

Victimes de Pervers Narcissiques

**Victime de pervers narcissique...
Vous venez de prendre conscience
de votre situation.**

Sachez que vous n'êtes plus seul !

Mais, par quoi commencer?

Pour venir à bout d'un Pervers Narcissique, Réagissez et protégez-vous, mais pas n'importe comment.

Voyons ensemble comment se protéger de l'[emprise d'un Pervers Narcissique](#). Cependant, gardez à l'esprit que chaque conseil que je vous donne, n'est que prudence et ne permettras pas d'éviter les attaques répétées et permanentes d'un pervers narcissique qui a décidé de vous nuire et de vous manipuler sans un minimum d'organisation dans votre protection et votre défense.

[N'oubliez pas aussi, que je suis également là pour vous y aider ...](#)

Comment sortir de l'emprise d'un Pervers Narcissique ?

Bien souvent, les Pervers Narcissiques ne laissent aucune trace concrète de leur violence sur leurs victimes, mais réduisent leur vie à néant.

Leur impunité sociale, (notamment vis-à-vis de la justice) vient en grande partie du fait qu'il est très difficile de présenter des « *preuves* » concrètes de leurs actions destructrices. Or, les juges veulent des « faits », et n'ont clairement ni le temps, ni peut être la formation nécessaire à ce jour, pour décrypter le mode de fonctionnement de ces psychopathes et se laissent bien souvent bernier par leur aspect angélique et leur assurance à toute épreuve.

Ceci est d'autant plus vrai que la plupart du temps, les victimes ont sombré dans un état d'anxiété tel qu'elles sont perçues comme instables ou hystériques et décrites comme folles par leurs propres bourreaux !

-
- **Dès que vous soupçonnez qu'on vous dicte ce qu'il faut penser ou faire ou être,**
 - **Dès que vous sentez que vous vous abandonnez à l'autre,**
 - **Dès que vous risquez de lâcher prise,**
 - **Dès que vous réalisez que vous n'êtes plus dans un système respectueux de vous-même,**
 - **Réagissez immédiatement !**
 - **Le plus tôt est toujours préférable!**
 - **N'ayez pas peur d'être momentanément paranoïaque!**
 - **Mieux vaut prévenir que guérir ...**
-
-

Manuel anti manipulateur pervers narcissique:

Voici une liste essentielle de conseils et de remarques destinés à vous aider.

2 mots d'ordre:

- « **Sauvegarder pour prouver** »
- « **Prouver pour vous sauve(garde)r** »

Il vous faudra des preuves concrètes pour vous (ne pas devenir fou. folle), pour les autres, pour la loi et pour la police.

Les preuves doivent être sauvegardées pour que votre réalité ne parte pas en fumée

Une protection en 3 temps indissociables , donc...et ce, dès les premiers indices de manipulation.

La Police ou la Gendarmerie

Sachez que la Police est obligée de recueillir vos mains courantes ou plaintes si vous le souhaitez.

Ne vous laissez pas intimider.

Lorsque vous avez suffisamment rassemblé de courage, déposez plainte sans JAMAIS revenir sur votre déposition car vous perdriez en crédibilité !

Utilisez les MOTS PRÉCIS qui décrivent les FAITS !

N'insistez pas sur les émotions si ce n'est celle de la peur des représailles.

Si vous êtes **tétanisé pas la peur**, que vous craignez des représailles contre vous même, vos enfants ou vos proches, signifiez le aussi dans votre déposition !

Soyez précis et utilisez des **mots forts!**

N'ayez pas peur de « charger » la déposition. Ne laissez rien sous silence et cela même si cela vous dérange et touche votre intimité. Il n'y a aucune honte à ressentir !

En cas de violence dans l'intimité déclarez quelque chose du genre: *« J'ai subi de très nombreuses fois des actes de violences sexuelles et morales dans la sphère intime et cela contre ma volonté pourtant clairement signifiée. »*

Si vous n'osez pas déposer plainte, faite une main courante et dites: *« Je n'ose pas encore déposer plainte pour ces actes là parce que je suis terrorisée et je crains des représailles. »*

Tachez de trouver dès la première plainte des **témoins de FAITS** qui pourront venir déposer avec vous.

(Modèle de déposition à trouver sur le Net)

Évitez toujours de parler de « pervers narcissique« , de « manipulations » auprès des Forces de l'Ordre et même des services sociaux car cela peut se retourner contre vous. Cette notion est peu connue et en tout les cas très mal comprise.

Si on vous en parle gardez une attitude réservée et éventuellement dites que *« les actions posées par X « ressemblent » à celles décrites dans le livre de Nazare Aga qui traite des manipulateurs« .*

Repositionnez vous toujours sur les FAITS et rien que les faits sans la moindre interprétation.

Partagez vos émotions, vos doutes, vos peurs avec votre psy !

Lorsque vous commencez à soupçonner une manipulation :

- **Récupérer tout les documents officiels et importants:** carte d'identité des enfants, passeports, livret famille, documents bancaires, d'assurances, toutes les clés, etc. ... et les confier à une personne sûre. (cela peut sembler radical, mais cela vous aidera plus tard)
- Ne **jamais signer quoi que ce soit** sans le montrer à votre avocat ! Les Manipulateurs tentent d'intimider, de faire pression pour faire signer des documents qui risquent de vous porter préjudice !
- Ne **jamais rester seule avec votre agresseur** (avoir au moins un témoin)
- **Enregistrer** tout ce que vous pouvez, tout le temps, aussi bien les conversations téléphoniques ou directes que les mails textos ou autres moyens de communication. De petits dictaphones ou même votre téléphone feront bien l'affaire.
- Si PN vous envoient des **textos qui pourraient vous être utiles** de présenter à la justice 2 solutions:
Soit demander à un huissier de faire un constat
Soit de les **photographier de sorte que l'on voit le numéro de téléphone de l'expéditeur** ! Pour cela il faut supprimer de votre répertoire téléphonique l'enregistrement de ce numéro pour qu'ils apparaissent sans modification sur la photo. Ensuite les imprimer agrandis pour les présenter à la Justice.
- **Changer le code** de votre téléphone portable, de vos accès Internet, de votre compte en ligne, de votre Facebook, etc. ...
- Ne rien faire qui va contre vos **valeurs personnelles** et contre les Lois, il s'en servirait.
Se poser un moment pour faire le point sur vos valeurs profondes.
Accepter d'être un peu paranoïaque le temps de la libération.
Peut être même un peu menteur avec votre persécuteur s'il le faut.
Ce n'est pas parce que vous décidez de mentir à ce fou que vous êtes menteur!

Si vos soupçons se confirment :

- Rassembler autour de vous des **personnes ressources** et les informer (qui pourront vous guider). Vous levez votre petite armée !
- Vous faire aider durant tout le processus de libération par un **psychothérapeute** qui connaît la notion de manipulation perverse et qui vous croit.
- **Déposer plainte** à la moindre agression
- Rassembler le plus de **témoignages** possibles sans attendre, même s'ils ne seront pas utilisés. Imprimer plusieurs fois ces modèles type que vous garderez sous la main.
- **Changer les codes** des cessions, MSN, Facebook, banque en ligne, etc...
- Lorsque vous êtes contrainte de lui **téléphoner**, préparer votre appel et faites une **fiche** rassemblant les points importants que vous souhaitez aborder. Faites en peu à la fois, et aucun qui ne touche un aspect émotionnel, juste du pragmatique!
Ne vous laissez jamais embarquer sur autre chose. Revenez toujours (aimablement) à l'essentiel inscrit sur la fiche, cela vous aidera à ne pas vous laisser embarquer dans les sables mouvants des diatribes du PN !
- Ne **jamais rester seul avec le PN**. Toujours un témoin. Cela peut aussi vous aider à ne pas céder à la panique ou à la colère qu'il retournerait contre vous, soyez en certain !

Lorsque vous êtes sûr que l'on vous manipule :

- **Enregistrez** toutes les conversations - Notez tout ce qui se passe dans un carnet (le « crachoir ») que vous gardez toujours sur vous. (Colombo!). Même si les enregistrements ne sont pas légaux, ils vous seront utiles ainsi qu'à votre avocat.
- Ne **répondez pas au téléphone** et si décroché par accident: une formule courte de politesse et raccrocher.

- Ne répondez pas aux mails et si c'est indispensable: être très factuel. Ne montrer aucune émotion car tout sera détourné et utilisé contre vous, la victime. Ecrire comme si le juge devait lire le message, ce qui sera d'ailleurs sûrement le cas.
- Ne répondez jamais à la moindre **urgence**! C'est une grande spécialité du manipulateur pervers! L'urgence chez le pervers narcissique est toujours un piège ! Accordez-vous un temps de réflexion, dormez une nuit dessus, même pour des choses apparemment anodines.
- Vider vos propres **comptes bancaires** et ceux de vos enfants sans le moindre scrupule. Soyez certain que le PN le fera.
- Retirez exactement la moitié de ce que contiennent les comptes joints, au centime près.
- Retirez les toutes **procurations**, même pour les courriers à la Poste.
- Récupérer les **cartes de crédit** Cofinoga, Cétélem, etc... et changer leurs codes.
- Sauvegarder sur un disque dur externe TOUTES les données de votre **ordinateur** (et du sien). Le confier à une personne sûre hors de portée du manipulateur.
- Récupérer les **photos** importantes ainsi que les **souvenirs** et les confier à l'extérieur.
- Voir tout de suite un **juriste** pour connaître parfaitement ses droits (ce sera indispensable pour la suite). Mieux vous savez ce que la loi prévoit, moins vous vous laisserez intimider par son terrorisme.
- Commencer à créer votre « **boîte noire** ». C'est une boîte dans laquelle vous allez déposer des petits papiers sur chacun desquels, il y aura d'inscrit une des atrocités que vous avez vécues à cause de votre pervers narcissique. Anecdotes, attitudes, sales coups, mensonges, trahisons, ... Cette boîte est à ouvrir chaque fois que vous vous sentez flancher vers cette curieuse «compassion amoureuse», chaque fois que vous lui cherchez des excuses, chaque fois que vous vous sentez retomber dans sa toile.
Cette boîte représente la réalité !
- S'il vous **harcèle au téléphone**, n'hésitez pas prendre un nouveau numéro pour vos contacts et laissez celui utilisé par lui (ou elle), en mode silencieux. Cela permettra à la boîte vocale d'enregistrer les messages qu'il ne manquera de vous laisser et, avec un peu de chance, ils pourront être utilisés par la police. Cette méthode pourra également le piéger s'il

vous harcèle...

- **Bloquez les sms**. Tout ces sms qui vous rappellent constamment qu'il ou qu'elle est là ... Il existe maintenant un programme à télécharger sur les téléphone qui gère la liste noire des appels et textos à bloquer: « Calls Blacklist » (voir sur le Net)
- **Fouillez** de fond en comble toute la maison, les poches et les voitures... On est bien surpris de ce que l'on peut découvrir !
- Prenez des photos de tous vos **biens**, avec date, plus photos d'ensemble avec journal du jour dans le champ de vision. S'il y a des biens de grandes valeurs, les faire constater par un huissier ou des témoins.
- Procurez-vous un gros cahier format A5 qui sera votre « **cahier de route** ». Vous y noterez au fur et à mesure: la date, le fait, témoins éventuels de tous les faits, appels, passages de bras, etc. ...

Le corps a aussi besoin d'aide:

- Vitamines
- Oméga 3
- Magnésium
- Alimentation équilibrée
- Boire beaucoup (d'eau !)
- La respiration consciente pour se recentrer
- Sophrologie, auto-hypnose, méditation ...
- Lectures positives (Christophe André ...)
- Éventuellement faites-vous soutenir par un léger antidépresseur que votre généraliste vous prescrira
- Luminothérapie
- Prendre l'air
- Dormir
- Fleurs de Bach - Elixir Urgences - Rescue
- Renforcer la confiance en soi - faire du Systema (art martial russe) ou de Krav-Maga (art martial israélien)

- ... tout ce qui peut vous apaiser et vous recentrer

Mentalement:

- **Se recentrer sur l'essentiel.** Il peut être différent pour chacun.
Voir comment vous étiez « *avant* », quelles étaient alors vos aspirations, votre mode de vie, vos plaisirs, etc. ...
Partir de ce que la mémoire du corps connaît d' « *avant* » la rencontre fatale et la réactiver volontairement.

Se poser les bonnes questions:

- *Est ce que je suis réellement respecté(e) par lui ou par elle?*
- *Est ce que je suis réellement en sécurité avec lui ou elle?*
- *Est ce que je peux me projeter de manière positive et « simple » avec lui dans un futur moyennement proche et plus lointain sachant que le « caractère » non travaillé n'est pas comme le bon vin, il ne s'améliore pas avec le temps...*
- **Noter dans un cahier toutes les croyances** que le PN a su glisser dans votre tête et les transformer.
Le faire de manière systématique et cela même si vous n'y croyez pas encore.
- Travailler vos **valeurs personnelles** (voir mon [protocole](#))
- **Se rappeler encore et encore qu'un Fou reste un Fou**, quoi que vous fassiez il ne changera JAMAIS!
- **Prier** si cela fait partie de vos pratiques personnelles...

Vous êtes prêt(e)s maintenant à lire tout ce que contient la **« Boite à outils anti-PN ».**

Cette page est régulièrement mise à jour avec tous les outils utiles dont vous m'aurez parlé afin qu'ils servent à d'autres. C'est ainsi une chaîne d'informations qui se crée, par vous, et pour vous!

On peut s'en sortir !!! **Vous pouvez vous en sortir!!**

Je serai également là pour vous y aider si vous le souhaitez par ces [consultations individuelles, par téléphone ou Skype](#), pour étudier avec vous la situation et trouver les bonnes stratégies.

Parlons en !

Vous pensez être victime d'un Pervers Narcissique ?

[Parlons-en !](#)

Consultations en ligne de 40 minutes par Skype



© Geneviève Schmit, **experte** dans l'**accompagnement des victimes de manipulateurs pervers narcissiques** depuis 2008.

Pour toutes consultations à distance, laissez-moi un texto au **06.43.43.15.79**

[Ma page Facebook](#) | [Mon livre](#) | [Mon Twitter](#)

La reproduction intégrale de mon écrit est autorisée. Cependant, mon nom complet ainsi que le lien actif de la page du site internet <https://soutien-psy-en-ligne.fr> ou/et <https://pervers-narcissiques.fr> est obligatoire. Vous remerciant de votre compréhension ainsi que de l'intérêt porté à mon travail.

Geneviève Schmit.

J'aurais grand plaisir à lire vos interventions sur le Facebook qui vous est dédié :

Facebook pour les victimes de violence psychologique et de manipulation perverse. [Soutien.Psy](#)