



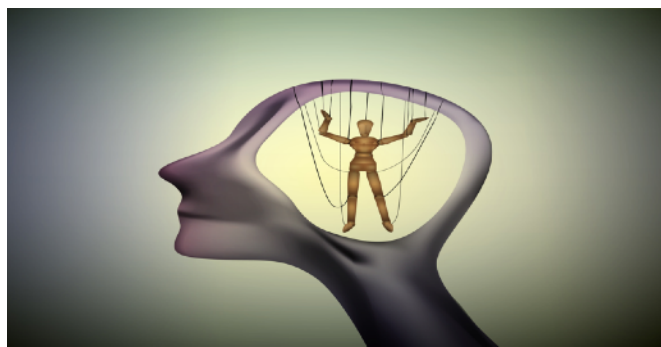
Il y a-t-il une personnalité perverse narcissique derrière chaque manipulation ou parole toxique ? Volet 2

Dans le premier volet paru au mois de mai, nous avons vu que les gens qui manipulent pour le plaisir de détruire ne remplissent pas les rues comme on pourrait le croire.

On a également analysé comment faire le tri et comment discerner une manipulation circonstancielle d'une façon d'être. Nous avons ensuite décortiqué les armes classiques de manipulation.

Dans ce deuxième volet, nous analyserons la mise en place d'une réelle relation toxique et les éléments pouvant déclencher « les crises ». Nous nous centrerons également sur comment gérer ces crises et finalement comment sortir de cette spirale infernale.

Ici, on part du principe que l'on a réellement à faire à un personnage pervers narcissique. Si vous avez encore un doute, relisez bien le premier article : toute manipulation n'est pas perverse. On manipule tous d'une façon ou d'une autre à certains moments de notre vie.



TOUT EST POSSIBLE.BE

POUR VOUS AIDER À DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME ET À CHEMINER PLUS SEREINEMENT SUR LES ROUTES DE LA VIE.

Un scénario presque écrit d'avance:

En effet, l'empiétement ne sera pas visible de suite et va longtemps échapper au champ de conscience de la victime. La domination s'installe de façon insidieuse.



Tout commence par un terrain favorable et la recherche d'une cible avec une faille (voir article précédent)...Véritable profilage en soi!

La cible (souvent intelligente par ailleurs et très empathique) étant repérée, les armes de séduction massives sont sorties; le but étant d'obtenir rapidement un premier pas de votre part:

- La personne prédatrice aura tôt fait de créer avec vous une relation fusionnelle grâce à un discours particulièrement charmeur et affirmé. Elle vous donnera ainsi l'impression d'être tombé(e) sur la personne parfait(e) sous tous les angles.
- Elle vous présentera par ailleurs une oreille particulièrement attentive et sera en quête de vos petits secrets, de vos frustrations de vie...Mais attention, son seul but est de récolter des informations précieuses qu'elle retournera ensuite contre vous.
- L'apparence est en général alléchante.
- Elle a le don d'être généreuse ...au début!
- L'art de flatter est au rdv, les compliments seront donc légions dans un premier temps.
- Le contact tactile sera très vite établi (à ne pas confondre cependant avec les

personnes qui sont spontanément de nature tactile).

- Le regard sera souvent intense.
- Elle va très vite occuper votre espace.
- Elle présentera un raisonnement particulièrement cohérent au départ.
- Elle se plaindra souvent de son passé et se montrera victime par rapport à ce dernier.
- Elle va souvent imiter discrètement votre comportement non-verbal.
- Elle se montrera à la fois très à l'aise et à la fois très mystérieuse.

Cette phase étant remportée avec succès, reste à maintenir le grappin et tout mettre en oeuvre pour créer rapidement un lien basé sur la durée. L'aspect fusionnel sera mis en avant et petit à petit, sans même vous en rendre compte, vous verrez de moins en moins votre entourage habituel.

Les stratégies de conditionnement se mettent subtilement en place

Puis vient ce moment de la première crise! Il est à noter que celle-ci survient souvent après un premier marqueur d'engagement (mise en couple, mariage, arrivée d'un enfant, achat d'un bien immobilier...). Avant tout acte d'engagement, la personne perverse narcissique a généralement tout le portrait du prince ou de la princesse charmant(e).

La première crise initiée, les périodes de paradis et d'enfer, de chaud et de froid vont commencer à s'alterner allègrement. Chaque phase destructrice étant suivie d'une lune de miel...Ce scénario va ensuite se répéter à souhait avec des lunes de miel souvent de plus en plus courtes.

Le processus de démolition est ainsi enclenché: cette alternance va créer de la confusion chez la victime, ce qui va amoindrir ses forces et va porter complètement atteinte à l'estime d'elle-même. Ce n'est que l'instinct de survie qui fera qu'à un moment donné la

TOUT EST POSSIBLE.BE

POUR VOUS AIDER À DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME ET À CHEMINER PLUS SEREINEMENT SUR LES ROUTES DE LA VIE.

fuite s'imposera. Ce sera la fuite ou la mort psychique en restant ou la mort tout court (suicide).

Quelques déclencheurs classiques de crises:



Si vous prêtez attention, vous serez capable d'identifier ces déclics en vous rappelant les mots qui ont été prononcés avant l'apocalypse.

Souvent, le démarrage tournera autour de :

- Un mot, une remarque perçue par la personne manipulatrice comme étant une critique ou un jugement sur sa personne.
- Un sentiment de perdre la face devant les autres.
- Le fait de savoir que vous avez parlé d'elle à l'extérieur ou en son nom.
- Une atteinte sur ses manies ou ses obsessions (par exemple, un objet fétiche déplacé).
- D'une personne que vous aimez qui vous contacte et dont il/elle est jaloux(se).
- Ou...rien: juste une attaque imprévisible après un bon moment.

En attendant de sortir de la relation, apprenez à repérer ces déclencheurs et dites-vous bien que vous n'êtes pas responsable de ce que vit la personne. Autant que possible restez calme et écoutez ce qui se passe en vous. Laissez l'émotionnel et l'argumentation dans un tiroir car ils auront pour seul effet de nourrir l'autre de jouissance.

Les signes qui doivent vous alerter chez la personne manipulatrice perverse:

Ici encore et pour le paragraphe suivant, je me permets d'insister: ces éléments pris séparément ne doivent pas vous entraîner dans une conclusion hâtive. C'est la concomitance de ses éléments, leur récurrence et leur intensité qui constituent une sonnette d'alarme.

Les points les plus flagrants sont:

- Le déni du conflit.
- La non responsabilité de ses actes, ce sont les autres qui sont coupables, pas elle.
- La remise en question est au niveau 0, si remise en question il y a, elle est feinte et stratégique.
- Elle devient dangereuse face à une attitude de résistance.
- Les menaces et les sous-entendus sont fréquents.
- Alors qu'elle vous mettait sur un piédestal au début, elle saura tout autant vous tourner en ridicule par la suite. Les critiques seront cinglantes, blessantes et tirées de tout ce que vous lui aurez confié.
- La personne perverse narcissique a souvent une série de points sur lesquels elle se montrera psychorigide.
- Vous êtes une personne formidable* sera souvent suivi d'une remarque perfide, créant ainsi la confusion dans votre esprit. Quelle partie du message croire? Les paradoxes vont teinter la communication de



- En cas de tourmente, vous aurez soit à faire à un iceberg soit à une volée de paroles ou d'écrits incendiaires. Son comportement témoignera aussi d'une vive agressivité.
- L'absence d'empathie est également une caractéristique essentielle (ses relations familiales ou sociales sont généralement pauvres au niveau de la profondeur). Attention cependant, il sait feindre les émotions pour manipuler. Faire la comédie n'est pas un souci.
- Seule est bonne sa vision des choses, sa propre loi.
- Elle est totalement centrée sur elle-même et réclame l'admiration.
- Le côté prince(esse) charmant(e) fonctionne encore très bien en public.
- Elle prend le rôle de victime quand ça l'arrange.
- Elle vous considère comme un objet présent pour ses désirs ou ses défoulements d'humeur mais en aucun cas comme une personne ayant des désirs et des besoins qui lui sont propres.
- Elle jubile et se nourrit du mal fait aux autres, on peut ainsi retrouver parmi les pervers narcissiques des procéduriers qui vont facilement tenter des procès pour emmerder leur monde.
- Entre ce qu'elle dit et fait, le fossé est de taille.
- Sa possessivité vous fait manquer d'air.
- Elle se joue des règles morales et peut vous entraîner à les détourner aussi.



Les signes qui doivent vous alerter chez vous!

- Vous avez souvent l'impression de faire des choses que vous n'aviez pas envie de faire.
- Vous avez beaucoup de mal à dire non.
- Vous avez des difficultés à agir sans l'autre.
- Vous vous êtes éloigné(e) progressivement de vos proches et vous vous retrouvez seul(e) avec votre prédateur.
- Des années à vivre dans l'espoir que l'autre va changer mais il/elle ne changera pas!
- Un sentiment de culpabilité flou et indéfinissable qui s'empare de plus en plus souvent de vous.
- Vous sentez que vous vous éteignez au fil du temps.
- Vous avez de plus en plus le sentiment d'être entraîné(e) dans des exigences impossibles à satisfaire.
- Une tendance dépressive et anxieuse qui envahit votre quotidien.
- Votre premier réflexe est de faire passer les priorités de l'autre avant les vôtres.
- Vous avez développé l'art de trouver des excuses à la personne qui vous manipule, vous maltraite.
- Vous en arrivez à subir les relations sexuelles.
- Vous en êtes au stade où vous avez accepté l'inacceptable.
- Vous êtes perdu(e) dans le flou de la communication.
- Vous ne faites plus confiance en ce que vous ressentez.
- Votre corps parle: écoutez ses douleurs et ses cris.
- Vous vous sentez régulièrement dévalorisé(e).

Si ces signaux vous animent, le temps est venu de vous donner la permission de vivre !

Sortir de l'enfer...Un parcours souvent long et difficile mais nécessaire

Non, votre situation n'est pas fatale ou irrémédiable! Oui, le parcours n'est pas simple mais vous méritez de vivre!



Commencez par:

L'étape de base, est la prise de conscience. Pour cela, donnez-vous du temps, ce qui n'est pas fait aujourd'hui sera fait demain (oui oui vous lisez bien!). Commencez par adopter une position de spectatrice, sans jugement, sans critique envers vous-même.

Achetez un joli petit carnet (veillez cependant à ce qu'il soit bien caché!) et commencez le devoir d'enquête à partir des signaux à observer chez l'autre...et chez vous !

Notez les faits, ce qui est dit, notez vos émotions (et restez bien en contact avec elles)

Cet état des lieux étant fait, demandez-vous ce que vous diriez si tous ces événements/ remarques arrivaient à votre meilleur(e) ami(e)? Vous souhaiteriez cela à quelqu'un que vous aimez?

Est-ce vraiment acceptable?

La deuxième étape sera alors de trouver de l'aide et de vous ouvrir à nouveau sur le monde extérieur (discrètement au départ si vous craignez des représailles). Ne restez surtout pas dans l'isolement!

Évitez de...:

- Continuer à croire qu'une bonne communication est possible
- Culpabiliser et penser que vous allez abandonner une pauvre victime de son histoire.
- Vous traiter de tous les noms parce que vous avez peur, vous avez le droit de ressentir cela.
- De croire que vous ne vous en sortirez pas tout(e) seul(e): en quittant la relation vous

serez surpris(e) de découvrir combien vous êtes plus fort(e) que vous ne le pensiez.

-De vous laisser amadouer par les excuses douces-heureuses d'après crises.

Osez:

- Arrêter de vous justifier
- Dire non (sans justification) quand cela ne vous convient pas.
- Mettre vos limites quand votre territoire est envahi: "Stop! Là tu vas trop loin!". Ayez pour cela un ton ferme et une posture bien redressée.
- Utiliser le disque rayé: il s'agit de rester sur sa position en répétant la même phrase (ex: parce que c'est non, parce que c'est non...)
- Arrêter d'argumenter (l'autre sera gagnant puisqu'il a toujours raison dans sa tête)
- Mentir pour vous protéger même si ce n'est pas dans vos valeurs. Là, il est temps de penser à vous et de vous protéger rien d'autre. Alors maintenez sans scrupule un petit jardin secret.
- Rester en contact avec votre ressenti, il vous sert de boussole pour vous signifier que quelque chose ne tourne pas rond dans la relation.
- Admettre que ce n'est pas ça aimer.
- Reconnaître que la relation est toxique et que cela ne sert à rien de continuer.
- Demandez de l'aide.
- Trouver des témoins fiables quand il y en a (car souvent l'entreprise de démolition se passe en privé).
- Porter plainte en cas de violences physiques (ou au moins consigner les données auprès d'un médecin).
- Vous faire du bien! Plus vous serez épuisé(e), sous pression et sous stress, moins ce sera facile de partir.
- Être en mode actif plutôt que réactif.
- Communiquer sur le paradoxe de la situation, mettre des mots sur ce qui se passe plutôt que d'argumenter le contenu.
- Mettre la loi entre vous et l'autre, il n'y a pas grand-chose d'autre à faire.

À ce stade-ci, gardez bien en tête qu'il s'agit de sauver votre vie, ce n'est pas contre l'autre que vous faites les choses mais pour vous!

Se libérer:



Il est clair que la personne perverse narcissique ne vous laissera pas partir tranquillement. Elle fera d'abord tout pour vous récupérer en jouant sur vos cordes sensibles.

De votre côté, la rupture va ressembler à un véritable sevrage avec toutes les difficultés que cela suppose; d'où l'importance d'être aidé(e) et accompagné(e) dans le processus.

L'idéal, c'est de couper tous liens, ce qui est rarement possible quand il y a des enfants.

N'hésitez pas à vous préparer et à bien rassembler tous les éléments en cas de procès. L'autre de son côté n'hésitera pas à vous salir de toutes les façons. Elle n'hésitera pas à rallier votre entourage pour vous faire passer pour dingue.

Sauvegardez et enregistrez tout ce qui est possible, récupérez bien tous vos documents officiels, restez autant que possible dans le factuel. Si vous perdez les pédales au procès, votre diagnostic d'hystérique posé par la personne perverse sera confirmé!

Ne vous positionnez pas en tant que victime d'une personne manipulatrice, restez calme, posé, serein, centré(e) sur les faits.

Changez tous vos codes (réseaux sociaux, Gsm, banque...).

Évitez de vous retrouver seul(e) avec la personne toxique!

Conclusion:

D'abord, il importe de rester prudent avec les termes utilisés. Maintenant, que les techniques de manipulation soient circonstanciées ou issues d'une manipulation perverse, les résultats restent destructeurs. Prenez le temps d'observer ce qui se passe dans la relation et en vous en fonction des signaux d'alerte énoncés plus haut. Une des étapes essentielles sera de demander de l'aide pour oser partir mais aussi pour vous reconstruire après. La relation toxique est comparable à une entreprise de démolition psychologique, il vous faudra du temps pour réanimer tout ce qu'il y a de plus beau et de plus fort en vous mais cela en vaut la peine. Le retour à la vie sera un chemin où la bienveillance envers vous-même sera le maître mot.

Que la force de vivre vous accompagne !

Florence

Pour potentialiser votre bien-être et vous aider à devenir la meilleure version de vous-même !

Florence Bierlaire

Psychothérapie

Thérapie systémique - Hypnose Ericksonienne - ANC

Sexologue clinicienne

DU sur les troubles du comportement alimentaire à
Paris

Tabacologue

Clinique Antoine Depage

101 avenue Henri Jaspar

1060 Bruxelles

02 538 61 40

GSM: +32 472 72 74 86

Florence.bierlaire@toutestpossible.be

www.toutestpossible.be