

Reconnaitre et aider une personne sous emprise

Repérer une femme perverse narcissique

Les femmes perverses narcissiques sont beaucoup plus nombreuses que certains le pensent et seront logiquement sans doute de plus en plus nombreuses avec les changements qui interviennent dans la société en Europe et dans certains autres pays du monde où le pouvoir dans le couple est passé dans les mains des femmes et où il est malgré tout difficile pour elles de construire leur personnalité.

Ainsi certains femmes essaient de détruire la personnalité des hommes avec qui elles vivent et parfois les autres aussi. Comment les détecter, comment réagir ? Une seule solution dans la plupart des cas, fuir avant que les amis et la famille soient manipulés à leur tour et se retournent contre vous !

Comment identifier une personne sous emprise ?

Avant d'aider une personne sous emprise, il faut pouvoir identifier que cette personne est sous emprise. Dans certains cas, cela tombe sous le sens, mais souvent, c'est totalement invisible, les choses empirant tout doucement, ce processus peut se mettre en place sur plusieurs années, il est toujours impératif de revenir au point de départ et évaluer l'évolution de la situation...

1. La personne **change de comportement** : son discours n'est plus le même, ses habitudes non plus, elle critique des choses qu'elle appréciait auparavant, fait des actes allant à l'encontre de ses principes moraux, de ses valeurs, de ses habitudes...
2. La personne **change de style vestimentaire**, se néglige physiquement : cesse de prendre soin de son apparence.
3. La personne **s'isole** : elle voit de moins en moins de monde en dehors du cercle du manipulateur, si celui-ci est identifié, arrête ses activités extérieures, même si elle les adorait... Voit de moins en moins ses amis, sa famille...
4. La personne **se dévalorise**, pense qu'elle ne vaut pas grand chose.
5. La personne **ne se sent pas heureuse**, se dit peut-être déprimée, sent que quelque chose ne va pas sans pouvoir le nommer.
6. La personne devient **apathique** : motivée pour de moins en moins de choses, fait de moins en moins de choses dans sa journée, reste sans rien faire, devant la télé par exemple, alors qu'auparavant elle était plutôt dynamique, meneuse.
7. La personne a **une fatigue récurrente latente** sans raison valable.
8. La personne **prend ou perd du poids** de façon anormale ou inhabituelle.
9. La personne a des **troubles du sommeil**.
10. La personne développe des **maladies somatiques** : maux de tête, de dos, maladies de peau, maladies du système sanguin...
11. La personne commence une **conduite addictive** : alcool, tabac, drogues, abus de médicaments.

Ces signaux peuvent laisser penser qu'il y a violences psychologiques et harcèlement moral, dont l'instauration d'une relation d'emprise.

Que faire si vous identifiez cette situation pour une personne à laquelle vous tenez particulièrement ?

N'oubliez pas que cette personne est sous emprise, que son fonctionnement cognitif est paralysé/parasité par celui de son manipulateur. Avec une personne sous emprise, il faut également faire le deuil d'une communication normale, sinon, cela se retournera contre vous.

Vous ne pouvez globalement rien faire, **seule la personne sous emprise peut prendre conscience de sa situation et décider de la changer**. Vous ne pouvez qu'être là et garder la porte ouverte.

1. **Ne surtout pas lui parler de front**, ne pas lui dire qu'elle se trompe, lui dire qu'elle est manipulée, cela ne fera que renforcer l'emprise exercé sur cette personne, renforcer sa croyance que le monde extérieur est sinon dangereux au moins hostile.
2. **Ne pas exercer des pressions d'aucune sorte**, ne pas utiliser la force verbale ou physique pour lui faire comprendre, c'est le meilleur moyen de voir les liens être coupés définitivement.
3. **Ne dites pas de mal du manipulateur**, cela se retournera contre vous "tu vois ils ne m'aiment pas !" ... Hé oui la preuve en est faite.
4. **Préserver le lien qui vous retient à elle coûte que coûte**, c'est à vous de faire l'effort, car le manipulateur tente de couper ce lien pour parfaire une emprise totale. Pour préserver ce lien, il faut savoir ravalier sa fierté, mettre de l'eau dans son vin, etc. Accepter et puiser dans ses ressources internes. C'est dur et épuisant mais plus le manipulateur est fort, plus il tentera de briser ce lien et plus vos rapports avec lui seront psychologiquement violents. Feintez, cachez vous, évitez les attaques frontales, soyez malins, mais tenez. N'entrez jamais en guerre ouverte.
5. **Soyez patients**, très patients... Tout se joue sur la durée. Tolérez la scène de destruction qui se joue sous vos yeux, ce n'est pas votre faute et vous ne pouvez rien y faire, seule la victime peut ouvrir les yeux. n'intervenez pas, cela se retournera contre vous.
6. **Remplacez toujours la normalité, les limites saines, dans la conversation, l'air de rien**. Racontez votre quotidien, vos joies et vos bonheurs, le manipulateur ne supporte pas le bonheur et la victime est privée de plaisirs, rappelez-lui que ça existe, faites étalage de vos émotions positives. Glissez dans la conversation des situations et des scènes en relation avec la réalité allant en contradiction avec son vécu : "oh un tel et une telle viennent de se marier, ils nagent dans le bonheur, elle rigole tout le temps, ils passent leur temps à se faire des petits bisous et à sortir" (= tu vois quels sont les rapports d'amour normaux dans un mariage ?), "tu te souviens de untel ? Il a été licencié - pas d'argent - mais en a profité pour s'offrir des vacances au soleil" (= le manque d'argent n'est pas un frein au bonheur ni à la liberté), "avec les copines, on a décidé de se faire une soirée fille à la salle de sport tous les jeudi soirs, on s'amuse comme des folles, ça fait du bien"

(= c'est dommage que tu ne viennes pas, pourtant tu adorerais)... Je vous laisse composer en fonction du tempérament de la victime.

7. **Rappelez-lui son passé, ce qu'elle aimait, les moments de bonheur partagés.** Un rappel du bonheur ne fait pas de mal dans une situation où tout n'est que douleur et confusion, chagrin et monotonie. Cela permet de réveiller les sensations positives du passé, sensations oubliées, mais qui peuvent revenir, et pour lesquels elle doit se battre.
8. **Réveillez son esprit critique par des questions** commençant par "et tu trouves ça normal que ... ?" ou "que penses-tu de ... ?". Le manipulateurs la nie en tant qu'être pensant, donner-lui la possibilité d'exister et de s'exprimer. Réhumanisez-la.
9. **Complimentez-la.** Même sous emprise, un compliment, une flatterie, ça fait toujours plaisir (et au passage ça renforce le lien). Sans compter que cela redonne un peu de vitalité à l'estime de soi, que le manipulateur piétine allègrement.

Bref usez et abusez de la manipulation positive...

Quand la victime commence à prendre conscience de la situation, qu'elle vous dit qu'il se passe des choses étranges dans sa vie, qu'elle ne va pas bien, **ne minimisez pas ses dires, croyez-la. Dites-lui que la situation qu'elle vit n'est pas normale**, ne parlez pas immédiatement de manipulation, ne **critiquez pas immédiatement le manipulateur** qui est encore tout puissant dans son esprit, et vers lequel elle pourrait repartir. Il semblerait que les victimes de manipulation se conduisent avec la manipulation comme des drogués avec leur produit. Ne criez pas victoire trop vite, attention à ne rien faire qui mette en danger votre lien à la victime. Celle-ci est dans une sorte de flou, elle ne sait plus ce qui est vrai ni ce qui est faux. **Rappelez-lui que vous êtes là**, que vous tenez à elle, que vous êtes à sa disposition pour l'écouter, mais **ne forcez rien, ne jugez pas** sa situation, ni ce qu'elle a pu faire pendant cette période, c'est elle et elle seule qui peut se débarrasser des liens qui la lient au manipulateur.

Comme toujours, usez et abusez de la manipulation positive...

Quand enfin elle exprime le souhait de partir, de sortir de l'emprise : soyez présents ! Tendez la main, ouvrez votre porte et votre porte-monnaie (oui en général on sort de ce genre de relation plumé si ce n'est surendetté). Et soyez patients, très patients...

La victime doit se retrouver, retrouver ses repères dans la réalité, se réapproprier une intimité, reconstruire son âme, sa vie, faire face à la violence subie, se débarrasser de tous les comportements et toutes les peurs induites par l'agresseur... C'est un énorme travail (croyez-moi !).

Vous pouvez l'aider en :

1. **Étant patient et la laissant seule si elle le souhaite**, même si elle se lève à midi, mange n'importe quoi, reste enfermée... Il faut se retrouver avec soi-même un long moment après avoir vécu l'omniprésence du manipulateur... L'intimité, le droit à la vie privée, c'est un bonheur sans nom.
2. **En étant à son écoute**, même si elle ressasse et ne pas le lui reprocher... Parler, c'est évacuer une part du traumatisme.

3. **En lui proposant une aide psychologique**, votre aide est certainement bénéfique, mais rien ne remplace un professionnel, et dans ces cas là, deux aides valent mieux qu'une.
4. **En lui proposant un retour progressif à une vie sociale** : activité artistique, sportive, musicale... Éviter de lui parler argent et travail, elle n'est pas prête pour travailler à ce stade, elle a besoin de toute sa tête et de temps pour se reconstruire.
5. **En lui proposant des activités de loisir**, des sorties, des balades, en lui donnant le droit de se réapproprier le plaisir.
6. **En lui réapprenant à vivre dans le monde réel** : gestion des comptes, des papiers, les aides dont elle peut bénéficier...
7. **En lui ôtant tout sentiment de culpabilité** : ce qu'elle a vécu n'est pas de sa faute, le manipulateur est un prédateur, cela peut arriver à tout le monde, le processus ne fonctionne que parce qu'il est indétectable au départ. N'hésitez pas à le rappeler... On ne le dit jamais assez !
8. **En lui apportant une présence affective**, chose qu'elle n'a pas eu depuis longtemps.
9. **En lui renvoyant une image positive d'elle-même**. Ai-je déjà dit : usez et abusez de la manipulation positive...?
10. **En reconnaissant son statut de victime**, sa souffrance, le traumatisme en cours et la violence subie.
11. **En l'aidant à repérer et comprendre et nommer toutes les situations anormales subies**, en parlant de la manipulation et en se documentant sur le sujet.

En tous cas, laissez la victime faire son chemin dans sa tête. Même si elle a l'air passive et apathique (c'est super dur de sortir de l'apathie), soyez assurés qu'elle n'a pas bravé toutes les phases de la sortie de l'emprise, réveillé sa force de vie, mis en oeuvre toutes ses forces, pour rester à ne rien faire le reste de sa vie. C'est certain... A un moment, elle sera assez reconstruite pour que la vie reprenne le dessus. Mais ça peut être long, se compter en mois ou en années, mais ça viendra. La sortie de l'emprise rend fort !