

# L'assertivité ou comment dire les choses

Article rédigé par Bruno Jarrosson pour « [Albert Académie](#) »

## Comment dire les choses ?

Comment dire les choses qui permettront de sortir des impasses relationnelles ? Ça paraît simple mais on s'aperçoit que dès qu'il y a quelque chose d'émotionnel dans la relation, ça bloque ou ça sort n'importe comment ou ça ne sort pas du tout. Très souvent, les tentatives d'explication aggravent le différend relationnel.

## Comment s'y prendre pour être écouté ?

Il existe différents registres de communication. Qu'il convient de différencier.

---

Le premier registre de communication est celui des faits.

Un fait se définit par son caractère indiscutable. Que cela vous plaise ou non, c'est comme ça. Ce n'est pas une question de point de vue. Napoléon est mort à Sainte-Hélène en 1821. Du coup, le fait permet de se mettre d'accord et on peut donc s'en servir pour dire les choses.

---

Le deuxième registre à connaître, notamment pour l'éviter, est celui des opinions.

Autant le fait est indiscutable, autant l'opinion est discutable à l'infini. Chacun peut avoir son opinion sur telle ou telle question. Moi je crois que les vacances à

la montagne c'est bien et que Beaubourg c'est moche, voilà. C'est un registre à éviter lorsqu'on a besoin de dire les choses puisqu'il peut prêter à discussions interminables et donc à réfutation et non écoute. Notamment lorsqu'il s'agit d'un différent relationnel.

---

**Pour lire l'intégralité de ce passionnant article et découvrir les clés de l'assertivité, rendez-vous sur le [site Albert Académie](#)**

---

**Être dans l'assertivité, c'est réunir deux qualités apparemment contradictoires : affirmation de soi et respect d'autrui.**

**Interview de Geneviève Schmit :**



Geneviève  
SCHMIT - Experte  
dans l'aide aux  
victimes de  
manipulateurs  
pervers

# Comment l'emprise perverse se met-elle en place ?

Assertivité et communication non-violentes peuvent fournir quelques outils efficaces et désinhiber l'intelligence émotionnelle et relationnelle, étouffée par une l'oppression délirante d'un pervers narcissique.

Pour parvenir à mettre en place l'emprise perverse, le manipulateur va déployer des efforts considérables et se livrer à toutes sortes de mises en scène afin de vaincre les résistances de l'autre. Il s'agit de stratégies bien rodées, certaines instinctives, d'autres plus réfléchies.

Voici les étapes qu'enchaîne le manipulateur. Tout d'abord, il attire sa proie pour nouer un contact. Ensuite il la valorise, n'hésitant pas à la flatter puisque « tout flatteur vit aux dépens de celui qui l'écoute ». Ensuite arrive une phase plus active, celle du soutien. Qui résisterait à l'arrivée providentielle d'un « sauveur » aux petits soins. Il devine le rêve que sa proie entretient dans le secret de son esprit romanesque et il lui vend ce rêve. Pour paralyser l'esprit critique, il crée une situation étourdissante où il y a « trop de tout ». Ensuite, il utilise une méthode connue en théorie de la décision pour forcer les choses, il crée l'urgence, contraint à aller très vite dans l'évolution de la relation. Faire prendre une décision vite est la base de la manipulation. Sans cesse, il plonge sa proie dans la confusion mentale en soufflant le chaud et le froid. Par exemple, il simule la jalousie pour faire croire qu'il peut perdre alors qu'il n'en est rien. Il s'agit de créer du manque et de l'insécurité.

Ce genre de relation a été observé un nombre incalculable de fois. C'est un modèle qui connaît peu de variante. L'objectif du manipulateur est de s'appropriier sa victime, corps et âme, jusqu'à la transformer en pantin désarticulé. En vampirisant sa proie, le pervers narcissique soigne son propre narcissisme. Avec une certaine efficacité d'ailleurs.

Le scénario est assez bien rodé. Un pervers narcissique a un comportement toxique avec tout le monde, mais sa manière de procéder diffère d'une victime à une autre puisqu'il tient compte des différents

paramètres de la relation et adapte son comportement à la personne qu'il a en face de lui ainsi qu'à l'enjeu du moment.

---

Le manipulateur pervers commence par des démarches en apparence altruistes, bienveillantes et valorisantes. Il fait un cinéma digne de Hollywood tout en admirant son propre jeu. Calquant son rôle sur l'attente romanesque de sa proie, il saura se rendre irrésistible à ses yeux. Il va prendre toute la place dans la vie de sa proie, laquelle reste figée, éblouie par les phares de son ego grandiose.

Le pervers narcissique manie avec talent l'art du « double lien » (que l'on appelle aussi « double contrainte » ou « injonctions paradoxales »), face auquel il est impossible de se décider. Il s'agit de deux messages contradictoires qui sont simultanément émis : par exemple, l'injonction « Soyez spontané ! » ou « Sois un grand mon petit » ou le redoutable « Mais tu as raison ma chérie, écoute ton copain, porte plainte contre moi et surtout... n'oublie pas d'acheter des fleurs pour mon enterrement. » Ces injonctions paradoxales contiennent deux demandes qui s'opposent, l'une interdisant la réalisation de l'autre et vice et versa, ce qui bien sûr rend la situation insoluble.

Le double lien est typique du manipulateur narcissique qui amène sa victime à douter d'elle-même, de ce qu'elle a entendu ou compris, et la pousse progressivement dans une confusion dont il tirera le plus grand profit.

Le renversement des accusations, de la charge de la preuve en quelque sorte, constitue une tactique perverse bien rodée : c'est la signature du vampire. Le « vertueux père incestueux », membre d'honneur d'une association de pères en détresse, reportera systématiquement la responsabilité de son acte criminel sur sa victime, prétendument vicieuse, séductrice, perverse « polymorphe », ou rejettera la faute sur l'alcool, le travail, la fatigue. Le bourreau s'arrange pour ne jamais être pris la main dans le sac et fait passer l'autre pour responsable de ses propres fautes ou pensées perverses. Bref, ce n'est jamais de sa faute !

---

Ces techniques instinctives ont pour objectif de réduire à néant la capacité de la proie à prendre le recul nécessaire à une réflexion salvatrice. Toujours en lutte pour survivre, la victime du pervers narcissique ne peut vivre.

---

### **Les cinq étapes de la mise sous emprise perverse :**

- 1/ Attraction
  - 2/ Captation
  - 3/ Renforcement
  - 4/ Verrouillage
  - 5/ Mort ou vie
- 

## **L'assertivité : conversation avec un pervers narcissique**

Fondamentale dans le cadre d'une communication non violente, l'assertivité peut vous aider à supporter (peut-être même à contrer) les discours manipulateurs, confus et agressifs du pervers narcissique.

Il est difficile, voire impossible, de gérer un pervers narcissique. Pourtant, lui opposer un comportement assertif peut le déstabiliser. Le pervers narcissique utilise le langage pour amener sa victime dans une confusion telle qu'elle ne peut plus discerner le sens de la « conversation » et se retrouve très vite dans une sorte de transe hypnotique où elle n'a plus la maîtrise de ses émotions et de ses pensées.

Perdant le contrôle et ressentant un grand danger, la victime se trouve dans un

état légitime de réaction protectrice qui se transforme presque immédiatement en fuite ou en agression et qui sera alors retournée contre elle puis instrumentalisée par le provocateur.

Face à un pervers narcissique, l'assertivité semble être la seule alternative. Il s'agit de se positionner sans renoncer à son amour-propre, d'ouvrir une brèche dans laquelle exprimer son émotion.

**Une réflexion de Bruno Jarrosson, [albert académie](#)**

**Pour lire l'intégralité de ce passionnant article et découvrir les clés de l'assertivité, rendez-vous sur le [site Albert Académie](#)**

La reproduction intégrale de mon écrit est autorisée. Cependant, mon nom complet ainsi que le lien actif de la page du site internet <http://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.



Pervers-  
narcissiques.fr Site  
portail pour les  
victimes de PN



Geneviève Schmit,

coaching  
thérapeutique.

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

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

---

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](#)

---