

RÉAGIR FACE AU PERVERS NARCISSIQUE

12 March 2013 by AssociationCVP

Face à une personne perverse narcissique, il est difficile de rester soi-même. Le pervers se comporte comme un prédateur. **“Le désir d’être aimé” n’existe pas. En revanche “le besoin de dominer” est omniprésent.** Pour obtenir cette domination, le pervers narcissique va tout entreprendre, pouvant aller jusqu’à détruire l’identité de sa victime en la manipulant et en la harcelant.

Le pervers ne voit pas les autres comme des “sujets”, mais comme des “objets” qui ne sont là que pour valoriser son égo. Vous êtes “chosifié”, instrumentalisé, selon ses désirs, ses besoins, et son bon vouloir.

Pour sortir de cette spirale infernale, la victime n’a que peu de ressources et de moyens. D’autant que le plus souvent, elle prend conscience de la personnalité perverse narcissique de son “bourreau” que lorsqu’elle est déjà tellement à terre que ses forces manquent pour se battre.

1) retrouver la confiance en soi :

Pour se confronter à un pervers narcissique, il faut absolument avoir repris confiance en soi, et entrepris un travail personnel menant à une indépendance affective. Il est tout aussi important de retrouver une indépendance financière et de renouer des liens forts avec la famille, ou s’entourer d’un cercle d’amis de confiance. Si l’isolement est vraiment total, il est absolument urgent de contacter la police. Déposer une main courante n’engage pas. La deuxième main courante, pour les mêmes faits, se transforme en dépôt de plainte.

La honte, le plus souvent, retient les victimes. Il faut apprendre à la combattre, à la dominer. À l’empêcher d’être un frein.

2) Cesser de vouloir “le” changer mais faites tout pour “vous” changer

Il faut cesser de vouloir à tout pris “changer” le pervers, tenter de lui montrer son dysfonctionnement et son comportement. Cela ne lui permet que de renforcer son emprise. **Il est impossible de raisonner ou de soigner un pervers narcissique car il ne se reconnaît pas lui-même comme “malade”.** Il empoisonne l’existence de ses proches dans des rapports de destruction. Souvent, le pervers narcissique finit ses jours seuls et retourne sa destruction contre lui-même, en devenant hypochondriaque, en développant des maladies psycho-somatiques, ou en devenant le plus souvent paranoïaque.

Concentrez donc votre énergie sur vous-même, et ne lui donnez aucun moyen de savoir “où vous en êtes” dans votre méfiance et connaissance de ce “*qui il est*”.

Cessez de le prévenir de vos actions, agissez. Mettez tout en place pour le quitter et vous reconstruire une nouvelle vie, mais ne l’informez pas de vos actions, même sous la

menace. On pourrait aller jusqu'à dire... Cessez d'être bien élevé, d'être l'enfant obéissant qui dit à ses parents où il se trouve, pourquoi, et quand il pense rentrer. Le PN retient chaque détail, et s'en sert systématiquement contre vous, à court ou moyen terme. N'oubliez pas... le PN est patient.

Prenez soin de vous. Passez du temps seul(e) pour faire le point, vous poser les bonnes questions, faire vos choix, méditer, et vous ressourcer.

Protégez-vous. Prenez de la distance, voire soyez indifférent(e) psychologiquement si vous ne pouvez pas prendre de la distance physiquement dans un premier temps. N'hésitez pas à demander de l'aide à vos proches, votre entourage, à un thérapeute, un coach. Tous les moyens pour prendre cette distance sont bons, tant qu'ils ne vous isolent pas plus.

Par exemple :

a – Sortir de la triade “*victime, bourreau, sauveur*”, ou “*père, mère, enfant*” qui consiste à cesser de vous justifier systématiquement et de répondre aux attaques par une attitude de victime, ne pas culpabiliser lorsque le pervers tente de vous faire passer pour le bourreau, et cesser de voler à son secours lorsqu'il vous mène dans un chantage affectif.

b – La protection neutre consiste à répondre à une question par une autre question, en revoquant systématiquement l'autre sur sa propre sensation ici et maintenant. Par exemple lors d'une attaque lui répondre en demandant : “qu'est-ce que ça te fais de me dire cela?”, ou encore face à un reproche “en quoi ça te dérange exactement?”. Il s'agit de sortir du jeu et de ne plus y rentrer. Toutes vos façon d'agir et de faire avec le pervers doivent radicalement changer. Ne lui donnez aucune piste ni aucun espoir de retour. **L'affirmation positive** est un autre moyen de défense. À ses attaques, ses critiques, ses remarques, lui répondre “C'est ton opinion.”, “Tu as ton point de vue, je l'entends mais ne le partage pas.” ... déstabilise le PN et ... le fait taire, pour un temps.

c – L'autodéfense se résume à quelques règles de base :

- **Cessez de vous justifier** : vous faites ce que vous devez faire pour votre propre survie, quoiqu'il vous en coûte. Et c'est VOUS qui avez raison, pas votre prédateur ! Et ne soyez plus dans la réaction, mais dans l'action !

- **Devenez “opaque”**. Dissimulez systématiquement votre vie, vos proches, vos affaires. Cessez de dire toujours ce que vous faites, où, avec qui, comment, pourquoi... Brouillez les pistes, ne laissez pas vos traces de passage... Pensez que vous êtes une proie en train d'être traquée ! Adoptez la technique du siou, qui consiste à effacer systématiquement les traces qu'on laisse derrière nous !

- **Évitez la bonne humeur**, la spontanéité, l'impulsivité, faites des phrases courtes, utilisez le “on” et non plus le “je”, parlez avec des phrases toutes faites, des proverbes etc...

- **N'entrez jamais dans les conflits de front**. Faites des pirouettes si il le faut sur le ton de l'humour, ou bien jouez l'indifférence.

- **Entrenez-vous à garder votre sang-froid** en travaillant votre concentration, respiration, en pratiquant la méditation, en vous inscrivant à des cours de Yoga ou d'arts martiaux...

- **Créez vous des "bulles de temps pour vous"**. Non pas pour "fuir ce calvaire", mais pour nourrir votre esprit avec de bonnes lectures enrichissantes, faire ce que vous aimez, prendre soins de votre corps. Chaque instant pris pour vous est un moyen de se ressourcer et de trouver une nouvelle énergie.

Bien sûr, tout cela semble facile à dire, ou à écrire. Rien ne change en un jour. Tout comme le travail de destruction du PN est lent, la reconstruction l'est aussi, demande de la patience, de l'énergie. Et avant tout de posséder une certitude : vous n'êtes pas fou, vous n'êtes pas malade, vous n'êtes pas "rien". Ses paroles sont le miroir de ce qu'il est, lui.

Vous pouvez vous faire accompagner. Ne pas se sentir seul(e) permet lors des moments de doute, d'épuisement... de conserver et d'accroître un équilibre.