, je n'éprouve pas de haine, je ne rêve pas de vengeance et je ne citerai aucun nom.

C'est simplement un témoignage sincère d'une personne qui espérait vivre une belle histoire d'amour.

C'est malheureux et j'ai de la peine de savoir que certaines personnes subissent leurs propres traumatismes ou failles, sans jamais être assez courageuses ou conscientes pour soigner cela. Et souvent ce sont les autres, les proches qui en subissent les conséquences.

Aujourd'hui, je dois tout reconstruire dans ma vie, avec, c'est certain, des regards critiques ou innocents sur moi. Ils sont infondés et personne d'autre que moi ne pourra témoigner de ce que j'ai vécu au sein de cette relation H24. Et je n'en veux pas à ces personnes qui auront été manipulées, soit par des belles paroles, soit par des versements d'argent.

Mais une chose est sûre, jamais je ne perdrai la bienveillance et l'empathie qui font partie de moi. Bien sûr, je vais apprendre à doser tout cela avec les personnes qui le méritent vraiment.

« Sans moi tu n'es rien. Avant de te connaître tu étais une m*rde, le prochain moche va bien profiter, car je t'ai monté vers le haut.

Tu ne retrouveras jamais quelqu'un comme moi, tu vas t'en mordre les doigts. Tu es une m*rde sans moi »

Comment j'ai pu le laisser me parler comme ça durant 4 ans ?

Un jour j'ai commencé à écrire ce qu'il me disait. Je notais chaque atrocité qu'il était capable de dire ou de faire.

J'ai écrit au moment où j'ai su que j'avais baissé les bras pour « arriver » à le quitter. Il me fallait des traces, des preuves. Je trouvais cela tellement humiliant que j'avais même du mal à réaliser ce que j'entendais. Mais je

savais qu'il était malade, j'ai voulu l'aider, j'ai fait une grave erreur.

Durant ces années, j'ai tenté de le quitter tellement de fois..., mais il revenait sans cesse avec des promesses, avec des cadeaux, avec des voyages en me disant qu'il jurait qu'il n'avait rien fait de mal, qu'il ne m'avait pas trompé et que c'est moi qui imaginais des choses.

Il m'a broyé le cerveau, l'âme et le corps.

Le 2 Juillet 2017

– Au début de cette relation tout était magique. Un homme souriant, élégant, amusant, généreux qui a tout de suite voulu que l'on vive ensemble et que je l'accompagne lors de ses déplacements professionnels. Tout était parfait, trop...

Je me suis rendue compte assez rapidement que le champ dans lequel je venait de poser le pied était en réalité miné. Semé de femmes, tellement de femmes... je lui ai donc fait savoir que j'arrêtais la relation en Août 2017, car j'avais compris que certaines choses n'étaient pas nettes.

C'est là que tout a commencé car je n'avais aucune preuve de son infidélité, il me disait qu'elles étaient des amies. Il m'en a d'ailleurs présenté au tout début.

J'ai su plus tard que ses « amies » étaient plutôt des maitresses ou des ex qui jouaient elles aussi à son jeu, certaines volontairement et d'autres sans chercher à savoir s'il était en couple et aussi d'autres manipulées...

« Physiquement t'es un déchet – Boudin

Sans filtre Instagram les mecs partent en courant

Petite p*te

Tu vas mourir d'un cancer

Sans moi t'es un déchet

Je vais casser ta porte »

Comme je vous l'ai écrit précédemment, je notais tous ses propos.

Voici ce qu'il se passait quand j'essayais de le quitter. C'était un vrai harcèlement psychologique.

Difficile à imaginer pour ceux qui l'on déjà rencontré ou qui le connaissent. Combien de fois j'ai tenté de faire appel à ses parents, à ses amis. Les seules réponses que j'ai eu en retour étaient : « il n'est pas méchant, il a toujours été infidèle, quitte le. » Mais comment quitter quelqu'un qui a un tel acharnement ? J'ai tout essayé (je vous raconterai plus tard les moyens que j'ai du utiliser pour essayer de le quitter).

Quand j'avais besoin d'aide, je devais me justifier auprès de ces personnes qui ne me croyaient pas.

À cette époque je ne montrais pas ses messages, j'avais honte.

Comment justifier des écrits pareils, qui m'aurait cru ? Lui au visage d'ange, disponible pour tous, généreux, charmant, souriant.

Mais c'est bel est bien ce que j'ai vécu. Il n'existe aucune raison de tenir des propos pareils.

Durant les heures qui suivaient, quand j'arrivais à le quitter, lorsque je me terrais dans le silence pour encaisser encore ses infidélités, il arrivait chez moi (de force) avec un grand sourire, des fleurs ou un cadeau et me disait qu'il s'excusait car « il était énervé ». Énervé que je le quitte... car il ne voulait pas que l'on se sépare et qu'il tenait à moi... qu'il ne m'avait pas trompé. Que je pouvais même téléphoner à la femme en cause (du moment) pour qu'elle confirme que rien ne s'était passé...

Manipulations, mensonges. Il savait très bien que je n'allais jamais les contacter.

Est-ce l'attitude d'un homme « amoureux » qui veut récupérer une femme qui fuit pour arrêter de subir les agissements immatures, primaires, déséquilibrés de la part de quelqu'un qui n'est pas capable de se soigner ? Non, mais à cette époque je le croyais encore, je savais qu'il avait un problème et je voulais l'aider... erreur.

« C'est moi qui décide si on se sépare ou non. Et là c'est pas encore. Pas compliqué à comprendre punaise. Si après tu le veux quand même, mais vivre dans le stress permanent tu as le droit 🙄 »

Dès que je le quittais, j'avais droit à des menaces, du harcèlement, une pression inimaginable. Ça use et ça fait peur. Lorsque que je vous disais,

dans mon post précédent que « j'ai tout essayé pour le quitter » avant d'en arriver à me défendre avec la Loi, c'est vraiment tout.

- Au tout début de la relation (1 mois après notre rencontre) je lui ai dit par téléphone, on arrête là, car il était en déplacement. Ça n'a pas fonctionné
- Quelques temps après, j'ai enregistré un message vocal pour lui dire. Là encore ça n'a pas fonctionné, il revenait toujours chez moi avec des excuses et le regard triste. – J'ai essayé t'entamer un dialogue pour lui expliquer qu'il avait un problème à régler en lui et qu'il devait consulter un spécialiste. En vain.
- J'ai essayé avec les cris
- Avec une thérapie de couple
- Avec la fuite, en partant chez ma famille.
- En demandant de l'aide à ses parents et ses amis, pour qu'ils lui parlent.

Il ne voulait rien entendre. Comme si je lui appartenais et que je n'avais aucun droit sur ma propre vie.

- Et puis un jour j'ai baissé les bras. J'ai donc encaissé durant très longtemps ses mensonges et infidélités, tout en essayant de lui expliquer qu'il fallait qu'il voit un psy. Je me suis oubliée...
- J'ai même attendu qu'il rencontre une autre femme pour avoir enfin la paix. C'était un cauchemar de choisir cette option.

Quelques temps après avoir décidé de baisser les bras, j'étais tellement épuisée psychologiquement que la seule chose à faire pour qu'il me laisse enfin tranquille, c'était de faire comme lui... et bien sûr de lui dire. J'étais sûre qu'il allait me quitter après ça ! Et bien non, il a été encore plus mauvais.

Il faut savoir, qu'avec ce genre de personnalité, le mal nourrit leur mal. Ils sont construits de cette façon. Ils n'ont aucune logique. Le but est d'anéantir l'autre, pour lui retirer toute étincelle de vie... il avait réussi.

« Tu résistes de mieux en mieux à ne pas répondre, tu t'endurcis ☹ »

Menaces, intimidations et provocations.

Voici ce que je subissais lorsque j'essayais de le quitter et que je ne lui répondais plus au téléphone.

Les captures d'écran que j'ai gardé parlent d'elles-mêmes.

D'ailleurs, il likait ses propres propos, il y prenait donc du plaisir. Sans en être conscient.

Comme un enfant qui fait des caprices pour obtenir quelque chose, tant qu'il n'arrivait pas à me faire appeler ☐ il ne s'arrêtait jamais. Jusqu'à mettre en péril mon équilibre professionnel.

La provocation dans ses écrits, les menaces, les humiliations dissimulées et cette pression qu'il mettait en place était insupportable.

Lorsqu'il avait essayé plusieurs méthodes qui ne fonctionnaient pas, il devenait arrogant et haineux.

Dans ce cas là, soit je cédaï et l'appelais en hurlant d'arrêter, soit trop fatiguée psychologiquement je cédaï tout court...

À cette période, j'avais eu comme consigne de la part de l'un de ses parents : de ne pas contacter la police, pour lui éviter d'avoir de graves problèmes...

J'encaissais donc toute seule, sans pouvoir me protéger et espérais le faire réagir pour qu'il comprenne que ces attitudes et propos n'étaient pas dignes d'une personne équilibrée.

À travers cet acharnement et l'aide psychologique que je lui apportais, je pensais malgré tout au fond de moi qu'il m'aimait et qu'il comprendrait...
Erreur fatale.

Ce n'était pas de l'amour qu'il éprouvait lorsque je le quittais, il perdait juste son objet, son déversoir de haine. Cet objet qui lui permettait d'exister... ça le déstabilisait et il perdait tout contrôle de la situation.

Vous allez peut-être penser à : mais pourquoi elle ne le bloquait pas ?

Je lui laissais volontairement cette possibilité, car si je le bloquais il n'avait plus de moyens de décharger sa haine et il arrivait chez moi et là ce n'était

pas possible. Je ne voulais pas le voir. Donc, je prenais sur moi toute cette haine. Et même si l'on est très fort psychologiquement, je peux vous garantir que c'est difficile à gérer.

« Tu seras toujours là à me manger dans la main »

Si un jour vous êtes amenés à rencontrer ce genre de personne, n'essayez pas de savoir, n'essayez pas de comprendre, ne pardonnez pas et n'essayez pas de les « soigner ».

Leur pathologie est tellement profonde en eux, ce mal qui les habite depuis leur plus jeune âge serait trop difficile à soigner, car ils n'auront pas le courage de l'affronter pour en guérir.

Ils se sont construits avec une carapace, et plusieurs personnalités qu'ils adaptent en fonction des situations et des personnes qu'ils rencontrent. C'est pour cela qu'il est difficile de croire qu'ils sont capables du pire et surtout que l'on vous croit lorsque vous racontez ce qu'il vous font subir.

Ce sont des caméléons du mensonge et de la manipulation.

Voici comment se passait le processus de destruction psychologique qu'il exerçait sur moi :

- J'apprends ses infidélités
- Il nie
- Il dit qu'il ne sait pas pourquoi il fait ça
- Il dit qu'il n'a rien fait
- Qu'il ne s'en souvient plus
- Que je m'imagine n'importe quoi
- Que ce n'est rien et que je dois prendre sur moi
- Que c'est de ma faute car je l'ai énervé...

Déni total

Il vous retourne le cerveau et si ça ne fonctionne pas, que nous ne lâchez pas et que vous décidez de rompre, il entre alors dans la phase de destruction massive.

À tel point que vous ne réalisez même plus que ce qu'il fait ou dit est immoral. Que vous doutez vous-même de ce que vous pensez, de ce que vous avez vu. Qu'il a peut-être raison au final... ou que face à sa pathologie c'est vous qui devez être plus fort. e... pour l'aider.

Ne doutez jamais. Car c'est à ce moment que vous perdez confiance en vous, même si à la base vous êtes équilibrée, et que son emprise aura un effet destructeur sur vous.

Si vous avez lu depuis le début, vous savez donc qu'actuellement il a été écarté de mon environnement avec interdiction d'entrer en contact avec moi et mon entourage pendant 3 ans et obligation de soins psy.

La semaine dernière mon meilleur ami (qui est aussi mon client), qui est comme mon grand frère ou père, a reçu une lettre de sa part. 2 pages recto/verso qui laissent paraître dans leur intégralité aucune remise en question, aucun remords, aucune prise de conscience, aucun changement... Mais plutôt du mépris, de la calomnie et de la manipulation.

Il essaie encore malgré son incarcération de manipuler mon entourage très proche, pour me détruire, en me faisant passer pour une mauvaise personne, une calculatrice : que mon ami 15 ans après ne me connaît pas finalement, que l'on peut se tromper sur les personnes, que j'ai tout calculé pour qu'il en soit arriver là.

Son raisonnement, s'il en a un, est pire qu'avant.

Il a tissé sa toile et il veut que je sois coupée de tout. Il veut se venger.

C'est incroyable de s'enfoncer autant dans cette pathologie. Il ne s'en sortira jamais. J'ai le sentiment qu'il ne s'arrêtera pas.

J'ai appris récemment que, 3 semaines avant l'audience, il voyait souvent mon ami, (qui n'était pas au courant de tous les détails car j'avais volontairement mis mon ami de côté au sujet de cette histoire pensant l'épargner et régler cela toute seule), qu'il lui avait fait un virement de 5000 € pour racheter une partie de son bateau...

J'ai été stupéfaite de voir à quel point il peut manipuler les gens avec son argent. Et il sait à qui s'adresser, il n'ira pas faire un virement à n'importe qui, non. Il connaît très bien la situation financière de mon ami, il l'a coincé.

Ça me donne une sensation d'impuissance et de dégoût, ça me révolte.

Je suis très discrète sur ma vie privée et durant cette relation j'ai encaissée toute seule. Je n'arrivais pas à en parler à mes amis en l'occurrence celui-ci, car il est aussi mon client (j'avais honte) et bien je n'aurais pas dû, il faut parler.

Parce que de son côté, alors que je me terrais dans le silence, lui a bien tissé sa toile...

Actuellement, je fais face à certains regards et j'ai l'impression de devoir me justifier car il est en prison. J'ai eu droit à des réflexions : « c'est quand même cher payé ». C'est difficile, car ma vie est brisée, j'ai beaucoup souffert et c'est lui que l'on plaint. j'ai un suivi régulier avec plusieurs spécialistes, pour m'aider à retrouver cette partie de moi qui a été effacée à travers cette violence psychologique.

Le suivi est pour moi sincèrement vital, car cette relation a causé de graves traumatismes sur mon mental et mon état physique.

Je dois retrouver un équilibre, je dois me retrouver.

J'appelle ces personnes des « tueurs en série dissimulés » c'est fort comme comparaison, mais ils sont capables de pousser les personnes vers le suicide car leur attaques massives et la pression qu'ils infligent sont dignes d'une descente aux enfer et d'une mort lente.

C'est un peu décousu mais c'est le résumé de cette sombre histoire.

Léa : de la manipulation perverse à la prise de conscience in-extremis



Bonjour,

Je me permets de partager mon témoignage après avoir vécu presque 8 mois avec un PN. J'espère que cela pourra aider d'autres personnes.

Je m'appelle Léa et j'ai 29 ans. Je suis (encore) étudiante, car je poursuis un doctorat à la Sorbonne. J'ai été avec un pervers narcissique de juillet 2020 à mars 2021, ce qui peut sembler court. Ça a pourtant chamboulé ma vie et aurait pu avoir des conséquences dramatiques sur celle-ci.

La rencontre

En juillet 2020, cela faisait 5 ans que j'étais célibataire suite à une rupture mettant fin à une relation de 5 ans (dont des fiançailles et un emménagement). Je suis restée toutes ces années totalement seule (sans rendez-vous, sans aucune relation sexuelle ni romantique) car cette rupture avait été un choc émotionnel immense que je continuais de traîner avec moi.

Aucun homme ne trouvait grâce à mes yeux. J'avais beaucoup d'amis, mais ils ne devenaient jamais plus que cela. Je passais mon temps entre la fac et mon groupe d'ami(e)s, qui d'ailleurs m'avait beaucoup épaulé.

Le 13 juillet 2020, je sors de chez moi pour aller faire des courses. Il fait beau, il fait chaud, et je me trouve (pour une fois) jolie dans le miroir.

À quelques mètres de chez moi, sur un passage piéton, je croise un très très beau garçon. Il correspond physiquement à mon idéal masculin. Je le regarde, il me regarde. Nos chemins se croisent, et je continue ma route.

Quelques minutes plus tard, il me tape sur l'épaule, m'aborde et se présente. Il me dit qu'il m'a vue sur le passage piéton et que je suis vraiment magnifique. On engage la conversation.

Il est grand, propre sur lui, présente bien et s'exprime très bien. Il s'excuse de la manière un peu cavalière qu'il a de m'aborder. On discute une vingtaine de minutes, puis, on échange nos numéros. Cela ne m'arrive jamais, mais il m'a tapé dans l'œil. Je dois partir, lui aussi.

À peine 15 minutes plus tard, il me bombarde déjà de messages en me jouant un violon « pas possible.

La lune de miel

On se revoit déjà le lendemain, parce qu'on a très bien accroché. Je tombe enfin sur un garçon qui me plaît, après 5 années désertiques. Cela semble réciproque.

Pour notre premier rendez-vous, il m'invite à boire un verre en terrasse dans le Marais. Il m'offre des chocolats, me demande mes fleurs préférées.

Tout de suite, je remarque qu'il porte une casquette, qu'il se retourne souvent ou qu'il dévisage les gens. Je ne parviens pas à voir son nom sur sa carte bleue, qu'il dégage fièrement.

Sentant qu'il y a quelque-chose d'étrange, je lui dis en riant « tu as une bague au doigt et une casquette parce que tu as une double vie ? ». J'aurais mieux fait de me taire !! Il nie en bloc, rit avec moi en précisant que la bague n'est pas à la bonne main. On termine notre rendez-vous en s'embrassant sur un banc.

Il joue le mec sensible, drôle, gentil, qui a souffert dans sa vie. Et moi, comme une tarte, je suis touchée en plein cœur par ses histoires.

On se revoit toute la semaine, et je dis à tout le monde que j'ai eu un coup de foudre pour un homme croisé dans la rue. Comme dans les films, les planètes sont enfin alignées.

Le début des troubles

Premier signal d'alerte

Au bout d'une semaine, on se retrouve un soir au restaurant. Il me demande de devenir sa petite amie. J'accepte. Je suis « over the moon ».

On finit la soirée dans mon appartement. On commence à coucher ensemble mais soudainement, l'alarme de son téléphone sonne.

Il arrête ce qu'il est en train de faire, me dit qu'il est désolé mais qu'il doit partir pour ne pas trop laisser sa sœur seule, avec laquelle il vit dans un appartement. Celle-ci s'est récemment blessée au dos et s'inquiète facilement.

Je suis un peu sonnée sur le moment, mais aussi sur mon nuage. Je ne percute pas et je le laisse partir.

Pour se rattraper, il me dit « Passe à la maison demain matin, on prendra un petit déj ensemble ». Bon. Très bien.

Second signal d'alerte

Le lendemain matin, alors que je suis dans le bus de bonne heure pour aller chez lui, il m'envoie un message. « *Je dois te dire la vérité, en fait je suis en train de divorcer et je vis encore avec mon ex, mais passe à la maison on va s'expliquer* ».

Furieuse, je me rends chez lui pour mettre les points sur les i. Je réalise que toute la semaine, il portait une casquette pour ne pas être reconnu et que sa bague était bien une alliance.

Arrivée chez lui, il me montre sa carte d'identité (il m'avait menti sur son nom, aussi). Il m'explique qu'il est dans une situation compliquée car il

appartient aux Témoins de Jéhovah. Il a subi des pressions pour se marier il y a deux ans et il regrette. En demandant le divorce il va bientôt être excommunié.

Sonnée (pour la deuxième fois en moins de 24h) je lui laisse le bénéfice du doute (totalement aveuglée par tout ce qu'il m'avait dit la première semaine). Je lui pose un ultimatum. Je veux bien le croire, mais il a un mois pour quitter l'appartement qu'il partage avec son ex. Sinon lui et moi c'est terminé.

Empathie

Plusieurs jours passent et il me dit qu'il m'aime. Il me dit qu'il veut être avec moi mais qu'il n'a nulle part où aller. Tarte un jour, tarte toujours, je lui propose de laisser ses affaires chez moi et d'habiter dans mon appartement en attendant qu'il puisse se retourner.

Les premiers temps, il était le meilleur avec moi. Il me couvrait de compliments, me professait un amour qu'il n'avait jamais connu avant. Il m'achetait des fleurs, j'étais sa meilleure amie, celle à qui il osait tout dire, blablabla.

Sa famille ne lui parlait plus, il avait quitté sa communauté et sa vie « de planqué » pour moi. Je trouvais normal de l'aider en retour. Il me présente même à ses amis proches.

Ni une ni deux, il emménage chez moi un mois après notre rencontre. Il avait tenu parole, il était donc sincère avec moi. J'étais sûre qu'on allait surmonter ça ensemble. Qu'il avait juste manqué de chance dans sa vie : ayant grandi en banlieue, issue d'une minorité ethnique et religieuse, questionnant souvent sa foi, vivant constamment le racisme, ayant été adopté, n'ayant pas connu sa mère biologique, ayant été agressé sexuellement enfant en colonie de vacances... J'ai TOUT gobé et je me persuadai que dans la vie, tout le monde avait le droit à une seconde chance.

Lui, de son côté, me disait tous les jours que j'étais exceptionnelle. Que j'étais la femme de sa vie. Mon père le dépanna et lui trouva un stage. Toute ma famille l'adorait : il était gentil, beau, drôle, serviable, souriant...

La fin de la lune de miel

Mais une fois seuls lui et moi, les disputes et les tensions ont commencé à se multiplier. À devenir de plus en plus fréquentes, jusqu'à s'engueuler tous les jours pour des brouilles.

Je commençais à m'enfoncer dans la dépression. Fin janvier, alors que je me remettait d'un avortement (qui avait été très douloureux psychologiquement), son masque est tombé.

Les injonctions

Il me disait de ne pas passer en short devant la vitre, pour ne pas que les ouvriers en face me voient.

Je devais lui tenir la main d'une certaine façon, alterner en lui tenant le bras. Marcher à une certaine cadence pour ne pas le gêner et veiller à ne pas le bousculer.

Je ne devais jamais rien dire contre lui publiquement. Cela était d'emblée pris comme une humiliation. Lui demander de ne pas s'en prendre à une caissière, par exemple.

Il critiquait la façon dont je me déplaçais sur le trottoir : « laisser passer des gens ce n'est pas de la politesse, c'est ne pas se faire respecter ».

Il me disait qu'il avait pris sur lui pendant ma convalescence mais qu'il y a plein de choses négatives qu'il s'était retenu de me dire pour me préserver, car j'étais soi-disant pas facile à vivre.

La violence perverse

Que j'avais une famille dysfonctionnelle, que je devais couper les ponts avec ma mère.

Qu'on devait quitter mon appartement, idéalement situé, pour s'installer autre part car ça serait vraiment chez nous et moins bruyant. Il ne supportait ni les enfants qui sortaient de l'école, ni les cloches de l'église à proximité.

Que je n'étais pas quelqu'un d'hygiénique, parce que je portais deux jours de suite le même t-shirt (alors que je change de sous-vêtements tous les

jours et prends deux douches par jour). Que je sentais mauvais de la bouche et de l'entre-jambe et que je devais me coiffer autrement. Ou encore que je devais davantage muscler mes fesses.

Un matin, alors que j'allais me rendre à mon premier jour de job étudiant, il est rentré dans la salle de bain. Alors que je me préparais il m'a dit en ricanant « ah, tu vas vraiment t'habiller et y aller comme ça ? C'est pour toi que je dis ça tu sais ».

J'ai éclaté en sanglots.

Culpabilisation et Manipulation

Reproches et manipulation

Je faisais toutes les tâches ménagères, les courses, etc.

Il changeait de tenue 2 à 3 fois par jour. Je devais laver et sécher ses affaires d'une certaine façon.

Il commentait tout ce que je faisais, de la dose de lessive que je mettais dans la machine (et qui selon lui n'était pas adaptée) à ma façon de plier le linge ou de cuire des pâtes.

Il dé-rangeait tout l'appartement le matin avant d'aller au boulot.

D'ailleurs, il laissait toujours les wcs très sales après son passage. Je rangeais et nettoysais derrière lui tous les matins, puis j'allais me recoucher.

J'étais vidée de ma substance.

Les soirs, il me lançait souvent sur des sujets en me demandant mon avis. Quand je répondais, il n'était pas d'accord avec moi et avait toujours raison. On parlait toujours dans un débat durant lequel il retournait les arguments. Parfois il n'en avait pas du tout.

Il retournait les situations aussi. Il disait que je parlais trop violemment (ton, gestuelle). Que je n'étais pas assez mesurée dans mes propos et que je ne savais pas m'exprimer avec les bons mots.

Lors d'engueulades, il menaçait souvent de partir.

Il a cassé « sans faire exprès » plusieurs de mes meubles ou objets

personnels.

Il disait aussi que je ne respectais pas sa religion (qu'il pratiquait pourtant librement à la maison et il priait à table le soir) car je n'en reconnaissais pas les principes et n'étais pas d'accord avec eux.

Parallèlement, il me répétait que j'avais des soucis psychologiques.

Il s'excusait rarement après un conflit.

Il disait souvent que les tensions dans les relations étaient normales et ajoutaient du piment.

Débordement

Les dernières semaines ont été les pires à vivre.

Il voulait me faire quitter ma super complémentaire santé pour que j'aille avec lui rejoindre une complémentaire solidaire.

A côté, il me demandait mes feuilles d'impôts et fiches de salaire. Il était vexé que je lui dise non à chaque fois. Il ne parvenait pas à m'expliquer pourquoi je devais à tout prix y aller avec lui et lui donner ces documents, alors que nous n'étions ni mariés ni pacsés et qu'il pouvait très bien faire les démarches seul de son côté.

Prise de conscience

Après une énième dispute je me suis enfermée, tremblante, dans la salle de bain. Après m'être frappée la tête contre le mur, je me suis ouverte la cuisse au rasoir pour essayer d'évacuer toute la peine et la souffrance que j'avais en moi.

Cela a été le déclic. Je me suis dit "regarde toi, tu es tombée si bas, ça ne peut pas être « ça » la vie".

J'ai ensuite appris par courrier qu'il était fiché à la Banque de France. Qu'il n'avait jamais été adopté (quid de l'agression sexuelle en colo ?), qu'il avait connu des centaines de filles avant moi. Qu'il passait d'appart en appart, vivant une fois avec une, une fois seul, une fois avec une autre, avant de contracter mariage chez les TJ pour sauver la face dans sa paroisse. Paroisse devant laquelle il n'avait aucune honte à prêcher et à se présenter sous son

meilleur jour.

Il se contredisait souvent ou n'était pas cohérent dans ses idées et développements.

Point de rupture

Un jour, je rentrais de mon job.

Il avait fait ce dont il parlait souvent. Il avait finalement pris ses affaires et était parti. Ce, alors même qu'on avait fait l'amour la veille, qu'il m'avait préparé le petit déjeuner le matin même et m'avait appelé « chérie ».

Évidemment, il avait oublié des affaires que j'ai rassemblées dans un sac. Il est donc repassé le soir suivant. Nous nous sommes expliqués, et je lui ai dit qu'on ne se reverrait plus jamais parce que je ne reste pas en contact avec mes exs.

Il m'a alors demandé qu'on se remette ensemble, et que j'aille louer une camionnette pour aller récupérer ses affaires chez ses parents, pour qu'il réemménage chez moi. Je lui ai dit que je voulais plutôt qu'il reste chez lui pendant que je retournais passer du temps chez mes parents pour me mettre au vert un temps.

Il l'a très mal pris, a pris ses affaires manquantes et a violemment claqué la porte, car j'avais osé lui dire non.

Rentrant dans ma famille avec le premier train le lendemain matin, je leur ai tout raconté car ils ne savaient absolument rien.

Séparation

Une semaine passa, et le voilà qui me recontacte en m'envoyant un message de 6 pages avec des blagues, des mots d'amour, du violon, et des « je t'aime » « remettons nous ensemble » à la pelle.

Je n'ai jamais répondu. Je l'ai bloqué partout (sur mon téléphone et les réseaux sociaux).

L'ayant remarqué, il a contacté des amis à moi. Voyant que cela ne servait à rien, il a demandé à des amis à lui de me contacter sur mon portable.

J'ai reçu plusieurs appels et messages alarmistes à la suite, me disant de me

dépêcher de répondre car c'était soi-disant « urgent » et « grave ».

Finalement, mon père a fait écran et a directement contacté mon ex-conjoint en le sommant de me laisser tranquille. Je n'ai plus eu aucune nouvelle depuis.

Tout ce temps, j'ai côtoyé un inconnu qui m'a menti sur plein d'aspects de sa vie et qui ne m'a jamais aimé. Très matérialiste, superficiel et fier, il me montrait comme on montre un bijou ou une nouvelle voiture. Il aimait mon image et ma situation, pas ma personne.

Avec le recul, je me sens si stupide, et je réalise que j'ai été aveuglée dès le départ. Hypersensible et ayant besoin d'être aimée, j'ai tellement voulu y croire que j'ai failli me perdre.

Heureusement, un suivi psychologique et le soutien de mes proches m'ont aidé à comprendre et à avancer. Je sais maintenant que je n'y suis pour rien, que c'est un malade, et que je suis une femme forte qui doit continuer d'avancer.

Force et courage à toutes celles et à tous ceux qui vivent des choses similaires.

Lola



Séducteur et courtois en apparence : le pervers narcissique ou le vautour à la recherche de sa proie

Le témoignage de Marie publié sur votre site fait terriblement et cruellement écho à ma situation. Que de similitudes si frappantes et en même temps si effroyables.

J'ai malheureusement vécu, sans vouloir m'en apercevoir, par amour, des agissements parfois idoines d'un homme faisant froid dans le dos.

Je ne voulais pas m'en convaincre au motif que je suis battante et persévérante, et que j'avais à cœur de lui donner le plus bel amour, persuadée que le temps conforterait son amour pour moi. Au contraire, j'ai tout perdu dont la dépossession de mon amour propre et de la femme que j'étais.

Aussi, avant de poursuivre dans la description de mon témoignage, face aux conséquences désastreuses et traumatisantes engendrées par les agissements du pervers narcissique (PN), je crois important de libérer sa parole pour tenter de se départir de la honte ressentie, du chagrin éprouvé et de l'asservissement crée et maintenu par le PN, mais surtout montrer qu'une

telle rencontre est une éprouvante réalité.

Cette dépendance affective est si présente en soi qu'elle nous ronge de l'intérieur jusqu'à nous en rendre malade (j'ai perdu près de 12 kg alors que j'étais déjà mince, et ne parviens toujours pas à m'alimenter correctement) et nous ôter notre joie de vivre.

Depuis quelques semaines, c'est une longue traversée du désert mise en place quand son courage conduit à couper tout contact avec ce type de personnage. Perte de repères, une partie de « soi » apparaît comme éteinte, morte, un questionnement permanent se met en place mêlant culpabilité, sentiments d'échec et de honte.

Voici donc mon histoire...

Il y a de cela un an et demi, j'ai été approchée sur le plan professionnel par un homme. Cet homme, père de famille, mariée, ne présentait, à première vue, aucun signe avantcoureur m'amenant à me surprotéger ou à ne pas le côtoyer. En outre, j'étais en couple depuis près de 15 années avec un homme que j'ai aimé avec fidélité et loyauté... Or, tout a basculé progressivement et subtilement, mais si irrévocablement.

Simple et gentil, il n'a suscité aucun soupçon chez moi à l'époque. Mieux, il faisait preuve (en apparence, dis-je aujourd'hui) d'une certaine modestie... Un certain charme « naturel » se dégageait de sa personnalité. Il paraissait droit, franc, serviable, à l'écoute, authentique et honnête. Un homme paraissant doté de belles qualités dans lesquelles je me retrouvais à première vue.

Aussi, mise en confiance, jour après jour, par les valeurs et les qualités « qu'il a su habilement et malicieusement » distiller, je l'ai donc soutenu sur ses différents projets engendrant petit à petit un rapprochement. Rien dans son comportement ne laissait présager qu'il s'agissait d'un manipulateur et beau parleur. Usant de modestie voire même d'une certaine maladresse, il a su parfaitement se fondre dans le rôle d'un homme en recherche d'attentions, de soutien, de conseil voire même parfois de protection et de bienveillance. Son passé a été aussi une arme qui a su me faire fléchir dans la mesure où il avait parfaitement senti la faille de mon hypersensibilité. En effet, son histoire m'avait très sensiblement touchée.

Les jours et semaines s'écoulant, il fut très subtil (stratège, dis-je à présent), dans son art d'entrer dans ma vie personnelle sans que je m'en aperçoive. Il m'adressait chaque jour un sms pour prendre de mes nouvelles avec tact et élégance, et ce sans paraître insistant. Un excellent dosage pour susciter cette addiction aux sms, à sa présence. Toutefois, dois-je souligner, avec le recul aujourd'hui, que mon manque de réactivité parfois pour répondre à ses sms m'avait valu quelques petites remarques que je n'avais malheureusement pas su interpréter les mettant sur le compte d'une inquiétude de sa part...

En fin observateur ou analyste, il a su détecter, identifier mes points faibles et en jouer pour entrer, avec prouesse, dans ma vie et me détruire au final, à ce jour, moralement et psychiquement. Il est donc entré à petit pas, avec finesse et dextérité.

Poli, courtois et très séduisant, il a su être présent au bon moment. Il a su créer la dépendance affective au travers de ses belles phrases (« *je n'ai jamais rencontré une femme aussi belle et intelligente, une femme si exceptionnelle avec de belles valeurs, tu es toute ma vie, je t'ai en moi, je veux vivre avec toi* »...) sans même que mon discernement m'en alerte puisque le pire est que je me suis toujours tenue loin du genre d'homme ayant un égo surdimensionné, étant imbu de leur personne et valorisant à outrance leur corps.

Sa simplicité, son naturel, sa « relative » ou « pseudo » franchise, qualités auxquelles je suis attentive, ont contribué à ce que sa présence devienne et soit essentielle dans ma vie. Une image d'un homme gentil, brave et généreux se dégageait de sa personnalité, ce qui m'a charmée et séduite au fil du temps. Cet homme a été un très grand observateur de ma personnalité et a su s'engouffrer dans la faille qui a fait tomber mon armure pour le pire quand le rideau est tombé.

Je l'ai cru sincère dans l'amour qu'il me vouait si bien que je le temporisais, au début de notre relation, sur certains aspects notamment sexuels où je lui demandais d'être plus dans le dialogue, dans la découverte et le plaisir partagé pour notre épanouissement. Aussi, au fil du temps, je me suis aperçue que si nos moments d'intimité n'étaient pas réalisés comme il le souhaitait, soit il était critique à mon égard en me rétorquant que j'étais trop

rigide, coincée ou « vieux jeux », soit des problèmes d'érection survenaient. En outre, encore plus surprenant, quand je lui faisais part parfois quand il se trouvait loin de moi de mes désirs, de mes envies de lui, ces derniers mois, il n'hésita à me dire de me caresser seule et qu'il allait m'offrir des jouets à cet effet puisqu'il ne pouvait pas toujours être à mes côtés.

Etant habituellement sensuelle, aimant la belle lingerie et prendre soin de mon corps, ma manière d'être, de me faire belle pour le séduire, l'avait, il me semblait, charmé au début de notre relation. Or, ces derniers mois, il ne prêtait plus aucune attention à tous ces petits détails, voire même était critique et dans la négativité. Ses mains, ses doigts, sa bouche ne se portaient que sur mes attributs bien ciblés pour SON propre plaisir. Il ne prenait même plus le temps de me déshabiller intégralement... plus de préliminaires... des mots quelques fois utilisés relevant du registre très familier voire grossier m'apparaissant comme déplacés. Mais pour se justifier, il argua que ses mots lui suscitaient encore plus de désirs et que c'était important pour lui d'aller plus loin sur le registre de la sexualité. Il n'avait qu'en tête la recherche de l'orgasme... de plusieurs organismes, démontrant ainsi pour lui sa performance et sa domination très primaire, primate, quelque part.

Encore plus surprenant, c'est lui qui « se terminait » quant à son éjaculation. Il se retirait de moi pour se masturber et *in fine* éjaculer sur mon corps. C'était sa demande, son plaisir. Puis, à cette issue, je n'étais autorisée ni à le toucher ni à le caresser car soidisant cela lui était inconfortable... Je devais le laisser s'endormir sans aucun contact, alors qu'au début (en phase d'appropriation), c'était tout le contraire. J'apparaissais ainsi, au fil des mois, comme son objet, sa chose de plaisir.

Ces moments répétés sont extrêmement ravageurs pour une femme car elle y abandonne son intégrité, son amour pour soi... elle n'est plus qu'une coquille vide, un jouet pour le PN. Je dis cela aujourd'hui, mais lors des moments d'intimité, je culpabilisais de ne pas être à la hauteur, me disant que je ne savais pas faire à l'amour avec un homme... Rabaissement, honte, asservissement, pleurs, remise en question... tout y passait.

À chacun de ses départs, ce fut pour moi extrêmement douloureux car sa volatilité et son goût à l'indifférence ponctuelle me procuraient un

sentiment de vide et de mal-être. Il me disait alors que j'étais trop fleur bleue et que l'amour tel que je le voyais n'était pas de l'amour... mais de l'emprisonnement. Je lui ôtais, selon lui, son indépendance et sa liberté. Je me pliais à sa vision, à ses désirs par amour et dépendance affective. En effet, son absence provoquait un vide incommensurable en moi. Je me sentais perdue. Je cherchais à être rassurée. Il était devenu ma raison d'être. Il restait très lapidaire.

Amoureuse et éprise de cet homme et ayant su habilement jouer de mon hypersensibilité et de mes engagements à son égard, il a su s'y prendre pour recevoir de ma part, tout ce dont il désirait. C'est là encore qu'entre en jeu la manipulation... Face à des difficultés financières qu'il rencontrait régulièrement, il savait quoi me dire pour obtenir mon aide et mon soutien financier en tant que femme aveuglée par l'amour que je lui vouais. Il avait parfaitement saisi que le don pour moi était aussi un acte d'amour car le partage faisait partie de la relation. Il parvenait aussi à se faire plaindre en disant qu'il n'y arrivait pas. Je lui ai donc servi de « roue de secours » financière quand plus tard je me suis aperçue qu'il dépensait son argent dans des futilités et non pour assouvir ses besoins primaires (nourriture, charges du domicile). Avant tout, je me sentais redevable de l'aider, de l'accompagner au mieux dans ses projets mais aussi de le soutenir dans ses difficultés financières qu'il me soutenait passagères.

En outre, avide de compétition par rapport à ma situation professionnelle et personnelle, il fut parfois sarcastique. Blessée par ses remarques et prônant le dialogue, je lui en faisais à chaque fois part et il me rétorquait que j'étais trop coincée et ne comprenait pas son humour. Puis, ma manière de me vêtir a fait l'objet de propos assez surprenants alors qu'au début, pour me séduire, mon style vestimentaire lui plaisait énormément. Toujours, les mêmes arguments servis : « *tu ne comprends pas mon humour, tu ne sais pas plaisanter* ».

À repenser à certains de nos échanges, tout était finalement bon à critique... Je ne faisais pas suffisamment preuve d'écoute, de compassion à son égard... Il a su user du chaud et du froid avec brio... créant encore plus ce besoin affectif par cette présence et ce pseudo amour qu'il délivrait par intermittence et par à coup. Lorsqu'il me témoignait de ses sentiments, comme je l'ai précisé plus haut, ce fut de très belles expressions : « *tu es*

une très belle personne à l'intérieur de toi, tu es l'amour de ma vie, tu vis en moi, je suis prêt à tout quitter pour toi, je t'ai en moi »... Ainsi, ma vie dépendait intrinsèquement de cet homme et de ses tribulations, et ce sans que je m'en aperçoive. J'étais tellement « sous perfusion » de son amour que mon amour propre n'avait plus d'existence. Je vivais pour lui, pour sa réussite, pour son épanouissement, pour son bonheur. Je vivais par procuration pour le satisfaire au mieux car à défaut je savais qu'il partirait.

Agissant comme un grand enfant égocentrique, seule sa personne comptait. À certains moments, certaines actions devaient aller en sa direction... Parfois, une intuition me faisait dire qu'il était narcissique... sans finalement que je corrèle ce trait de caractère à la pathologie du pervers narcissique...

J'aurais peut-être pu m'en apercevoir au travers de son activité sportive qu'est le body building. Je réfutais l'idée de voir dans cette pratique sportive le cliché de l'homme qui aime à outrance son corps... Car tout simplement je l'aimais lui, pour ce qu'il était, et non ce qu'il représentait.

(...)

Courant décembre, il m'annonce son départ de la région indispensable à sa reconstruction. Il me disait ne plus supporter son lieu de vie, que tous les endroits lui rappelaient son passé qui le minait. Aussi, le jour de cette annonce, j'ai pesé chacun de mes mots afin qu'il ne se sente ni oppressé ni englué par notre relation et qu'il ne soit pas pris d'une nouvelle crise de colère où comme il me l'a eu dit de « *dégager* », de « *prendre la porte* » pour me rappeler 3 jours après en s'excusant... tout penaud, tout gêné... en apparence seulement !

Il me confirme alors qu'il ne part pas pour refaire sa vie avec une femme mais bien pour se retrouver lui dans une autre ville... que je reste dans son cœur... que je suis la femme la plus importante à ses yeux... que le lien inexplicable, cette alchimie qui nous unit selon lui ne sera pas effacée parla distance... qu'elle est éternelle et que bien au contraire, elle sera amplifiée. Puis, je l'interroge sur la relation qu'il compte avoir à distance avec ses enfants et du manque induit... Que n'ai-je pas demandé ! Excédé (car je pense avoir touché un point sensible qu'il ne voulait pas aborder), il me répondit que cela ne me regardait pas, pire que je n'avais pas à le juger

quant à sa décision... Loin de moi, au travers de la question qui fut la mienne, d'émettre *in fine* un quelconque jugement. Ma question partait d'un bon sentiment... je me souciais de son avenir.

(...)

Deux semaines après son départ, je le sentais différent au téléphone... Je lui proposais de le rejoindre car il me manquait. Or, il me paraissait froid, distant, ailleurs, obnubilé par d'autres... je privilégiais alors le dialogue pour lui exposer mes ressentis. Il me rétorquait que j'étais paranoïaque, que je voyais le mal partout... C'est là le PN dans toute sa splendeur soufflant le chaud et le froid pour désorienter sa victime... puisque par ses sms, ponctuellement, il me témoignait à nouveau d'un lien inexplicable, cette fameuse alchimie, ne lui permettant pas de me quitter. Je me rattachais donc à ses écrits... Or, suspicieuse quand « mon cœur » ne m'aveuglait pas, je ressentais en moi, par moments, une intuition me signifiant d'un double jeu, d'un défaut de sincérité, qu'il me cachait des faits et des agissements. Je l'interrogeais à nouveau... en vain. Ses arguments ne différaient pas.

C'est alors que j'ai pris mon courage à deux mains (peur d'affronter ce que j'allais découvrir). Après quelques recherches sur les réseaux sociaux (malheureusement, je n'avais pas d'autres techniques pour corroborer mes craintes car il me maintenait que j'étais trop critique et paranoïaque et qu'il n'aimait que moi car empreint de fidélité et de loyauté), je peux aujourd'hui, avec la plus grande des douleurs afférentes, confirmer que cet homme a toujours été en recherche de « jolies femmes », ses proies... Aussi, la mise en valeur à outrance de son corps bodybuildé et des photos postées dont il a pris le plus grand soin pour les choisir quant à sa plastique, et ce sans préjugé exagéré de ma part, démontraient bien qu'il s'aimait plus que de raison. Et je n'avais pas eu l'idée auparavant de regarder du côté des réseaux sociaux... Le narcissique semble en faire un support de prédilection pour se montrer à son plus bel avantage.

Face à mon dépérissement, j'ai donc pris la décision de fuir ce personnage. J'ai coupé tout contact afin de lui témoigner mon indifférence. Je reçois encore des sms par lequel il me demande de LE comprendre. Il cherche à me faire faillir à nouveau. C'est une lutte au quotidien face à mes sentiments.

(...)

En me documentant au travers de différents témoignages, je m'aperçois aujourd'hui que le stratagème est souvent le même quand on est sensibilisé à la personnalité du PN. Dès que je suis tombée dans ses griffes, après avoir été complètement séduite par tous ses « atouts », sa présence qui devenait de plus en plus indispensable, ses mots qui retentissaient comme juste dans mon cœur et dans mon âme, cet homme s'est révélé au grand jour... En effet, l'intérêt de me séduire devenait de moins en moins sa priorité. Ce n'était donc pas de l'amour.

Quand la proie est accrochée, le vautour change de visage... il n'a plus aucun état d'âme et tout son charme et toute sa bienveillance disparaissent subitement pour laisser place à tout autre sentiment faisant culpabiliser la victime de ce prédateur... En effet, étant totalement sous l'emprise de cet homme, je me suis sentie et me sens encore dépouillée, vide intérieurement, je n'ai plus goût à la vie et ne cesse de m'autocritiquer. C'est une véritable perte de repère et de confiance en soi.

Même s'il est, au début d'une relation naissante, très tentant de ressentir dans le regard d'un tel homme un « semblant » d'amour et de tendresse, l'addiction procurée et la dépendance induites sont juste effroyables et terriblement destructrices quand le prédateur change de visage. La femme se trouve intérieurement détruite. Elle est totalement anéantie, sans force, sans vitalité et sans envie...

Elle doit entamer un long processus de reconstruction mêlant douleur, culpabilité et chagrin incommensurable. Tel est le processus dans lequel je me trouve actuellement. Pleine de vie, enthousiaste, joyeuse et résolument optimiste, il m'a fait devenir une coquille vide, où le manque de confiance en moi et le dégoût ont pris le dessus.

Même si j'ai aussi ma part de responsabilité, je dois réapprendre à m'aimer.

Marie



Je lis les commentaires des uns et des autres avec beaucoup d'intérêt et me désole que l'on puisse tous (vous et moi) autant souffrir par amour... même si j'ai parfois l'impression que l'on utilise le terme de PN un peu trop facilement. Ce n'est pas parce qu'on a un relationnel conflictuel ou histoire douloureuse avec quelqu'un que c'est systématiquement un PN. Tous les gens égoïstes ou torturés ne sont pas des PN. Tous les gens immatures ne sont pas des PN. Mais, il en existe. Et il faut apprendre à les reconnaître le plus tôt possible pour s'en préserver. Une fois que l'on est sous le charme, il est déjà trop tard...

Le PN, c'est, au départ, un personnage délicieux, drôle, brillant, vif, sportif, à la fois cool et smart, chic et décontracté... Le PN c'est la personne qui débarque un beau matin dans votre vie et semble immédiatement vous correspondre en tout point. Des silences et des regards d'une puissance considérable. Des promesses. Une gestuelle parfaite. Des mots qui vous rassurent et vous vont droit au cœur. Un humour complice. Une capacité naturelle à vous comprendre et surtout **A VOUS ACCEPTER TELLE QUE VOUS ETES**. Bien évidemment, vous fondez puisqu'en réalité, sans même le savoir, vous avez attendu ce genre de relation toute votre vie...

Et puis, au fil des mois, le PN change de masque, de comportement. Il se

fait plus rare, devient dur, cassant. Il fait disparaître, une à une, toute manifestation de tendresse, comme on ferait disparaître les preuves d'une scène de crime. Il fait disparaître, imperceptiblement, toute marque de son affection pour vous. Progressivement, la magie du départ vous échappe. Des mots blessants ou humiliants se glissent dans ses phrases. Il ne parle plus au présent, mais au conditionnel. Il ne vous dit plus « je t'aime » mais... » je n'ai pas dit que je ne t'aimais pas ». Il ne dit plus « nous », il dit « je ».

Même sexuellement, il vous échappe. Les tendres préliminaires s'envolent. Les longues et douces étreintes disparaissent. La sensation rassurante de ses bras autour de vous n'est plus qu'un souvenir. Il devient cru, direct, parfois même vulgaire et ne vous complimente plus que pour votre capacité à satisfaire ses fantasmes. Ses baisers ne vous effleurent plus. Ils vous dévorent avec une passion proche de la violence. Il y a quelques mois encore, il vous chuchotait à l'oreille des paroles douces comme du velours. Il disait aimer votre caractère, votre intelligence, votre courage, vos yeux, votre engagement professionnel, votre énergie... Il vous envoyait des messages d'encouragement les jours importants. Il pensait à votre anniversaire, à la St Valentin, à votre nouveau job... Désormais, tout ceci est déjà loin. Lors des « câlins », vous êtes maintenant réduite à vos attributs féminins. Il s'adresse à vous en des termes vulgaires et dégradants :

« j'adore tes p'tits seins tout gonflés... ton p'tit minou tout mouillé... ton p'tit clito tout dur... Bravo... Qu'est-ce que tu as progressé depuis qu'on se connaît ... »

Quand j'y pense. J'étais complètement perdue. Je ne savais plus si j'étais aimée ou humiliée tant il avait l'art pour associer chaque parole choquante à un regard amoureux, à une main passée dans mes cheveux, à des compliments... Il me disait qu'il n'avait jamais rencontré personne d'aussi sensuelle, d'aussi douce et lui donnant autant de plaisir... J'ai compris bien plus tard que tout ceci n'était qu'une comédie. Tout était faux, archi faux. Il n'aimait ni mon esprit, ni mon intelligence, ni mes goûts, ni mon corps. Il n'aimait que l'importance que je lui accordais, l'amour démesuré qu'il lisait dans mes yeux. Il ne cherchait pas à me donner du plaisir. IL cherchait à se

prouver qu'il était capable de m'en donner.

Pour vous montrer à quel point ce genre d'homme est intelligence et dangereux, je vais me permettre un passage un peu plus direct, susceptible de choquer certains lecteurs. Ecrire ce passage est pour moi une forme de thérapie. J'essaie de me laver de 3 années de souffrance et de silence. Mon combat pour retrouver confiance et dignité ne fait que commencer. Et si je pouvais aider, par mon simple témoignage, certains lecteurs à se reconnaître et à s'extraire au plus vite de ce genre de relation, j'en serais ravie...

Au début de la relation, lors de nos premiers instants d'intimité, j'avais le profil de la jeune femme pudique, douce, sexy malgré elle, mais absolument inexpérimentée. Lui, avait au contraire le profil de l'homme mur, ultra expérimenté, le tombeur, sachant tout sur les femmes, leur plaisir, leur épanouissement sexuel...

Je dois dire qu'au début qu'il a été parfait. M'a guidé, m'a mise en confiance. Grace à lui, j'ai redécouvert à 38 ans l'intimité entre un homme et une femme de la meilleure façon possible. Mais, quelque chose clochait. Quelque chose d'essentiel : il ne faisait jamais l'amour avec son sexe, mais avec ses doigts... Oui, cela peut paraître choquant, mais c'est vrai... Il avait des érections franches, il prenait du plaisir, il éjaculait, mais pas en moi. Non, jamais en moi, à côté, en me demandant la permission de s'abandonner dans mes draps... Du plaisir, ça, il m'en donnait. Rien à dire. Mais autrement. Avec ses mains, avec sa bouche, avec ses yeux...

Au bout de quelques mois, après un moment d'intimité particulièrement intense, j'ai essayé de lui demander pourquoi, avec prudence et en pesant chacun de mes mots pour ne pas le choquer, le blesser ou risquer une réaction violente de sa part... C'est alors qu'il m'a répondu : « Mais ? c'est pour toi ? j'ai envie de te donner du plaisir ma chérie ? j'ai tellement peur de te faire mal ? tu n'as pas connu d'homme depuis longtemps, je ne veux pas que tu aies mal à cause de moi ? »

J'ai souris, me suis blottie contre lui. Et j'ai répondu : « Mais non tu ne me fais pas mal. Et si j'avais mal je te le dirais. La prochaine fois on essaye. Tu verras, ça se passera bien “

Il a ri.

« Ok, super. Ça va être l'apothéose »...

Le terme m'a semblé totalement décalé. Ce n'est pas ce que je lui demandais. Mais je n'ai pas relevé.

Ce n'est qu'au cours des mois suivants que j'ai compris le véritable sens de ce comportement :

1. en réalité, il refusait de se protéger. Pour lui, le préservatif dégradait ses sensations et son plaisir. C'était à la femme de prendre les précautions nécessaires...
2. il me demandait sans cesse si je prenais bien mes contraceptifs. Ça devenait une obsession. La peur que je tombe enceinte devait le hanter... Vous comprendrez pourquoi un peu plus tard...
3. je n'étais jamais assez expressive pour lui. Je n'exprimais pas assez mon désir, mon plaisir... Il doutait sans arrêt de lui et m'en tenait pour responsable...

3) et surtout... il était éjaculateur précoce. Et Oui ! Mon bel amour, mon merveilleux amant, charmeur, narcissique, sûr de lui, parlant cru, expérimenté avec les femmes, soi-disant plus intéressé par le plaisir de sa partenaire que par le sien, était en réalité tellement obsédé par sa propre performance qu'il n'arrivait pas à se maîtriser.

Tandis que moi, pauvre nunuche, belle au bois dormant qu'on venait de réveiller à 37 ans, je me suis révélée être plus douée que lui... Comment est-ce possible ? Tout simplement parce que j'étais amoureuse de l'individu tout entier et pas simplement vers son corps. Pour moi, faire l'amour, c'était unir 2 corps, mais aussi 2 âmes, 2 esprits, 2 respirations, 2 caractères, 2 univers, 2 avenir... pour n'en faire plus qu'un.

Bien entendu, je n'ai jamais ri de cette situation. Ne me suis jamais moquée. Au contraire, je me suis fait la promesse de l'aider. J'ai fait comme si de rien n'était. Comme si c'était normal. Tout en essayant de l'encourager à prendre son temps, à respirer, à apprécier chaque seconde, lui expliquant qu'il m'apportait autant de plaisir en me prenant dans ses bras, en me parlant de lui... J'ai ouvert pour la première fois des livres de sexologie pour comprendre et avoir les bons gestes, les bons mots... Mais rien n'y

faisait. Plus les mois passaient, plus il allait droit au but et moins il se maîtrisait.

Pour faire simple, pardonnez-moi les termes, mais plus je l'encourageais à me faire l'amour dans le sens noble du terme, plus il me « baisait » et moins il y parvenait... Maintenant que le masque est tombé et que le pervers narcissique s'est révélé, je commence à comprendre à quel point cette situation a dû le rendre fou de rage...

J'avais eu très peu d'hommes dans ma vie avant lui. J'étais extrêmement pure, douce, timide, pas expérimentée... mais naturellement femme. Je portais un profond désir de m'épanouir, d'apprendre mais surtout de donner du plaisir à celui que je considérais comme « l'homme de ma vie »... Il avait bien compris la faille et s'était engouffré dedans... mais il ne s'attendait pas à un tel retournement de situation...

C'est ainsi que les mois passent, et que le merveilleux prince charmant se transforme en monstre, pervers, grossier, égoïste...

Au départ, vous ne comprenez pas ce qu'il se passe, car de votre côté, vous n'avez rien changé. Votre regard sur lui est le même. Même amour. Même tendresse. Même admiration. Mille questions vous hantent : 'pourquoi ? qu'est-ce que j'ai fait ? suis-je assez bien pour lui ? l'ai-je déçu ? a-t-il rencontré quelqu'un d'autre ? quelqu'un d'autre de mieux que moi bien entendu ? va-t-il me quitter ? où ai-je bien pu me tromper ? suis-je laide, fade, sans intérêt ?

Finalement, les mois passent. Votre estime de vous dégringole aussi vite que votre angoisse monte en flèche. Le climat devient lourd. Les visites de votre PN se font plus rares. Votre attente plus pesante, plus anxieuse. Ses dernières paroles tournent en boucle dans votre tête. Et puis de temps en temps, sans prévenir, il réapparaît. Stressé, pressé, exigeant. Avec toujours une bonne excuse de vous avoir négligé pdt aussi longtemps. C'est alors qu'il invente, qu'il ment, qu'il vous inonde d'une marée de mensonges... Marée de mensonges elle même diffusée au milieu de mots et de gestes tendres...

Incompréhensible... Mais vous êtes tellement heureuse de le revoir, vous avez eu tellement peur qu'il ne revienne jamais, qu'il vous prive définitivement de cet amour merveilleux auquel il vous a habitué au début

de votre relation, que vous acceptez tout, sans condition. Vous vous persuadez que ses reproches sont légitimes, que ses excuses sont sincères... alors qu'en réalité il ne cherche qu'à vous noyer dans un brouillard épais... Vos retrouvailles sont à chaque fois plus passionnées, mais ses départs toujours plus angoissants... On ne sait jamais si un PN va revenir, ni quand : dans 1h, 1 semaine, 1 mois... ?

Lors de ses absences, aussi longues soient-elles, vous attendez, vous espérez, vous culpabilisez, vous ne pensez qu'à lui, partout, tout le temps. Il occupe vos pensées de jour comme de nuit. Vous essayez de comprendre ce qui ne va pas chez vous, chez lui, comment l'aider, comment combler votre vide mais également le sien... A-t-il eu un choc affectif ? une blessure d'enfance ? a-t-il déjà été trahi par une autre femme au point de ne plus faire confiance ? a-t-il besoin de temps ? a-t-il besoin de sentir votre confiance ?

Pendant ce temps (mais ça, vous ne le découvrez que bien plus tard), il s'amuse. Il sort. Il voit du monde. Il fait la fête. Il voyage. Il séduit. Et bien entendu, il vous trompe... non pas avec une, mais avec plusieurs autres femmes...

Comble de l'horreur, pour s'assurer de votre souffrance, il laisse des traces bien entendu.

Des photos et des commentaires sur les réseaux sociaux. Un clin d'œil à une de vos collègues lors d'un évènement public. En pleine crise d'égo, il est même capable de vous jurer qu'il passera le WE avec vous, alors qu'en réalité, il ne viendra jamais... vous laissant sans la moindre nouvelle. Pendant 2 jours, vous restez chez vous à l'attendre, à espérer, à surveiller la porte, la fenêtre, le téléphone... Avec votre plus belle tenue. Coiffée, maquillée, pimpante, radieuse, joyeuse. Prête à ouvrir la porte avec un sourire royal. Des fleurs fraîches dans un vase. De la musique plein la pièce. Prête à lui proposer LE programme qui lui conviendra : sport, balade, expo, ciné, resto ou simplement dimanche sous la couette... C'est lui qui décidera. Peu importe, votre bonheur à vous, c'est d'être avec lui. Mais en réalité, il ne se passera rien de tout cela car il ne viendra pas, et sans vous prévenir bien entendu. Silence absolu. Vous passerez le WE seule à l'attendre, complètement noyée par vos émotions, par le manque, la colère,

les larmes...

Lui, votre pervers, réapparaîtra comme une fleur, le mardi suivant et vous balancera d'un simple SMS ' Désolé, j'ai dû m'occuper de ma mère ' ... sans autre explication.

Ce genre de situation se reproduira plusieurs fois. Dans mon cas, je crois que j'ai eu le droit à toutes les excuses du monde : la panne de voiture, un malaise de sa maman, un infarctus de son papa, les révisions du bac de son fils, l'examen de cheval de sa fille, les réunions tardives, une attaque à l'arme blanche sur son meilleur ami, ses coups de fatigue... Pendant des mois, vous faites tout pour le croire, pour accepter, pour lui faire confiance envers et contre tout, pour lui laisser du temps... Vous enfoncez tout cela au fond de vous : votre amour pulvérisé, les promesses du début, votre chagrin, vos nuits blanches, vos WE de solitude... Vous faites croire à votre entourage que tout va bien et que c'est bien l'homme de votre vie, qu'il est merveilleux, qu'il vous apprend à aimer sans posséder... Vous cachez vos larmes, les cernes sous des couches de fond de teint, les cheveux qui tombent par des barrettes...

Lui, pendant ce temps, mène une vie des plus trépidantes (enfin... en apparence)... Il vient vous voir uniquement quand il le décide... ou plutôt, quand il daigne... pour combler son propre vide... et vous accorde juste assez d'attention, de manière extrêmement bien dosée, pour s'assurer que le lien de dépendance ne se brise pas. Il est maître dans cet art. Il sait exactement quoi dire ou ne pas dire pour faire souffrir, tout en jouant avec les limites du tolérable. Vous devenez son élastique, qu'il tend et qu'il détend à volonté. Dès qu'il sent que vous êtes au bord de la rupture et que vous êtes à 2 doigts de vous libérer de son emprise, il redevient doux comme un ange et distille une nouvelle dose... Le pervers est à l'amour, ce que le dealer est à la drogue...

Dans mon cas, la plus difficile des épreuves, loin devant les autres, fut de découvrir qu'une autre jeune femme était enceinte de lui à l'époque où nous nous sommes rencontrés, c'est-à-dire à l'époque où il a joué le grand eu pour me séduire. Découverte absolument terrible. Je me suis sentie salie, trahie, humiliée mais aussi coupable vis à vis de cette autre femme et de petit garçon dont j'ignorais absolument l'existence. Pour moi, ce fut la

première grande faille. L'éveil. La gifle. J'ai tellement souffert que j'ai développé qqs semaines plus tard une maladie auto-immune, un vitiligo, contre lequel je me bats tjrs actuellement.

Cela fait maintenant, 3 ans et 4 mois que cet homme est dans ma vie... Je n'ai jamais autant aimé quelqu'un. Je n'ai jamais autant attendu et pardonné. Je ne me suis jamais autant impliquée pour qu'une relation puisse fonctionner. Je n'ai jamais autant lu de livres de psychologie pour parvenir à le comprendre et à trouver les moyens de l'aider. L'aider à ne plus souffrir et à déverser son mal-être et sa haine sur les autres. L'aider à vivre heureux au présent. L'aider à ne plus avoir peur d'aimer et de s'engager. Et m'aider à comprendre pourquoi je m'accroche autant à cet homme alors que tous les signaux sont au rouge.

Pourtant, je n'ai jamais autant souffert que depuis ces 3 dernières années.

Cet homme a un potentiel de bonheur inimaginable. Il a tous les atouts pour vivre de belles choses. Il est d'une intelligence incroyable et possède un charme fou. Mais il souffre d'un mal qui me dépasse. Un mal qui frôle la folie. Je suis face à un enfant pervers, immature et gâté, qui brise tout ce qu'il touche, à commencer par les gens qui l'aiment...

Aujourd'hui, je ne vois plus qu'une seule solution : m'arracher le cœur, faire le deuil de ce qui aurait pu être la plus belle histoire de ma vie, et fuir avant d'y laisser ma peau...

Je me demande souvent ce qu'il va devenir en vieillissant. J'aimerais tellement qu'il aille mieux. J'aimerais tellement qu'il soit le premier à prouver que ' OUI, les PN peuvent changer, la preuve »... Mais vu sa capacité à séduire, à jouer la comédie avec une assurance déconcertante et son incapacité à se remettre en question, j'ai bien peur qu'il fasse encore de nombreuses victimes... Son statut de cadre dynamique, brillant et reconnu sur la place publique l'aidant à attraper de nouvelles proies...

Quant à moi, nous en parlerons dans quelques temps. Pour le moment, la douleur est trop vive, trop insupportable... Il m'a complètement détruite. Je me sens seule, sale, bête, laide, vidée, épuisée...

Si l'un ou l'une d'entre vous se reconnaît dans mon témoignage, écoutez votre instant... Rappelez-vous. Votre instinct vous l'a dit tout au début. Il

vous a dit « Attention ». Il vous a dit « Danger ». Il est temps d'écouter enfin votre instinct. C'est votre meilleur allié. Reprenez confiance en vous, en votre force intérieure, en votre capacité à être aimé, en votre droit à être respecté... et fuyez !

Personne ne mérite de subir cela. L'amour, ce n'est pas ça. L'amour doit vous élever, vous faire grandir, pas vous détruire.

Marie

Marlène



J'ai vécu au total 28 ans sous l'emprise de ce genre de personnage dont 26 ans de mariage. J'ai compris qu'il avait une faille et je pensais pouvoir l'aider et j'avais l'espoir qu'il changerait un jour et que par amour il accepterait de se remettre en question mais il n'en était rien et j'avais tout faux !

Il avait un tel ego que jamais il ne l'aurait fait puisqu'il était convaincu qu'il détenait la vérité absolue.

Quand à moi de nationalité italienne et catholique je n'inspire qu'à une seule chose réussir mon mariage coûte que coûte malgré ses défauts.

Étant une personne très empathique j'ai toujours fais passer les autres avant moi même et encore une fois j'étais dans le faux, je ne retenais que ses bons côtés au détriment des moins bons car je suis persuadée que personne n'est parfait.

Après avoir fait mon rôle de femme, d'épouse et de mère à merveille pendant toute ces années, je me suis rendue compte il y a 9 ans du vrai visage de la personne qui vivait à mes côtés et cela même au moment où il créait son entreprise.

Je ne comprenais pas ce changement qui pour moi n'avais pas de sens.

J'ai discuté avec mon médecin qui me fait remarquer que mes enfants ont commencé à grandir et de ce fait j'avais un peu plus le temps de voir les choses telles qu'elles étaient réellement, j'étais trop occupée auparavant pour me rendre compte de quoi que ce soit.

Puis ça a été l'enfer plus je posais des questions et demandais des explications plus mon ex époux fuyait et se mettait dans un certain mutisme, j'étais impuissante et ne savais pas vers qui me tourner. J'ai donc décidé d'appeler mon ex belle mère et mon ex belle sœur, mais qu'est-ce ce que j'avais pas fait là, j'ai été traité de mauvaise et surtout on m'a dit que je devais avoir honte de parler et que le* bon dieu* me punirait pour avoir osé parler.

Évidemment j'ai perdu 10 kgs et je suis tombée dans une grande dépression à tel point que mon médecin voulait m'envoyer en maison de repos.

J'ai réussi à me reprendre, je ne pouvais pas quitter mes enfants dont la dernière avait 8 ans à peine à ce moment-là ,qui se serait occupé d'eux pour les habiller en plein mois de décembre et les conduire à l'école ?

Un matin avant d'aller travailler j'ai entendu une émission sur la 2 *télé matin* avec pour invitée d'honneur la psychothérapeute. Spécialiste des relations d'emprise et psychologue clinicienne Marie Anderson, auteur de * La manipulation ordinaire*, j'ai tout de suite été interpellée par son discours, je me suis vraiment reconnue dans ce qu'elle décrivait. Pourtant j'avais toujours été attirée par les études en psychologie mais je n'ai pas pu y accéder et ce thème m'était complètement inconnu.

J'ai décidé d'acheter son livre et sa lecture m'a permis de me raccrocher à quelques chose, je n'avais pas de problème comme mon ex époux le prétendait*

Le sujet était encore trop novice pour moi, j'ai acheté tout les articles qui s'y rapportait et j'ai lu et relu en essayant de comprendre cette personnalité, je pensais toujours qu'il y avait un espoir de le faire changer.

En février 2012 je suis tombée sur une facture s'il avait fait pour sa société à notre Sci, j'étais outrée, cette facture avait été amplifiée et évidemment une bonne partie des travaux n'a jamais été faite.

Quand je demandais des explications il s'arrangeait toujours pour me dire qu'il allait faire les travaux ou bien il répondait que j'étais au courant j'avais signé la caution du prêt.

Effectivement je suis consciente d'avoir été caution pour le prêt mais pas pour une facture exagérée et des travaux jamais terminés. C'est à mon sens un vol vis à vis de moi et des enfants puisqu'il mettait notre famille dans une situation délicate.

Je ne savais pas vers qui me retourner j'étais piégée des investissements pour une période de plus de 30 ans, des crédits à la pelle, une société à faire tourner et un chantage sur ma personne puisqu'il n'assumait pas du tout sa responsabilité et au contraire insistait sur le fait que j'étais autant responsable que lui. Je ne comprenais plus rien.

Juillet 2012, un vendredi soir il s'en prend à moi très violemment parce qu'il est jaloux du fait que l'après midi mon papa nous ait accompagné mon fils et moi pour visiter son studio pour la rentrée scolaire.

Je suis sûre que je n'ai rien fait pour provoquer sa colère, en pleurs je m'enferme dans la salle de bain et appelle la gendarmerie. Bien évidemment il se réfugie dans la chambre de mon fils au sous sol. À l'arrivée des gendarmes, ceux-ci vont le voir et en revenant je suis sidérée de ce qu'ils me disent. Soi-disant que je l'avais provoqué et c'est pour cela qu'il m'avait frappé. C'était sa parole contre la mienne, j'avais des hématomes sur le sein gauche la cuisse gauche et dans le dos. Je n'ai même pas osé leur montré vu la réaction que les gendarmes avaient eu vis à vis de moi.

Le lendemain j'ai une voisine qui est venue me demander qu'est-ce qu'il c'était passé, je lui raconte et en retour elle me conseille de me taire et de ne pas ébruiter dans le village ça ne faisait pas bien

Deux fois en deux jours j'ai compris que ça ne servait à rien de parler et que personne n'était disposé à m'écouter.

15 Octobre 2015, en rentrant d'un dîner de chez mes amis, il s'en prend à moi car je lui avais demandé de me respecter et de ranger ses bleus de travail qu'il avait l'habitude de laisser à terre à l'entrée du garage. Il le prends très mal, me demande ce que l'on amie m'a dit pendant le dîner, je

ne comprends pas car on a pas parlé de lui mais il est persuadé du contraire. Donc arrivée à la maison après ma requête sur les affaires de travail il me prend à la gorge on bascule sur le canapé et pour me protéger j'avance mon genou car il pèse quand même 90kgs pour 1,85 m et moi 50 kg à l'époque pour 1,57 m, sous son poids et sa force mon genou cède et j'ai eu hyper mal. Il refuse de reconnaître qu'il vient de me faire très mal je décide donc tant bien que mal de me réfugier dans la chambre et comme ça ne sert à rien, j'essaie de me calmer et de surmonter la douleur.

Le lendemain matin c'est tellement insupportable que je ne peux pas continuer ainsi ,j'avais espéré que pendant la nuit ça irait mieux et que c'était juste un mauvais rêve, je décide de l'appeler pour qu'il me conduise aux urgences et je voulais voir sa réaction et surtout le confronter à sa responsabilité. Il me laisse comme un animal en bas des urgences et j'essaie tant bien que mal d'y arriver par mes propres moyens. Aux urgences on comprend que je n'ai pas pu me blesser seule et on m'invite à porter plainte ce que je ne ferais pas nous avons une société à faire fonctionner et surtout je ne voulais pas que mes proches sachent jusqu'où il était capable d'arriver, je n'avais pas envie que ma maman aille en prison pour lui il n'en valait pas la peine.

Décembre 2016 une amie adjointe au maire m'invite à manger avec moi, elle trouve que je ne suis pas heureuse de vivre et aimerais qu'on ait une discussion.

Après hésitations je commence à raconter ma vie et là je ne m'arrête plus, maintenant que j'ai ouvert l'abcès il faut que le pû sorte.

À cette même époque, la société est en bout de course, malgré les problèmes de trésorerie son salaire qu'il ne se prend plus depuis 4 mois et les nombreuses convocations au tribunal pour malfaçons mon ex s'enferme une fois de plus dans son mutisme et espère que tout va s'arranger en fuyant la réalité.

Je réunis toutes mes forces pour essayer de convaincre le comptable d'apprécier l'état de la société.

Il refuse de me recevoir sous prétexte que je ne suis pas la gérante, Au bout de 3 semaines j'obtiens enfin un Rdv et quand il se rend compte de la situation il insiste sur le fait que la société doit être fermée au plus vite, la

liquidation est impérative.

Le 8 janvier 2017, mon amie adjointe au maire est invité à dîner elle nous apporte le cadeau de notre petite fille, Avant son arrivée, il est pris d'un accès de violence et m'empoigne par les cheveux me tire en arrière et me bloque la nuque, mon amie est là et je suis en pleurs je ne peux pas lui raconter car il me surveille, je lui ai supplie de rester là car elle pensait qu'elle dérangeait et voulait repartir

Je reste deux jours tranquilles sans bouger j'ai trop peur du coup du lapin et j'ai surtout honte.

Nos relations se dégradent de jours en jours et je décide avec les conseils d'une amie d'aller voir un avocat et j'entame une procédure de divorce.

Je laisse les papiers en évidence j'ai toujours espoir qu'il va se remettre en question, au lieu de ça il s'emballe et devient très stresse au point de fouiller partout et surtout il essaye de me trouver un amant dans mon portable.

La situation se dégrade de jour en jour, en février 2017 il annonce qu'il a trouvé un travail pour le mois de mars et me fait croire que c'est dans le magasin même où j'ai l'habitude de faire mes courses alors qu'il va travailler dans la société de mon fils.

Il veut me faire du mal car il est persuadé que la société est fermée par ma faute et non de la sienne

Il commence à travailler je me dis que les choses vont se remettre dans l'ordre car il a un très bon salaire le double de son salaire de gérant quand il en prenait un et qu'il allait avoir une vie de famille mais il n'en était toujours rien.

Deux mois d'accalmie, je prépare ma soirée pour l'association dont je m'occupe je n'ai quasiment pas le temps de m'occuper de mes propres problèmes. Fin mai 2017 rien ne va plus mais je n'ai pas le droit de baisser les bras, la soirée est prévue.

une semaine plus tard, je décide d'écrire une lettre dans laquelle j'explique que je n'en peux plus de cette situation et j'explique à mes enfants que si je pars c'est parce que je suis épuisée et au bout du rouleau et que j'ai fait plusieurs copies de cette lettre dont une que j'ai remis à ma fille. Juin 2017, juste après cette soirée il est devenu infecte, j'exige qu'on fasse une

médiation avec ma psychologue et la sienne mais encore une fois je ressort de la très déçue apparemment ce serait moi qui le harcèle au téléphone. Je n'en crois pas mes oreilles. J'aurais appelé deux fois mon ex époux alors qu'il était chez la psy et les nombreux coups de téléphone que je lui me donnait ?

Ça ne compte pas.

Mi juin j'ai un vague souvenir de violence. Je prépare le bilan de la soirée pour terminer l'année avec une assemblée générale. Il m'empêche de le faire et je suis obligée de partir une nuit à l'hôtel tellement c'est électrique.

Le lendemain jour de l'Assemblée il est présent alors qu'il ne fait pas partie de l'association et veut absolument entrer dans le comité.

Je comprends son manège, il souhaite prendre le contrôle de la seule chose qui m'a été attribué et est jaloux de mon statut.

Je lui tiens tête et refuse catégoriquement de l'accepter dans l'association

25 juin il y a une crémaillère prévue chez son copain, il fait tout pour que je ne l'accompagne pas car quelques mois plus tôt j'ai commencé à parler avec ses amis de son comportement et il avait peur que je le démasque.

Il pensait me punir mais je n'apprécie pas trop une bonne partie de cette compagnie 1ere semaine de juillet le trou noir, je ne me rappelle de rien.

14 juillet alors que je suis absente de la maison il déménage quelques meubles avec mon fils aîné. Je le prends comme une trahison car celui ci ne m'a rien dit l'après midi Il prétend qu'il part parce ce que je suis méchante et paradoxalement il revient régulièrement à l'arrière de la maison pour me harceler et me terroriser je ne comprends plus rien.

J'ai pris la décision de partir à l'étranger avec mon second fils pour pouvoir respirer et prendre du recul.

À mon retour j'espère voir un changement mais il n'en est rien au contraire il n'accepte aucune reproche ni responsabilité et la tout se dégrade une fois de plus, je suis obligée de recontacter d'urgence mon avocate car j'ai très peur, je ne dors pas, je ne mange plus depuis son départ, il continue à venir nous agresser à la maison car il prétend qu'il est encore chez lui alors qu'il a fait un abandon de domicile.

24 septembre il entre dans la maison à 3h45 du matin ivre il sort de boîte de nuit me réveille en sursaut, commence à m'insulter et à m'agresser. Il se dirige vers la chambre des enfants car il veut récupérer des papiers, je l'en empêche il se retourne me met à terre. Les enfants sont réveillés par les cris, ils se jettent sur leur père et le repousse vers la porte de sortie. Ma fille à mal au bras, et j'ai vu mon fils repousse violemment par son père. Ma fille appelle la gendarmerie qu ne peut intervenir.

Le lendemain très tôt on décide d'aller aux urgences où l'on fait constater les violences. Je suis tellement affectée et stressée que le psychiatre de garde ne me laisse pas partir tant que je ne lui promet pas de porter plainte, chose qui sera faite dans la journée et la machine judiciaire se met en route. J'ai enfin la chance de tomber sur un lieutenant qui veut bien m'écouter et qui connaît bien le sujet.

À leur actuelle mes deux derniers enfants cqui sont majeurs ne veulent pas parler avec leur père et celui ci se pose toujours en victime en disant qu'ils sont manipulés. Pour se venger il pense qu'il ne me doit pas de pension alimentaire, les enfants font des études, et il imagine tous pour démontrer qu'il ne peut pas payer alors qu'il a un très bon salaire et personne à charge.

Pour avoir osé l'affronter il essaye de nous mettre à la faillite, il veut me faire payer mon audace et ses propres erreurs qu'il n'assume jamais.

Mon divorce mon combat



Divorcer d'un manipulateur est un long chemin surtout quand on a des enfants. Car nous ne pouvons pas fuir à cause de la procédure de divorce et un droit de garde à chacun.

Mon combat fut ce divorce interminable. Entre la séparation et le divorce prononcé il s'est écoulé 5 ans.

Des mensonges et des lettres contre moi adressés aux juges dans son seul but obtenir la garde de nos filles afin de me faire encore un peu plus de mal. Alors qu'il s'occupait très rarement de nos filles.

Petit à petit sa famille et ses amis passaient avant nous. J'ai demandé le divorce il y a 10 ans.

Mon 1er déclic fut cette baffe il n'a eu aucun remord ni regret.

Le 2ème déclic a été aussi sa violence verbale, cette façon de dire les choses en criant afin de me faire culpabiliser car il connaissait mes maux et en jouait jusqu'à en me faire pleurer. Son insensibilité à mes pleurs m'a fait réagir aussi. Il avait ce don de casser l'ambiance dans des soirées ou repas avec les amis ou la famille. Et pourtant tout le monde l'aimait bien. Il était serviable rendait service. Il était gentil en entendant les dire de mes amies,

sauf avec sa femme et ses enfants.

Mon 3 ème dé clic à été mon mal être. Je déprimais, je me suis mise à consommer de l'alcool de + en +.

Ma question était pourquoi ??

J'ai pris la sage décision de me faire soigner. Pendant mon hospitalisation il a été absent ne répondait pas à mes message et parfois m'envoyait des méchancetés, des insultes. J'avais l'impression de devenir folle. Je parlais à un mur depuis trop longtemps.

Je me demandais qui était cette homme ?? Ce n'était plus le même. J'ai donc programmé mon hospitalisation et emmené mes filles dans ma famille à la campagne au calme où elles étaient en sécurité.

Retour à la maison j'avais changé mais pas lui.

J'avais l'esprit tranquille.

Si je pense blanc il ne me fera plus jamais penser noir. Toujours pas de dialogue possible il continuait à hurler. Quand je lui ai dit que c'était fini il a changé les verrous. Je me suis retrouvée chez ma mère avec mes enfants.

J'ai frappé à toutes les portes pour demander de l'aide. Situation humiliante pour moi je devais repartir à zéro.

Ce divorce m'a coûté 4000 euro car il a fait appel.

J'ai suivie une thérapie et très à l'écoute de mes enfants.

Il a essayé de se poser en victime retournait les situations afin de me faire passer pour la méchante. J'ai obtenu la garde de mes filles et trouvé un appartement difficilement. Et je me suis contenté de la pension alimentaire à 90 euros par enfant.

Et j'ai renoncé à l'argent de l'appartement qu'il me devait.

Car finalement l'argent c'est tout ce qui comptait pour lui.

Depuis cette décision il m'a foutu la paix. Il s'est éloigné de nos enfants petit à petit.

Maintenant elles sont majeures et avec le temps elles ont pu voir que moi

leur maman a été toujours présentes pour elles et ont eu conscience de l'amour que je leur apportait.

Alors si moi, j'y suis arrivé.

Vous aussi vous réussirez avec de la patience du courage et de l'écoute.

Un conseil avant de dire à un manipulateur que vous voulez divorcer gardez toutes les preuves possible que vous avez contre lui.

Nath Alie



10 ans Il m'a dit tu n'y arriveras pas...

Je me suis battue pour mes enfants, burn out, deux tumeurs (rein et utérus).

Il m'a violée, par les enfants manipulés, j'ai retiré ma plainte.

Aujourd'hui enfin je trouve une avocate qui n'hésite pas à parler du pervers narcissique, de la difficulté des enfants à l'aimer mais savoir, de mes filles à vivre en sachant ce qu'il s'est passé.

10 ans à les aider, soutenir, maintenir avec rien à l'accès des connaissances.

Un fils à la dérive, enfin repêché.

Et je craque parce qu'à force de me battre je n'ai plus de droits, donc de revenus pour maintenir ma famille.

Psy, gendarme, éducateur : aucuns ne m'ont cru. Ils sont tous tombés dans le piège de ce papa jovial soi-disant en demande de ses enfants, jamais je n'ai refusé cela mais souvent ils m'appellent après des violences physiques ou verbales...

Je ne peux tout dire.

Mais voici mon texte.

Mon combat de dix ans...

Sans que jamais ça ne s'arrête.

Nul doute qu'il m'emportera parce que seule on ne peut rien.

Mais ce combat jamais je ne lâcherai... Jamais. Même si hier comme aujourd'hui il détruit plus que je n'arrive à le faire entendre...

C'était mon but pour toutes ces femmes, mes enfants et oui pour moi aussi.

Dans le même cauchemar se sentir libérée est une illusion si on n'est pas reconnue...

Quelques moments de bonheurs en intermittence, nous en avons, je ne souhaite pas dramatiser. J'ai fait de mon chez moi une tanière chaleureuse, nous y sommes bien.

À l'extérieur, plus pour moi que mes enfants, c'est une lutte, parfois avec de merveilleux événements. Si heureuse je ne sais gérer mes émotions...

Mais si souvent l'échec, mon plus grand sera de ne jamais avoir retrouvé un travail, nul doute l'élément forcément révélateur pour être réellement libérée...

Et pourtant j'aurais, j'aimerais tellement !

Infinie tristesse !

Violence inacceptable !!!

De loin je préfère écrire la douceur, une tendresse intérieure, de jolis rêves, mes espoirs et souvenirs. Parce que ce sont des sourires...

Mais je dois, il me faut également parler de ce qui fait mal, les cauchemars, une vie à double facette... Les deux sont inscrites. Elles sont ce que je suis : une plus facile que l'autre à révéler.

Mais pour un message d'humilité, de vérité...

Pour exprimer ce que tant taisent comme je l'ai fait J'ose dire... (et c'est une véritable épreuve que je dois franchir...)

Ne te cache plus toi qui a subi !

Ne te tais plus Je ne me cache plus Je ne veux plus me taire Pour autant comment faire ??

Murée dans le silence...

Ça arrange les convenances inconvenantes !

Il ne faudrait plus les laisser vivre en toute puissance et impunité face à l'impuissance d'un être blessé dans sa chair...

Parce que empêcher la reconnaissance enlève le droit d'exister...

L'innocence en pénitence face au bourreau.

Ça sonne faut!!!

Et pourtant ...n'est ce pas comme ça... en majorité...??

Où est donc la justice pour le voir et punir celui qui a fauté, rendre son identité à celle ou celui qui a subit !!! Pas si simple ! Je le sais...

— Qu'on se le dise !

Celui ou celle qui frappe une femme ou parfois un homme, Le, la manipule !!!

Que celui ou celle qui frappe son enfant, un enfant ou se joue de lui en le manipulant !!!

N'est pas, plus un Homme ou une Femme qu'un enfant qui se rebelle contre sa mère ou son père, a dépassé l'acceptable devenu inacceptable...

C'est une expression de ses souffrances, un cri désespéré à l'aide... une répétition de ce qu'il a pu subir, Pu voir sans comprendre...

De toute urgence il faut l'aider, le relever, comprendre infiniment sans tolérer... Pas facile je sais. Ces lâchetés trop souvent mis sous silence aujourd'hui je ne veux plus ni laisser faire, ni me taire ou accepter.

Mais de grâce les soulever, dénoncer....

Un appel à l'aide, au nom de toutes celles ou ceux qui subissent...

Sommaire

- Stop !!!!
- Plus jamais ça !!!

Stop !!!!

Aux lâches à la main volante, aux abus de l'esprit !

À ceux qui osent VOUS êtes LÂCHES minables sans justice !!!

Plus jamais ça !!!

Et bien évidemment CELUI là ou CELLE là... sera absent de ce constat...

Injustement triomphant de l'infâme...

Que la roue tourne enfin ! pas seulement par les mots !!!!! Dans le bon sens
!!! Il serait temps !!!!!

Que justice soit juste

Que les responsabilités soit ardemment rappelées ! Celui ou celle qui ose
devrait être instamment puni par la loi... Défait de ses droits !

Que celle ou celui qui en est victime soit soutenue...

Nous sommes aujourd'hui bien loin de ça !!

Oh non ce n'est pas trop demander que d'arrêter de se taire... pourquoi est
ce si difficile d'être entendu ?

Pauline



Bonjour,

je pense que le vrai vice de cette situation est que le pervers narcissique agit dans la subtilité. Rien n'est jamais réellement grossier. C'est pour cela que d'apparence nous passons pour des personnes naïves et influençables lorsqu'on essaye de raconter notre histoire.

Pour ma part, de base je connaissais le terme pervers narcissique, mais je pensais que cela arrivait chez des personnes plus âgées que moi.

Je n'ai que 18 ans, mais j'ai été victime de ce type d'individu. Je ne suis restée qu'un an avec, mais cela a suffi pour me changer et me détruire.

Comme il est dit dans la description d'un pn, au début la relation est idyllique, d'ailleurs on se retrouve souvent à dire au début que cette personne est notre plus belle histoire.

Tout le long de la relation, même lorsque cela évolue en histoire plus sombre, nous continuons à nous accrocher à l'image qu'il dégageait de base. C'est cela qui nous maintient présent à ses côtés.

Au début ma relation était parfaite, à vrai dire exactement comme j'aurais décrit une relation parfaite pour moi. Puis au début y a certains signaux

d'alarmes qu'on analyse pas vraiment, qu'on banalise. Comme la jalousie excessive, ou une forte possessivité.

Certaines personnes témoignent de notre éloignement envers elles. Mais on est tellement paralysé dans notre bulle qu'on n'en tient pas rigueur. Mais au début cette bulle nous est agréable, en faite elle est confortable, mais on ne se doute pas du revers de celle-ci. J'ai rencontré un garçon, on s'est fréquenté, au début c'était vraiment parfait, puis au boue de deux trois mois, il commençait à devenir très jaloux, très possessif. Etant quelqu'un ayant besoin de beaucoup d'affection je trouvais cela plutôt flatteur, agréable même.

C'est là où est ma faute, j'aurais du dès le début le stopper. Mais au fur et à mesure, il me disait de ne pas porter tel ou tel vêtement, menaçait de venir devant ma fac sans me prévenir pour voir comment j'étais habillée, avec qui je traînais, et que j'avais pas intérêt de le décevoir, etc. Il devenait de plus en plus étouffant. Il ne supportait plus que j'ai des amis et que je les vois. Au fur et à mesure je m'éloignais d'eux pour le satisfaire comme si tout ce qu'il disait était véridique. Je me renfermais de plus en plus dans cette bulle.

Mais ce que je trouve le plus impressionnant, c'est la manipulation qui était derrière. Il tournait ça d'une certaine manière pour que je pense que c'était pour mon bien et que si je ne le faisais pas c'est que je ne l'aimais pas, et que je ne le méritais pas. Avec ce genre de phrase on se retrouve à faire des choses qu'on n'aurait jamais pensé faire un jour. Il l'utilisait aussi dans le domaine sexuel. Il fallait assouvir tous ses fantasmes, il tournait toujours ça d'une certaine manière : Si tu ne me fais pas plaisir c'est qu'au final tu ne m'aimes pas. Je me retrouvais à faire des choses qui me rabaisait plus qu'elles ne me mettaient en valeur. Mais cela n'avait aucune importance pour lui. Pour ce genre de personne ce qui compte c'est leur propre plaisir, le reste leur est égal.

Mais le pire à mes yeux c'est le rabaissement, le dénigrement. Tout n'était jamais de sa faute, tout était de la mienne, puisque de toute façon comme il le disait si bien je n'étais rien, j'étais incapable de faire les choses bien, j'étais ceci, cela. Tandis que lui arrive à rester calme, de marbre, moi ça m'était impossible, et pourtant malgré que ça soit qui soit énervée, je

ressortais de cette dispute avec toujours l'impression d'avoir perdu.

Il vivait seul avec sa mère, et sa mère était pareille que lui, ce qui était très compliqué. Elle se mêlait de tout, et lui la laissait être intrusive, et elle était toujours d'accord avec lui, elle ne loupait pas une occasion pour me rabaissai à ses côtés.

À ce moment-là, on perd notre confiance en nous, et on perd de notre humanité, ce qui fait de nous ce que l'on est. On ressent l'impression d'être un oiseau en cage. J'ai ouvert les yeux au bout d'un an de ce cercle extrêmement vicieux, de la tournure sombre de la relation.

J'y ai mis un terme. Mais le plus dur c'est qu'à ce moment-là, il a fait une scène digne des plus grands films dramatiques. Des scènes de larme de hurlement en disant qu'il a besoin de moi, etc.. mais toujours en retournant le truc subtilement, « si on en est là c'est parce que ton passé ne te permet pas d'avancer, tu ne seras jamais prête de ta vie, c'est de ta faute, puis tu n'arriveras pas à vivre sans moi, puisque tu ne peux pas vivre seule tu en as pas les capacités », etc. Je me suis retrouvée lors de la rupture à penser que le soucis venait de moi. J'ai même voulu revenir vers lui. Je me suis fait énormément violence pour réussir à me détacher de lui et de son emprise.

Aujourd'hui j'y suis arrivée.

Je tenais à écrire cela, pour dire que des personnes comme ça survienne peut importe l'âge, le sexe, et on a beaucoup de mal à les démasqués, mais on peut tous s'en sortir. Il faut du courage et de la persévérance.

J'espère que vous arriverez tous à vous en sortir.

Pendant 10 ans



Ayant eu une relation amoureuse avec un pervers narcissique pendant 10 ans, je souhaite apporter le témoignage de mon histoire pour aider d'autres personnes connaissant ou ayant connue cette situation. La souffrance infligée par notre bourreau semble tellement impensable qu'elle nous semble irréaliste et être le fruit de notre imagination. Elle est violente, nous détruit à petit feu mais nous n'arrivons pas à en parler...

Notre bourreau a bien fait les choses, non content de nous avoir affaibli, il nous a isolé.

Jusqu'au jour où enfin on lâche quelques brides de notre quotidien et là, les personnes qui nous écoutent nous ouvrent les yeux « Non ce n'est pas normal ce qu'il te fait, tu n'as pas le droit d'accepter ça »

Mon histoire commence le 27 septembre 2008.

À l'époque je vivais un moment difficile. Mon mari en début d'année n'avait annoncé du jour au lendemain que tout était fini entre nous. Le ciel m'était tombé sur la tête, je ne comprenais pas cette décision, nous étions un couple tellement soudé et heureux...

J'ai pleuré pendant des mois, cherchant tous les moyens pour me détruire, j'étais à la limite de me suicider tellement je souffrais.

Puis, un soir, je suis allé à une sortie et je l'ai rencontré lui, mon futur bourreau.

Il était merveilleux. Toujours à l'écoute, tendre, plein d'humour, prêt à m'apporter son aide. Il me rendait tellement heureuse que j'aurai aimé l'avoir connu plus tôt, mettre marier avec lui, avoir eu mes enfants avec lui, avoir tout construit avec lui...

Nous partageons des moments formidables, nous étions d'une grande complicité comme si nous étions deux jumeaux, nous n'avions pas besoin de nous parler pour nous comprendre.

Bien qu'il ne cessait de me dire qu'il voulait faire sa vie avec moi, nous voyions que les week-end. Moi vivant seule avec mes 2 enfants et lui chez ses parents avec sa fille (il a une maison mais prétexte rester chez eux car il travaille et ne veut pas laisser sa fille seule, elle a 15 ans, mais bon, on y croit).

Puis, petit à petit, il a commencé à faire des réflexions sur le ton de la rigolade. Sur mon physique, sur mes meubles, sur ma vaisselle, sur mes enfants, mes amies, ma famille, mon travail, mes collègues etc.

Ensuite, lorsqu'il venait chez moi, il imposé sa loi, se moquait de ma façon de cuisiner (trop lente à son gout) allant jusqu'à m'expliquer comment faire, après c'était ma façon d'élever mes enfants, leurs comportements (alors que j'ai des super gamins). Il fallait regarder tel programme télé sinon il menaçait de repartir chez lui et toujours ces petites moqueries qui ne faisaient rire que lui.

Moi j'étais amoureuse, je laissais faire même si parfois je trouvais qu'il allait trop loin.

Après, il me disait venir pour manger, je préparais le repas pour avoir un coup de téléphone me disant qu'il viendrait plus tard vers 14h, je l'attendais toute l'après midi il arrivait en fin de soirée.

Monsieur était allé pêcher avec ses copains ou alors était allé faire une randonnée. Chaque week-end c'était la même chose, je devais l'attendre des heures, rester cloîtrée chez moi car finalement je ne savais jamais quand il allait arriver. Du coup, au lieu de profiter pour sortir ou voir des amies, j'attendais comme une idiote sa venue.

Plus tard ce fut que les week-end avec les copains. Si je voulais le voir, je devais les supporter. Plus aucun moment seul avec lui, il y avait constamment quelqu'un entre nous.

Il devenait de plus en plus autoritaire, jouant sur mes sentiments, me menaçant sans cesse de me quitter si je ne faisais pas comme il voulait.

J'en venait à appréhender sa venue et être heureuse qu'il parte. Quand il venait je n'étais même plus chez moi.

Il me faisait bien comprendre que j'avais besoin de lui pour vivre (ben oui seule avec 2 ados c'est difficile financièrement), que j'étais rien sans lui (mais je travaille tout de même) que ce n'est que grâce à lui qu'on partait en vacances sinon on restera tout l'été dans notre HLM de merde.

Au bout de 8 ans, il a enfin décidé à accepter que nous habitons ensemble.

Aux yeux de tous c'est un homme charmant, un sauveur (il m'a tellement aidé !) il est serviable, enjoué et tout ce que vous voulez....

À partir du moment où j'ai mis les pieds chez lui, le masque est tombé.

Mon quotidien n'était fait que de remarques sur mon physique (je suis trop grosse à ce qu'il parait), je mange de trop, je suis une fainéante (oui après le travail, je fais une sieste, tout comme lui mais lui à le droit), je lui coûte cher (je fais les courses lui paie les charges mais attention monsieur ne veut pas manger n'importe quoi, il veut des marques sinon c'est de la merde), je suis une idiote, une incapable. Je fais blanc, il me dit de faire noir. Je fais noir, il me dit de faire blanc...

Mes repas sont systématiquement critiqués. Je suis devenue sa servante, sa bonne à tout faire. Lui attend sur le canapé, donne des ordres et critique le moindre de mes gestes.

À ses yeux, je ne suis rien, je ne vauds rien. Heureusement que je l'ai car personne ne voudrait de moi tellement je suis moche, nulle idiote, incapable, débile mentale soi-disant droguée, alcoolique, cinglée...

Il règne en maître absolument, je n'ai pratiquement plus le droit de parler sinon je me fais insulter voir menacer de me frapper. À la fin je devais rester cloîtrée dans la chambre pour ne pas le déranger car rien que de me voir je lui donnais envie de vomir...

Il y a tellement de choses à raconter...

Il y a 1 an j'ai repris mes études dans le cadre d'une reconversion professionnelle. J'allais à l'école toute la journée. À peine rentrée, je devais absolument faire le repas de monsieur sous peine de réflexions (quand on va à l'école toute la journée on n'est pas fatiguée, surtout à 46 ans). Le week end je passais le samedi entre les courses, le ménage et le linge pendant que monsieur se la coulait douce et le dimanche j'étudiais. C'était le moment idéal pour monsieur de faire brailler la télé, de chanter de parler fort, de me déranger toutes les 5 mn pour un oui ou un non.

Je me suis dit qu'à ce rythme là il allait réussir à me faire échouer mon examen, ce qui confirmerait à ses yeux ce qu'il pense de moi : » je suis une arriérée mentale »

Mon état mental était au plus bas, comment expliquer ce que je vivais au quotidien ? à qui ? je croyais devenir folle...

Puis un jour j'ai craqué, j'ai expliqué à mes amies ce que je vivais. Grâce à leur écoute j'ai enfin compris que non je n'avais pas à accepter ça.

Petit à petit j'ai rencontré énormément de personnes qui m'ont aidé à prendre la décision de partir.

Je l'ai enfin quitté il y a quelques mois et enfin je revis !

Chaque jour que Dieu fais je le remercie pour le silence que je retrouve dès que j'ouvre ma porte.

J'apprends dorénavant à remonter la pente et à me reconstruire.

Cette histoire a laissé des blessures et des marques indélébiles que seules quelques personnes ayant vécu la même chose peuvent comprendre.

J'apprends à m'aimer et à me faire confiance et je ne vis dorénavant qu'en pensant à moi et à mon bien être.

C'est fini de toujours s'occuper des autres et de ce qu'ils pensent.

Je ne sais pas si j'arriverai un jour à me remettre de toutes ces souffrances qui m'ont été infligées au quotidien et je regrette qu'aucun groupe n'existe pour partager ce vécu.

J'aurai encore tellement à dire...

Mais comment résumer en quelques lignes ce qu'il m'a fait ?

Sylvie



Je suis en plein divorce, mon PN, avec qui je vis depuis 16 ans, dont j'ai 2 enfants 14 et 6 ans, est violent, alcoolique et bien sur m'a souvent trompée.

J'ai déposé diverses plaintes contre lui, violence, non paiement de la pension, abus de bien sociaux... Bien sur cela ne m'aide pas vraiment moi à me sentir mieux, alors je vois une psychologue.

Il était le grand amour de ma vie, le bourreau aussi... j'étais prête à tout pour le garder et puis je me suis fatiguée, au bord de l'épuisement physique et moral. C'est un dur combat de ne pas le rappeler pour qu'il me console de la peine qu'il me fait.

Mais je tiendrai le coup sinon ce sera l'horreur. Je tiendrais pour mes enfants et ensuite pour moi. J'avais extérieurement une vie dont beaucoup de mes amies étaient envieuses, femme de chef d'entreprise, bel homme, charmeur, à l'aise dans tout, skieur, motard, fêtard... moi dans une superbe maison, un travail de choix dans son entreprise, une superbe voiture, des voyages... mais l'enfer à la maison.

Bien sûr à cause de moi, toujours à cause de moi, d'ailleurs il suffisait de voir comment les femmes m'enviaient. Aujourd'hui j'ai tout perdu, mon

mari, ma situation professionnelle, ma maison, bientôt ma voiture... et je suis rejetée par tous nos amis (ou presque)... j'ai osé porter plainte contre l'homme parfait. Je vis une histoire de fou...

Après la plainte pour violence il est revenu vers moi en me suppliant de revenir à la raison, qu'il ne fallait pas que je détruise notre famille, il fallait que je lui laisse une chance, une de plus... J'ai eu une deuxième lune de miel, pendant 4 mois, petites attentions, bijoux, restos, voyages, weekend... et puis j'ai appris qu'il me trompait...

il m'a battu quand j'ai refusé de faire l'amour avec lui, la fois de trop... Il a encore pleuré et devant mon non persistant il est devenu froid, humiliant... alors je l'ai vu comme jamais je ne l'avais vu, de la femme de sa vie, je suis passée à n'être rien, même pas un détritius, RIEN.

Alors de rien, je vais essayer de me reconstruire petit à petit, avec l'aide de mes enfants pour qui je suis tout.

Merci de votre écoute, d'être là.

Sylvie

Yvon



Bonjour à toutes et à tous, j'ai hésité avant de vous écrire, et puis je me suis dit que mon témoignage pourrait certainement aider d'autres personnes et m'aider aussi un peu à avancer.

Tout d'abord merci pour votre site qui m'a beaucoup éclairé sur des situations que j'ai vécues et qui ouvrent les yeux pour les victimes. (Même si je trouve un peu dommage que beaucoup d'articles, je ne parle pas que de votre site, considèrent systématiquement que les PN sont des hommes, mais bon, je pense que ce doit être dû aux statistiques des cas que vous croisez en cabinet). Et aussi, cela soulage de voir que je ne suis pas seul et que je ne suis pas fou !

Je suis moi-même victime de mon ex-femme (et l'ai été pendant mon mariage) dont j'ai divorcé il y a un an. Déjà au fil de nos années mariés, je sentais un malaise profond et je me suis reconnu dans beaucoup de situations et notamment l'inversion de situation ou la culpabilité inversée (elle m'accuse d'être bi-polaire, d'être coupable de tout), les accusations mensongères (elle m'accuse d'avoir failli tuer notre fils), menaces (délation, menace de procès), les humiliations insidieuses (sur ma capacité de père, mes capacités sexuelles), manipulation diverses (par le biais de ma famille), mensonges (sur des actes notariés nous concernant), changements de

comportement incompréhensibles (rejet d'amis et famille discréditée...)...

Au cours de notre mariage qui a duré presque 20 ans, j'ai aimé ma femme comme un fou (et je pense que je l'aime encore...). Notre relation s'est dégradée à partir du moment où elle a eu une aventure avec un ex qu'elle qualifiait elle-même de pervers narcissique...

Relation dans laquelle elle m'a embringué, tenu au courant, allant même jusqu'à conter les frasques sexuelles!... Je me suis rendu compte au fil du temps qu'elle construisait mensonges sur mensonges. Je lui ai donné d'abord beaucoup de circonstances atténuantes (elle a été violée à un très jeune âge), et une relation très perverse s'en est dégagée, à un point que je me suis demandé si je devenais fou ou si c'était moi l'agresseur ! Elle a voulu garder une relation « amicale » que je ne voulais pas et que j'ai malgré moi essayé de maintenir pour les enfants (peur de les perdre, de passer pour le mauvais père).

J'ai toujours « su » ou cru savoir « gérer » ce que je voyais comme des imperfections et qui se sont révélés être des comportements très toxiques. Bilan : 4 ans de psy (et je pense que ce n'est pas terminé), une dévalorisation et une perte de confiance totale de moi, j'ai même pensé au suicide, eu des angoisses et anxiétés à me rouler par terre, des troubles du sommeil à répétition (attention, je n'attribue pas ces maux à mon ex-femme, car je suis d'un naturel anxieux et avait déjà eu des phases dépressives avant notre histoire, mais ça été sans aucun doute un facteur aggravant). Mais après un passage de 15 ans sans gros accrocs, une situation de foyer dont j'étais fier, une famille que j'adorais (et certainement idéalisait), badaboum...

Aujourd'hui je commence à comprendre, à admettre seulement la situation et à mettre des mots, bref à me rendre compte ! J'ai une compagne que j'aime et qui m'aime depuis 3 ans. Pour vous dire, il y a encore 1 an, je défendais mon ex-femme, lui trouvait des circonstances atténuantes, me sentait mal quand je disait du mal d'elle sans sa présence, j'ai même cherché à lui faire rencontrer ma nouvelle copine !

Il y a 3 jours encore, mon ex a réussi à me faire appeler chez elle : pendant 30 minutes elle m'a dévalorisé, menacé, détruit, anéanti, alors qu'elle prétend vouloir rétablir une communication saine avec moi ! Il n'y a qu'une

seule vérité : la sienne. Inutile de parlementer!...

Heureusement, j'y vois de plus en plus clair (un grand merci à ma compagne qui est si compréhensive et si patiente) et j'apprends à dire non et surtout à ne pas avoir peur d'elle. Moi-même je ne me considère pas comme totalement guéri (et pourtant je peux vous dire que je suis d'ordinaire un homme confiant, optimiste et gai).

Pour ceux qui se posent des questions et qui vivent ce genre de situation : FUYEZ ! Tout de suite ! Écoutez votre ventre et votre instinct, il ne vous trompe jamais, il est là pour vous protéger ! Rappelez-vous également que pour qu'une relation perverse s'installe il faut être deux. Si vous fuyez, il n'y a plus de pervers, plus de victime. En ne vous culpabilisez pas de le faire ! C'est ce qu'il/elle cherchera à faire dans le seul but de faire joujou...

Aujourd'hui je ne veux plus parler à mon ex, même s'il m'en coûte avec mes enfants.

Aujourd'hui je ne veux plus la rencontrer, ni même la croiser.

Aujourd'hui je dépose les enfants devant la maison de mon ex.

Aujourd'hui je veux ne plus avoir peur de fuir ou ne veux plus me sentir honteux de le faire

Aujourd'hui je veux être libre et heureux, vivre ma vie !

Si vous êtes dans une telle situation, courage, il en coûte parfois, mais avec un peu de travail sur soi c'est possible !

Dépôt légal : avril 2022

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

ISBN : 978-2-9582549-3-3

Composition : Marie Anne Zoé Abt