

DOSSIER SPECIAL PERVERS NARCISSIQUE



**QUI EST-IL ?
QUI VEUT-IL ?
COMMENT LE FUIR ?**

UN EBOOK DE MARIA MEDITA

CONDITIONS DE PARTAGE DE CET EBOOK

Ce dossier spécial sur le pervers narcissique - de [Maria Medita](#) est mis à disposition selon les termes de la [licence Creative Commons Attribution - Pas de Modification 4.0 International](#).



Cela implique que vous êtes libres de le distribuer à qui vous voulez à condition de ne pas le modifier, de toujours citer Maria Medita comme l'auteure, et d'inclure un lien vers <https://mariamedita.com>.

Sous respect des conditions susmentionnées, vous êtes également autorisés à offrir cet Ebook sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits, **mais pas** à le vendre directement, ni à l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays.

SOMMAIRE DE L'EBOOK

<u>LE PERVERS NARCISSIQUE (PN):PROFIL</u>	<u>5</u>
GROUPE DE SIGNES #I : IL PARAIT PARFAIT	6
SIGNE #1 : LE PN SE PRESENTE COMME L'AME SOEUR	6
SIGNE #2 : IL EST DANS LA SEDUCTION EN PERMANENCE	6
SIGNE #3 : IL SEMBLE INTELLIGENT, CHARMANT ET CHARISMATIQUE	7
GROUPE DE SIGNES II : AVEC UN COTE <i>BAD BOY</i>.....	8
SIGNE #4 : IL AIME PRATIQUER UNE SEXUALITE DEVIANTE.....	8
SIGNE #5 : IL CRÉE DES ATTENTES QU'IL DECOIT SYSTEMATIQUEMENT	8
SIGNE #6 : IL PREND DES RISQUES.....	9
GROUPE DE SIGNES III : MAIS IL A UNE FACE CACHEE	10
SIGNE #7 : IL MENT SANS ARRET	10
SIGNE #8 : IL LANCE DES AVERTISSEMENTS CACHES.....	10
SIGNE #9 : IL A UN DOUBLE VISAGE.....	11
SIGNE # 10 : IL CLOISONNE SES RELATIONS.....	11
GROUPE DE SIGNE IV : ET CETTE FACE EST PLUTOT SOMPRE.....	12
SIGNE #11 : IL USURPE NOTRE PERSONNALITE	12
SIGNE #12 : IL SE VICTIMISE CONSTAMMENT ET INVERSE LES ROLES	12
SIGNE #13 : IL SOULIGNE REGULIEREMENT LES DEFAUTS DES AUTRES	12
SIGNE #14 : SON CERCLE RELATIONNEL N'EST QU'UNE VITRINE DE SON SUCCES	13
SIGNE #15 : IL EST PARANOIAQUE	13
GROUPE DE SIGNES V : VOIRE MEME CARREMENT FLIPPANTE.....	14
SIGNE #16 : IL EST FROID EMOTIONNELLEENT.....	14
SIGNE #17 : IL PEUT SE METTRE SOUDAINEMENT EN COLERE DE MANIERE DISPROPORTIONNEE	14
SIGNE #18 : IL PEUT SE MONTRER VIOLENT	15
SIGNE #19 : IL PEUT FAIRE PREUVE DE SADISME.....	15
SIGNE #20 : IL S'EXCUSE REGULIEREMENT MAIS NE CHANGE JAMAIS.....	15

<u>LA VICTIME DU PERVERS NARCISSIQUE : PORTRAIT</u>	<u>16</u>
ELLE EST PLEINE DE VITALITE, DE JOIE DE VIVRE ET D'EMPATHIE	17
ELLE EST CAPABLE DE SE REMETTRE (TROP) EN QUESTION.....	18
ELLE SOUFFRE DU SYNDROME DE L'INFIRMIERE (DU SAUVEUR POUR LES HOMMES)	19
ELLE A DEJA VECU DES SITUATIONS DE MANIPULATION.....	20
EST-ELLE UNE PERSONNE FAIBLE ?.....	21
<u>METTRE FIN À LA RELATION.....</u>	<u>23</u>
ETAPE #1 : OUVRIR LES YEUX SUR LA SITUATION	24
ETAPE #2 : ROMPRE TOUT CONTACT	26
CAS DE FIGURE #1 : LE PN PART DE LUI MEME.....	26
CAS DE FIGURE #2 : C'EST LA VICTIME QUI PART LA PREMIERE.....	27
ETAPE #3 : RENONCER A SE VENGER.....	28
ETAPE #4 : NE PAS REVENIR EN ARRIERE.....	29
ETAPE #5 : SE FAIRE AIDER.....	30
POUR SE RECONSTRUIRE.....	30
POUR COMPRENDRE LES RAISONS AYANT PERMIS A UNE TELLE RELATION DE PERDURER	30
POUR TRAVAILLER SUR SOI	31

LE PERVERS NARCISSIQUE (PN):PROFIL



Selon Isabelle Nazare-Aga, thérapeute comportementaliste et cognitive, et auteure du livre [Les Manipulateurs sont parmi nous](#), les pervers narcissiques représentent 2 à 3% de la population.

Isabelle Nazare-Aga a mis en évidence [30 critères permettant de les identifier](#), sachant qu'un individu réunissant au moins 14 de ces critères peut être qualifié de pervers narcissique, et qu'il peut s'agir aussi bien d'un conjoint que d'un ami, d'un patron ou d'un collègue.

Dans le cadre des relations amoureuses, nous pouvons nous fier à 20 signes pour démasquer un partenaire PN.

Je les passe au crible avec vous.

GROUPE DE SIGNES #1 : IL PARAÎT PARFAIT



SIGNE #1 : LE PN SE PRÉSENTE COMME L'ÂME SOEUR

Tel un miroir, le pervers narcissique partage les mêmes valeurs que nous, les mêmes objectifs de vie, la même philosophie et les mêmes goûts.

Il admire tout ce que nous faisons, notre intelligence, notre ambition, notre honnêteté.

Il semble serviable, généreux, et digne de confiance.

Attention : tout ceci est faux ! Ne faisons pas l'erreur de croire au prince charmant en tombant amoureuse de nos propres rêves.

Sinon, lorsque le PN jugera qu'il est temps de tomber le masque, le réveil risque d'être douloureux. Souvent, ce sera juste après avoir constaté que nous commençons à nous engager dans la relation.

SIGNE #2 : IL EST DANS LA SÉDUCTION EN PERMANENCE

Le pervers narcissique est un beau parleur, particulièrement charmant.

Bien qu'il ne soit jamais sous notre charme, il n'hésite pas, surtout en début de relation, à nous bombarder de compliments.

Lorsqu'il nous aborde puis nous séduit, c'est parce qu'il a précisément un objectif en tête (challenge narcissique, accès à une position sociale ou financière plus élevée etc.).

Cette technique (appelée "Love Bombing") a pour conséquence que nous ressortons de cette opération séduction comme hypnotisée. Nous sommes incapables de comprendre à qui nous avons à faire, et ce parfois même bien après que le PN nous ait montré son vrai visage.

SIGNE #3 : IL SEMBLE INTELLIGENT, CHARMANT ET CHARISMATIQUE

En réalité, le pervers narcissique a souvent gravi les échelons de la société à coups de couteau dans le dos.

D'ailleurs, en ce qui concerne ses compétences professionnelles, le PN - qui jouit d'une certaine éloquence - n'hésite pas à les exagérer.

Très souvent, il mise sur l'ignorance de ses interlocuteurs et recourt au bluff pour faire impression.

GROUPE DE SIGNES II : AVEC UN COTE *BAD BOY*



SIGNE #4 : IL AIME PRATIQUER UNE SEXUALITE DEVIANTE

Le pervers narcissique considère tout individu comme une source de gratification narcissique potentielle.

C'est donc un infidèle notoire, qui, comme mentionné au point 13, prennent des risques en multipliant les relations sans protection. Souvent, il est adepte de sadomasochisme.

Étant donné qu'il s'ennuie facilement, ses demandes sont de plus en plus déviantes quand il est en couple.

SIGNE #5 : IL CRÉE DES ATTENTES QU'IL DECOIT SYSTEMATIQUEMENT

Le pervers narcissique déclare sans arrêt qu'il est d'accord avec nous, et n'hésite pas à nous proposer de son propre chef une sortie ou un service.

Puis il fait tout le contraire de ce qui était prévu. Qu'il s'agisse de mariage, d'une sortie cinéma ou d'un simple échange social, tout ce qui a été conclu sera balayé d'un revers de main.

Puis il retournera ensuite la situation en NOUS accusant d'être celle qui a brisé le contrat.

SIGNE #6 : IL PREND DES RISQUES

Le pervers narcissique a un faible contrôle de ses pulsions. Il est donc amené à prendre des risques parfois avec sa vie, la vôtre, vos économies, etc.

Il peut également exprimer cette prise de risque en ayant de multiples partenaires sexuels sans protection.

GROUPE DE SIGNES III : MAIS IL A UNE FACE CACHEE



SIGNE #7 : IL MENT SANS ARRET

Toujours très convaincant, le pervers narcissique n'en est pas moins un menteur pathologique. Il ment tout le temps, pour tout (les émotions qu'il ressent, ses regrets - il n'en a jamais -, ou les changements qu'il va opérer).

Il ment même sur les plus petites choses, des futilités sans conséquences, tant ce mode de fonctionnement est pour lui habituel.

SIGNE #8 : IL LANCE DES AVERTISSEMENTS CACHES

Bizarrement, tous les pervers narcissiques envoient, dès le début de la relation, des messages pour nous avertir de ce qu'ils ont l'intention de faire.

Il peut s'agir de petites phrases en passant, comme "tu devrais te méfier de moi", "je ne suis pas digne de confiance" ou encore "Il paraît que je n'ai pas d'empathie".

Il ne faut surtout pas ignorer ces avertissements. C'est le masque qui glisse, et pour une fois, c'est précisément la vérité.

SIGNE #9 : IL A UN DOUBLE VISAGE

Une fois la phase de séduction passée, le pervers narcissique a toujours un visage pour sa victime, et un visage pour l'extérieur.

La première fois qu'il nous montre son vrai visage, c'est quand il sent que le moment est venu de faire tomber le masque.

A ce stade, nous sommes amoureuses de lui, ou suffisamment prises dans sa toile pour qu'il puisse relâcher la pression.

Le changement d'attitude se fait alors à la vitesse de l'éclair, d'une minute à l'autre en fonction des circonstances, mais toujours en privé, afin que l'image sociale du PN soit préservée.

SIGNE # 10 : IL CLOISONNE SES RELATIONS

Le pervers narcissique est maître en l'art de diviser pour mieux régner.

De ce fait, il ne présente pas ses anciennes proies aux nouvelles. Il fera en sorte de ne jamais réunir ses victimes dans la même pièce pour que ses mensonges ne puissent pas être repérés.

De plus, le PN parvient souvent à nous isoler progressivement de notre cercle relationnel, notamment en se montrant maladivement jaloux.

Dans les cas les plus graves, il nous met sous dépendance totale, y compris financièrement. Il peut même aller jusqu'à retourner notre famille contre nous pour être certain qu'on ne parvienne pas à le quitter.

GROUPE DE SIGNE IV : ET CETTE FACE EST PLUTOT SOMPRE



SIGNE #11 : IL USURPE NOTRE PERSONNALITE

Le pervers narcissique est sans pareil pour s'accaparer nos qualités, nos succès, notre énergie.

S'il semble si charmant, si intelligent, si charismatique, c'est précisément parce que provisoirement, il endosse à merveille la personnalité de ses victimes, l'énergie qu'elles dégagent avant qu'il ne la leur vole.

SIGNE #12 : IL SE VICTIMISE CONSTAMMENT ET INVERSE LES ROLES

Conséquence du point précédent : tout ce que le pervers narcissique nous fait subir est systématiquement inversé. Il affirmera donc MORDICUS que c'est lui la victime de notre comportement.

C'est une règle invariable : le pervers narcissique blâme toujours les autres pour ses propres fautes.

SIGNE #13 : IL SOULIGNE REGULIEREMENT LES DEFAUTS DES AUTRES

Le pervers narcissique adore se faire passer pour le gardien de l'ordre et de la morale alors que lui n'hésite pas à tromper, trahir, et abuser autrui.

Il répète souvent combien les autres sont mauvais et le monde hostile.

SIGNE #14 : SON CERCLE RELATIONNEL N'EST QU'UNE VITRINE DE SON SUCCES

Le pervers narcissique aime exhiber ses « jouets », à savoir sa femme, ses enfants, ses biens matériels, ses diplômes. Bref tout ce qui peut lui permettre de se mettre en avant en société.

Comme il recherche maladivement admiration, attention et flatterie, la seule raison d'exister de toutes les personnes qui l'entourent est de le mettre en valeur.

Quand ces personnes ne remplissent plus leur rôle, il s'en désintéresse pour se tourner vers de nouvelles cibles.

SIGNE #15 : IL EST PARANOIAQUE

A force de berner tout le monde, le pervers narcissique se constitue un réseau de victimes qui peuvent, à moment donné, vouloir se venger.

De ce fait, il pense être envié, jaloué, ou manipulé. Il s'imagine que nous lui sommes infidèles ou que nous lui voulons du mal etc.

Comme déjà mentionné, tout ce que le pervers narcissique est au fond de lui-même est projeté sur les autres.

Cette paranoïa est en partie justifiée, vu toutes les personnes qu'il a blessées sur son chemin et qui pourraient tenter de se retourner contre lui.

Pour cette raison, le PN peut décider tout à coup de mettre fin brutalement à une relation en prévention d'une agression, même fictive.

GROUPE DE SIGNES V : VOIRE MEME CARREMENT FLIPPANTE



SIGNE #16 : IL EST FROID EMOTIONNELLEENT

Le pervers narcissique ne ressent rien au niveau du cœur. Il n'a pas d'empathie.

De ce fait, il ne perçoit les émotions des autres que d'un point de vue intellectuel et utilise l'émotionnel pour manipuler ses cibles.

De plus, il est totalement incapable de se mettre à la place de ses victimes. Il ne peut pas donc pas éprouver de remords.

Dans son monde, il est le plus fort, et ses victimes sont des objets faibles qui méritent d'être exploitées.

SIGNE #17 : IL PEUT SE METTRE SOUDAINEMENT EN COLERE DE MANIERE DISPROPORTIONNEE

En fait, il faudrait parler plutôt plus de crises de « rage » que de colère.

Ces crises surviennent quand le pervers narcissique n'a pas sa dose d'attention, de contrôle et/ou de soumission.

Dans ces situations, comme un enfant en plein caprice, il est prêt à tout pour recevoir de l'attention, qu'elle soit positive ou négative.

SIGNE #18 : IL PEUT SE MONTRER VIOLENT

Le plus souvent, la violence du pervers narcissique est psychologique (insultes, humiliations, dénigrements, critiques ouvertes ou sous-entendues).

Son but est de nous rabaisser pour se valoriser à nos dépens.

Dans des cas plus rares, le pervers narcissique peut également passer à la violence physique, lorsque nous menaçons de le quitter ou, lorsqu'ayant cerné sa vraie personnalité, nous compte le dénoncer à notre entourage. Cependant, le PN évite ce genre de mesure extrême qui ne va pas dans le sens de son « masque social ».

SIGNE #19 : IL PEUT FAIRE PREUVE DE SADISME

Comme mentionné au point 17, le pervers narcissique a besoin de notre souffrance pour expulser la sienne.

Il ressent donc une vraie jouissance à nous voir nous démentir pour faire fonctionner la relation. Il adore nous voir lui demander pardon alors que c'est nous qui avons été blessées.

Dans certains cas, son but est de nous faire passer pour folle, et de nous pousser à la dépression, voire au suicide.

Quand il revient après nous avoir brutalement abandonnée, c'est pour le plaisir de susciter notre espoir puis de nous décevoir de nouveau.

SIGNE #20 : IL S'EXCUSE REGULIEREMENT MAIS NE CHANGE JAMAIS

« Je vais changer », « je regrette », « je t'aime, pardonne-moi », etc.

Comme mentionné au point 3 concernant le mensonge pathologique, le pervers narcissique ment sans arrêt sur les émotions supposément ressenties. Et surtout, il ne se remet jamais en question.

Ses paroles ne sont donc que des mots creux visant à nous retenir et à semer le doute dans notre esprit

LA VICTIME DU PERVERS NARCISSIQUE : PORTRAIT



Devenir la victime d'un pervers narcissique n'est jamais lié au hasard. En effet, le pervers narcissique choisit ses proies en fonction de certaines caractéristiques psychologiques.

Alors quels sont les signes distinctifs ? Les victimes de pervers narcissiques sont-elles faibles et naïves ?

Je fais le point avec vous sur ces questions.

ELLE EST PLEINE DE VITALITE, DE JOIE DE VIVRE ET D'EMPATHIE

Les qualités dont peuvent se prévaloir les victimes de pervers narcissiques sont très souvent similaires d'une proie à l'autre : énergie, joie de vivre, spontanéité, sincérité, sens de l'humour, créativité, sensibilité, et empathie.

La raison pour laquelle le pervers narcissique est attiré par ces traits de personnalité, c'est parce que lui, au contraire, est vide, sans empathie, maussade, superficiel et éternellement insatisfait.

Il a donc besoin de parasiter la fraîcheur d'autrui pour en absorber la vitalité. Et il le fera jusqu'à ce qu'il n'y ait plus rien à prendre. C'est la raison pour laquelle les victimes de pervers narcissiques déclarent sortir "détruites" de ce type de relation.

Ainsi, en début de relation, alors que le pervers narcissique est encore en phase de séduction, il peut ressentir une « passion » pour sa cible.

Il s'agit toutefois d'une passion narcissique, et non d'un intérêt authentique. Cela signifie qu'il a repéré chez sa victime les qualités convoitées (vitalité, joie de vivre, empathie), et qu'il est en admiration devant l'expression de ce qu'il cherchait.

A ce propos, il est fondamental de répéter que le pervers narcissique n'est jamais passionné par sa cible en tant que telle. Dans son esprit, nous sommes toutes interchangeables.

Cela est toujours vrai sauf si la qualité dont nous sommes dotées est rare ou la situation particulièrement compliquée, donc présentant un challenge.

Dans ce cas, il faut bien comprendre que c'est LE CHALLENGE qui passionne le pervers narcissique, et certainement pas notre personnalité. Car ce que le PN recherche, c'est la gratification qu'il va pouvoir s'octroyer en faisant main-basse sur notre psychisme.

Et pour qu'il puisse s'emparer de notre psychisme, il faut qu'en plus d'être joyeuses et empathiques, nous possédions une qualité supplémentaire : la capacité à nous remettre en question.

ELLE EST CAPABLE DE SE REMETTRE (TROP) EN QUESTION

En plus d'une authentique joie de vivre, le pervers narcissique recherche obligatoirement chez ses cibles qu'elles soient dotées d'une capacité à se remettre en question.

Cette dernière qualité est essentielle. Car pour que le PN puisse tisser son emprise sur notre psychisme, il faut obligatoirement que nous soyons capables de douter, de culpabiliser, de ressentir la honte ... et ce, plus que de raison !

Après avoir lu le chapitre précédent sur le profil du pervers narcissique, vous savez maintenant que le PN a pour caractéristiques, entre autres :

- d'inverser systématiquement les rôles (c'est lui la victime, et l'autre l'agresseur) ;
- de souligner régulièrement les défauts des autres ;
- de se mettre soudainement en colère, de manière disproportionnée, voire de devenir violent;
- d'être paranoïaque.

Or, seules les personnes capables de se remettre en question sont susceptibles de supporter ces traits de caractère. Au lieu de fermer la porte relationnelle à celui qui tenterait de les culpabiliser et de les rabaisser, elles risquent d'entreprendre un travail d'introspection, et de se demander ce qu'elles devraient améliorer dans leur personnalité.

ELLE SOUFFRE DU SYNDROME DE L'INFIRMIERE (DU SAUVEUR POUR LES HOMMES)

Une fois la phase de "love bombing" passée, le pervers narcissique commencera vite à se lamenter sur son sort.

Il nous expliquera à quel point il est incompris, mal aimé, rejeté, victime de son ex, de ses parents, de ses enfants...Bref de tout le monde.

Bien que nous puissions percevoir le caractère théâtral et exagéré de cette victimisation, notre empathie nous poussera à ressentir que le PN souffre d'une autre blessure, celle-ci véritable. Nous allons alors nous attacher à cette caractéristique et tenter de le "réparer".

Malheureusement, cette sollicitude est inutile et dangereuse. Car le PN ne sera jamais satisfait. Il tentera perpétuellement de repousser les limites de ses demandes. Et plus nous nous oublierons, plus il va devenir exigeant et intensifier sa vampirisation.

Le problème, c'est qu'il sera alors particulièrement difficile de nous rendre compte de cet abus. Empathiques comme nous le sommes, nous ne comprenons pas et refusons d'accepter que certaines personnes puissent délibérément chercher à nous nuire pour se sentir mieux elles-mêmes.

Nous tenterons toujours de trouver des excuses au PN et nous nous enliserons ainsi dans la relation toxique.

Chez chacune d'entre nous, on retrouve systématiquement des souffrances liées à notre passé ayant ébranlé notre confiance en nous. C'est ce manque de confiance qui va nous conduire à tolérer ce qui ne peut l'être.

En ce sens, tout comme le PN, nous souffrons d'une blessure narcissique. Nous avons donc souvent été confrontés à des difficultés identiques, mais ensuite, en revanche, nous avons suivi des chemins littéralement opposés.

En effet, le PN a fait le choix de se renfermer dans sa souffrance pour se protéger. Alors que de notre côté, nous avons développé une attitude plutôt maternelle et permissive à l'égard des autres. C'est cette attitude qui nous amène à surinvestir la relation amoureuse, à idéaliser l'autre, et à devenir dépendante affectivement.

Souvent dans notre enfance, et pour différentes raisons, nous avons été amenées à adopter des manières de fonctionner bien éloignées de notre nature profonde.

Par ce sacrifice nous avons cherché à nous faire aimer, à être reconnues et à plaire aux personnes qui nous étaient chères. Nous reproduisons le même schéma avec le PN, et cette sur-adaptation ne nous permet donc pas de poser des limites, de nous aimer et de nous respecter.

De plus, le fait d'avoir été habituées à mettre de côté notre tempérament pour nous adapter aux autres fait que nous nous connaissons mal et qu'il nous est difficile d'écouter les signaux que nous envoie notre intuition.

Notre système d'alerte et de protection est ignoré et c'est dans cette faiblesse que le PN pourra s'engouffrer, parfois durant plusieurs années !

Si vous avez attiré un/une pervers(e) narcissique (ou même plusieurs) ce n'est donc pas parce que vous êtes PN vous-même. C'est parce que vous avez les mêmes failles.

ELLE A DEJA VECU DES SITUATIONS DE MANIPULATION

Et oui... Dans bien des cas, on finit par se rendre compte que l'un de nos parents ou une précédente relation avait un caractère toxique. Souvent, nous avons déjà été manipulées par le passé, mais nous ne nous en étions pas rendu compte.

Du coup, avec le PN, nous avons tout simplement reproduit le schéma que nous connaissons.

Nous ne savons pas qu'une relation peut être sereine et équilibrée. En plus, si nous avons été éduquées par un parent PN, nous n'avons pas appris à nous respecter, à nous aimer, à mettre nos limites.

Nous n'avons pas goûté à l'amour inconditionnel et pensons qu'il faut accepter l'inacceptable pour être aimé(e). Alors tout naturellement, nous remettons ça dans notre relation de couple.

D'où l'importance, si nous identifions un pervers narcissique dans notre entourage, de nous informer sur ce profil psychologique, de nous documenter au maximum, et d'apprendre à anticiper ce type de comportement.

EST-ELLE UNE PERSONNE FAIBLE ?

Il est fréquent que lorsque nous racontons être tombée dans le piège d'un PN, nous soyons cataloguée de « faible », ou que nos interlocuteurs pensent que nous exagérons les comportements décrits.

Or, s'il est vrai que nous présentons une « faille » dans la construction de notre personnalité, cela ne signifie pas que nous soyons psychologiquement fragiles.

D'ailleurs, les personnes « faibles » n'intéressent pas les pervers narcissiques. Au contraire, si jamais un PN se trompait de cible, il se sentirait exploité par ce qu'il appellerait les « lamentations » de la personne en souffrance.

Comme décrit dans le chapitre sur le profil du pervers narcissique, un PN est une personnalité toxique qui vampirise ses victimes.

Ce type de personnalité ne se remet jamais en question, n'assume pas ses responsabilités, dévalorise et isole ses cibles. Cela après les avoir conquises par la mise en place d'une phase de séduction intense, le « love bombing ». Son but est de se nourrir de l'énergie et de la force vitale d'autrui.

La proie idéale doit donc avoir les ressources nécessaires sur le plan vital, moral et émotionnel.

Toutefois, afin que le PN puisse faire sa grande entrée en scène, la victime doit être en train de traverser une crise existentielle.

Une crise est différente d'une fragilité psychologique en ce sens qu'il s'agit d'une période temporaire. Cela peut provenir d'une rupture récente, de difficultés financières, d'un deuil ou d'un échec professionnel.

C'est grâce à cette crise que le PN justifie son arrivée soudaine dans la vie de sa proie. Il utilisera alors le besoin de la cible d'être réconfortée ou revalorisée pour envahir brutalement son quotidien, avec sa technique de LOVE BOMBING.

Il est toutefois fondamental de comprendre que ce n'est pas la situation de crise qui attire le PN mais les qualités, de la victime, car ce sont ELLES qui vont le nourrir. Et c'est ainsi que, même si, au départ, le PN se pose en position de "sauveur", la situation va très vite s'inverser, et c'est la victime qui le prendra en charge émotionnellement.

Les cibles idéales sont donc des personnes présentant une force de caractère, une bonté d'âme et une grande empathie, qualités qui se retourneront contre elles dans la relation avec un PN.

Le problème, c'est que dans notre société, la gentillesse et l'empathie sont souvent considérées comme de la faiblesse. Et les personnes porteuses de ces qualités sont susceptibles de se faire exploiter, ce d'autant plus violemment si elles tombent sur un PN.

C'est pourquoi, il est indispensable d'apprendre à discerner avec qui nous partageons ces qualités (de grande valeur), pour ne pas dilapider nos ressources psychiques et morales.

Donc une fois pour toutes : NON, les victimes de pervers narcissiques ne sont pas des personnes faibles ou naïves. Il s'agit au contraire de personnes pleines de vitalité et souvent très lucides, mais qui

présentent une faille narcissique importante et traversent souvent une difficulté existentielle, raisons pour lesquelles le PN décide de s'en prendre à elles.

METTRE FIN À LA RELATION



Pour se libérer du Pervers Narcissique et du mal-être émotionnel et physique qu'il apporte dans nos vies, il convient de suivre 5 étapes fondamentales.

Je les examine en détails avec vous.

ETAPE #1 : OUVRIR LES YEUX SUR LA SITUATION

C'est l'étape la plus difficile à franchir.

Elle est pourtant fondamentale car, tant que nous nous accrochons à des idées fausses, nous ne pouvons espérer de guérison.

Cette prise de conscience consiste à reconnaître que nous avons été abusées par le pervers narcissique et que le prince charmant du début n'a jamais existé.

Le problème, c'est qu'il est extrêmement difficile de parvenir à cette prise de conscience. En effet, l'emprise du Pervers Narcissique fonctionne comme de l'hypnose et il faut une force psychique colossale pour parvenir à briser cette emprise.

A ce stade, il faut rappeler que pour nous attirer à lui dans un premier temps, le Pervers Narcissique a procédé à une analyse détaillée de notre mode de fonctionnement. Plus précisément, il a observé notre système de valeurs, dans lequel il s'est fondu le temps nécessaire pour que nous lui accordions notre confiance inconditionnelle.

Puis, plus la relation s'est installée, plus le PN est devenu exigeant, jusqu'à devenir odieux.

Malgré ce glissement de comportement, nous continuons d'être attirées par l'illusion d'osmose et de complicité du début, et ne parvenons pas à voir que le PN ne nous aime pas car il n'est pas capable d'aimer.

Nous continuons de croire qu'avec de l'amour, du temps et de la patience, nous pourrions le changer. Parce que nous avons confiance en l'image de départ que nous a servie le pervers narcissique, nous ne nous imaginons pas qu'il ait pu mettre en place un stratagème visant uniquement à nous exploiter.

Nous continuons donc de nous voiler la face, de poursuivre notre relation chaotique avec le PN et de tenter le tout pour le tout afin de maintenir le fragile équilibre qui nous lie à lui.

Or, demander à un pervers narcissique de devenir empathique revient à demander à un empathique de devenir pervers narcissique. C'est se maintenir dans l'illusion de penser qu'avec plus de temps, d'amour ou de sacrifices, les choses auraient pu être différentes.

Au contraire. Il nous faut impérativement prendre conscience que nous n'avons rien à voir avec cette rupture, laquelle était programmée dès le départ.

Pour le PN, cette rupture n'est jamais un problème puisqu'il a toujours une cible de remplacement en vue. Il est primordial que nous comprenions que le Prince Charmant du début de l'histoire n'était qu'un leurre pour nous appâter. En réalité le pervers narcissique ne ressent ni amour, ni respect, ni empathie pour ses proies.

Il faut accepter que la relation avec un pervers narcissique se déroule selon des règles différentes de celles des « empathiques ». Pour un pervers narcissique, une relation « normale » est toujours utilitaire et comporte nécessairement souffrance et douleur pour la victime.

Essayer de changer ce mode de fonctionnement est impossible. Il y a certains faits qu'il faut simplement accepter. Et dans le cas du pervers narcissique, nous devons accepter qu'une relation avec ce type d'individu est destructrice.

Quand nous voyons finalement le pervers narcissique pour ce qu'il est vraiment – un être qui ne nous veut pas du bien et ne nous aime pas -, nous comprenons qu'il ne changera pas. Il nous faut admettre avoir vécu une relation froide et sans affect, dans laquelle nous avons été utilisées.

Alors enfin l'emprise peut enfin se briser et nous pouvons reprendre notre liberté. Nous serons alors en mesure de nous poser les bonnes questions (Qu'est-ce que j'aime chez cette personne ? Quel bénéfice puis-je tirer de cette relation ? Suis-je heureuse ?) puis prendre notre décision.

Face à un PN, il n'y a que 2 choix : rester et se soumettre ou partir.

ETAPE #2 : ROMPRE TOUT CONTACT

CAS DE FIGURE #1 : LE PN PART DE LUI MEME

Dans l'éventualité où le PN aurait une nouvelle proie, il nous poussera vers la sortie afin d'éviter de porter la responsabilité de la rupture.

C'est le cas lorsqu'il a pris tout ce qu'il y avait à prendre chez nous. Il décidera alors de se débarrasser de nous en accentuant la violence, la cruauté et le mépris, dans l'espoir que nous nous décidions de nous-mêmes à le quitter.

Malgré les apparences, ce cas de figure peut être vu comme une chance, car dans un tel cas, le pervers narcissique ne cherchera pas à nous revoir, bien au contraire. Il nous abandonnera brutalement. Du jour au lendemain, nous n'existerons plus à ses yeux.

C'est très déstabilisant, car, conditionnées comme nous l'avons été par les allers-retours incessants du pervers narcissiques et les épisodes de « chaud-froid » qu'il nous a fait traverser, nous ne pouvons pas nous imaginer qu'il puisse partir une fois pour toute.

De plus, tout l'art du pervers narcissique a consisté à nous faire croire à l'existence d'une relation exceptionnelle et d'une connexion unique.

De ce fait, nous ne nous imaginons pas que le pervers narcissique puisse un jour nous quitter définitivement. Nous nous attendons à ce qu'il revienne. Nous nous replongeons dans le passé, repensant à tous les moments de complicité partagés, à ces moments où le PN nous disait que nous étions différentes des autres, et à tous les efforts que nous avons déployés pour faire fonctionner la relation.

Convaincues qu'il s'agissait d'une relation exceptionnelle, nous nous imaginons que le PN partage le même sentiment, et que le passage par ces montagnes russes émotionnelles est une preuve supplémentaire de l'intensité de notre lien.

Mais le PN ne reviendra pas. La rupture est le destin de cette non-relation depuis le premier jour. Le pervers narcissique n'a jamais apprécié l'amour que nous lui avons donné gratuitement, ni tous nos sacrifices.

Dans son esprit, ce que nous avons fait pour lui était normal. En répondant à notre générosité par son indifférence narcissique, il nous a conditionnées à aller toujours plus loin pour nous prouver que nous étions bien dignes d'être aimées.

En agissant selon le script du PN, nous avons continué à lui fournir sa nourriture narcissique mais nous n'avons pas reçu d'amour en échange.

Quand un pervers narcissique part pour de bon, il ne rejette pas seulement notre personne. Il rejette aussi toute la relation et tous les souvenirs qui y sont associés. Car pour avoir des souvenirs, il faut ressentir un lien avec une personne en particulier, un attachement. Or, les pervers narcissiques n'ont ni sentiment, ni attachement, quelle que soit la durée de la relation.

Une fois qu'il a terminé de nous exploiter, le PN s'en va tranquillement vers de nouvelles aventures

CAS DE FIGURE #2 : C'EST LA VICTIME QUI PART LA PREMIERE

Il arrive également que certaines d'entre nous décident de rompre avec le pervers narcissique AVANT que ce dernier n'ait de lui-même décidé de passer à autre chose.

Dans un tel cas, il est impératif de prendre conscience que seule la fuite est envisageable.

Un pervers narcissique éprouve un besoin compulsif d'avoir raison de tout, de tout le monde, en toutes circonstances.

Il lui est donc impossible de concevoir qu'une de ses victimes ait pu lui dire NON et encore pire, qu'elle ait décidé de le sortir de sa vie.

Les PN ne supportent pas l'indifférence, ils ne veulent pas être oubliés et font leur possible pour conserver une mainmise sur la victime.

De plus, si nous décidions – preuves à l'appui - de nous mettre à dire la vérité sur son compte, le PN pourrait éventuellement devenir physiquement dangereux. Car dans un tel cas, il risquerait de perdre ce à quoi il tient plus que tout : son image sociale.

Il nous faut impérativement comprendre qu'un combat avec le pervers narcissique ne ferait que nous vider davantage de nos forces. Nous devons donc éviter toute discussion. Cela ne mènerait strictement à rien, et certainement pas à une remise en question du PN.

ETAPE #3 : RENONCER A SE VENGER

Nous devons aussi et surtout renoncer à toute idée de vengeance. La vengeance contre un pervers narcissique ne sert à rien, si ce n'est à nous prendre encore plus d'énergie.

Une énergie dont nous avons désespérément besoin pour nous reconstruire et nous sevrer définitivement de cette relation.

La seule façon de se libérer d'un PN est de devenir totalement indifférente à sa personne. Comme déjà expliqué, un pervers narcissique a un besoin maladif d'être au centre de la vie de sa victime, de la maintenir sous contrôle car elle lui sert de « nourriture narcissique ».

Quand il a besoin de nous, il nous siffle et nous devons accourir. Quand il n'a plus besoin de nous, nous sommes censées retourner bien sagement dans notre boîte de poupée et surtout le laisser tranquille.

Il ne faut pas se venger d'un pervers narcissique : il convient d'établir le no contact absolu.

Chercher à exposer au grand jour un pervers narcissique peut se révéler extrêmement dangereux. L'image sociale est tout ce qui importe à cet individu, et il ne pardonnera jamais celle qui la détruira.

Dès le moment où un PN se sait démasqué, il fera tout pour nous faire taire. Cela peut inclure de fausses accusations donnant lieu à des procès, un harcèlement quotidien par personnes interposées, la création de sites internet factices juste pour propager de fausses rumeurs sur notre compte, nous diffamer, nous faire perdre notre emploi, etc.

Le PN fera son possible pour détruire des pans entiers de notre vie, sans l'ombre d'un remord.

Si vous voulez vous engager dans cette voie, pensez bien à toutes les conséquences que cela occasionnera, aussi bien pour vous que pour votre entourage.

En effet, plus vous avez de personnes/choses à perdre, moins vous avez intérêt à confronter un pervers narcissique.

Il nous faut bien comprendre que le voyage pour s'en sortir doit être le plus court possible. Et cela exclut la vengeance, au risque de ne jamais voir le bout du tunnel.

ETAPE #4 : NE PAS REVENIR EN ARRIERE

Il faut bien comprendre que, même si le PN est parti de lui-même, il se peut qu'un jour, il se retrouve seul, qu'il ait besoin de nos compétences ou de notre vitalité, et dans ce cas, il n'hésitera pas à nous relancer même des années après la rupture.

Et ce, parce que nous n'avons qu'une fonction utilitaire pour lui. Donc, si un jour, le pervers narcissique devait se retrouver dans une situation délicate, quelle qu'en soit la nature (difficultés matérielles, solitude, problèmes de santé), il fera tout pour renouer contact avec nous. Et ce quand bien même nous aurions opté pour le no contact depuis des années déjà.

Une ex. est toujours beaucoup plus accessible qu'une nouvelle proie.

Ainsi, un beau jour, ô surprise, nous recevons un coup de téléphone ou un texto qui nous rappellent que le PN prépare son grand come-back.

S'il s'y prend dans les règles de l'art, il est fort probable qu'il nous remette sous l'effet du love bombing. Livraison de fleurs, de chocolats, de cadeaux de toutes sortes, grandes déclarations et promesses de changement la main sur le cœur.

Plus l'enjeu que nous représentons est élevé (l'enjeu, pas notre personne, nous sommes bien d'accord ?), plus il va déployer l'arsenal de guerre.

Il n'y a bien sûr aucune sincérité derrière ces actions coup-de-poing et si nous devons succomber au chant des sirènes, nous réaliserions rapidement que nous sommes de nouveau dans le traquenard du pervers narcissique.

La fin justifie toujours les moyens et cette fin est exclusivement dans l'intérêt du pervers narcissique et jamais dans le nôtre.

Le pervers narcissique peut également décider de nous recontacter juste pour conserver son emprise sur nous. Comme déjà expliqué, le PN a besoin de maintenir un maximum de proies sous contrôle et d'être au centre de leur vie afin de se nourrir à volonté de leur personnalité, valeurs et forces vives.

Or, le fait que l'une d'entre nous soit parvenu à maintenir le No contact lui prouve que malgré les abus, nous sommes parvenues à nous rétablir mentalement, à retrouver un système de valeurs, voire à refaire notre vie sans qu'il n'en fasse partie.

Il ne supportera pas de voir celle qu'il avait délibérément brisée à nouveau heureuse et décidera donc de nous conquérir juste pour le plaisir de provoquer à nouveau notre chute.

Un pervers narcissique est un prédateur. En tant que tel, il ne respectera jamais notre décision de partir, d'être indépendant(e) et maître/maîtresse de notre vie.

En cas de retour donc : attention, danger ! Ouvrons bien les yeux et fermons à jamais notre cœur au prédateur dans notre vie.

ETAPE #5 : SE FAIRE AIDER

L'emprise que le pervers exerce sur ses victimes est telle que nous pouvons mettre des mois, voire des années à nous en remettre.

Les séquelles psychiques sont véritables et nécessitent de mettre en place un accompagnement thérapeutique pour réussir à nous reconstruire et, dans un second temps, travailler plus longuement sur les causes qui nous ont poussées à accepter cette relation abusive.

Suite à une relation avec un PN, il peut donc être utile de se faire aider :

POUR SE RECONSTRUIRE

La mise en place d'un accompagnement thérapeutique est impérative, car une relation avec un pervers narcissique nous coupe en général de notre entourage en plus de nous vider de notre énergie vitale.

Exténuées, après nous être essoufflées des mois voire des années dans une non-relation, nous nous retrouvons souvent seules, sans savoir auprès de qui obtenir de l'aide, étant souligné qu'il peut être difficile de solliciter des proches lorsque tout le monde perçoit le pervers narcissique comme un être super sympa, l'ami indispensable, le collègue amusant...

Or, après avoir réalisé le caractère nocif de la relation qui nous enchainait au pervers, il est crucial que nous trouvions la force d'aller de l'avant.

Et l'énergie de vaincre ne se situe pas dans l'isolement mais dans le partage. Il peut alors être particulièrement utile de dialoguer avec des femmes et des hommes ayant vécu une expérience similaire, et d'aller trouver de l'aide auprès de personnes formées au profil de pervers narcissiques.

POUR COMPRENDRE LES RAISONS AYANT PERMIS A UNE TELLE RELATION DE PERDURER

Une fois l'énergie vitale retrouvée, il sera temps de se pencher sur les raisons qui nous ont poussées à accepter l'abus.

Car la relation avec un PN implique deux personnes qui n'existent pas l'une sans l'autre. Comme dit l'adage, il faut être deux pour danser le tango.

Etre victime d'un pervers narcissique implique souvent que, durant notre enfance, et pour diverses raisons, nous avons manqué de l'encouragement et de la validation nécessaires pour apprendre à nous affirmer en tant qu'êtres uniques.

Pour nous faire accepter de notre entourage, nous avons mis en place un faux self, soit une personnalité conforme aux attentes d'autrui mais coupée de notre être véritable (voir le chapitre sur le profil des victimes).

Il en découle qu'à l'âge adulte, nous rencontrons de grandes difficultés à définir ce qui est ou non acceptable pour nous. Avec le pervers narcissique, nous nous retrouvons face à un être que nous mettons sur un piédestal, et auquel nous tenterons coûte que coûte de plaire au détriment de notre être profond.

POUR TRAVAILLER SUR SOI

Pour enfin guérir, nous devons donc accepter de devenir adulte, ce qui signifie avancer seule s'il le faut, s'auto-valider pour ses propres décisions, s'affirmer, se donner le premier rôle dans notre propre vie et surtout arrêter de croire qu'aimer, c'est faire des sacrifices ou changer de personnalité.

Quelqu'un qui nous aime nous aime justement pour ce que nous sommes et nous valorise. Au contraire, un PN qui passe son temps à nous humilier ne veut pas notre bien.

Nous devons donc absolument travailler notre estime de soi ainsi que notre valeur personnelle. Personne n'a le droit de nous rabaisser sous couvert d'amour ! ça s'appelle un abus et c'est à l'opposé de l'amour...

Ce n'est qu'en faisant ce travail en profondeur qu'on peut construire une relation saine avec soi-même qui se transformera en belle relation à deux.

En espérant que cette Ebook vous aura été utile, et au plaisir de vous retrouver sur le blog !

Bien à vous,

 *Maria Medita*