

A savoir pour mieux gérer le pervers narcissique, homme ou femme

Boîte à outils anti PN !

Manuel anti Manipulateurs Pervers Narcissiques

Vous venez de réaliser que vous êtes sous l'emprise d'une ou d'un manipulateur pervers narcissique ...

Réagissez et protégez-vous !

Vous ne pourrez pas éviter les attaques répétées et permanentes d'un manipulateur pervers narcissique qui a décidé de vous nuire et de vous manipuler sans un minimum d'organisation dans votre **protection** et votre **défense**.

Ces « *motions de prudence* » valent pour toutes les manipulations mentales telles que celles pratiquées par les sectes, les mouvements pseudo mystiques etc. qui souhaitent avoir la main mise sur votre pensée et votre vie.

- [Lire la suite](#) -

Comment mieux gérer vos crises d'angoisse panique ?

- Cohérence cardiaque
- Respiration consciente
- Méditation pleine conscience
- Acupressure
- EFT
- Contemplation
- Auto-hypnose
- Sophrologie
- ...

- [Lire la suite](#) -

Carnet de santé dématérialisé



Ceci va peut être faciliter les échanges entre parents peu conciliants...

Le [DMP est votre carnet de santé numérique.](#)

Il permet aux professionnels de santé autorisés d'accéder aux informations utiles à votre prise en charge et de partager avec d'autres professionnels de santé des informations médicales vous concernant : vos antécédents, vos allergies éventuelles, les médicaments que vous prenez, vos comptes-rendus d'hospitalisation et de consultation, vos résultats d'examen (radios, analyses biologiques...), etc...

Il s'agit d'un véritable carnet de santé toujours accessible et sécurisé. Pour être plus pratique, il est informatisé et vous en contrôlez l'accès. A part vous, seuls les professionnels de santé autorisés (médecin, infirmier, pharmacien...) peuvent le consulter.

<http://www.dmp.gouv.fr/>

Cahier de liaison virtuel



Échanger des information avec un parent pervers narcissique n'est pas chose simple. Cherchez tous les moyens pour faire au mieux et pour montrer à la justice votre bonne volonté dans la communication.

Un cahier virtuel peut être un bon support. A vous de voir...

Des parents conseils « [2houses](#) » , payant me dit on mais nettement mieux que « [easy2family](#) » qui semble très lent donc presque inutilisable en l'état

Télégram Messenger



Cette application permet des échanges virtuels qui ne laissent pas de traces. A l'origine, elle a été créé afin d'échapper à la surveillance du gouvernement russe.

Telegram Messenger est une application de messagerie sécurisée hébergée sur le cloud. L'application gratuite est disponible sur Android, IOS ainsi que sur ordinateur (Windows et Linux). Les utilisateurs peuvent échanger des messages,

photos, vidéos et documents sans limite de taille. Il est aussi possible d'envoyer des messages chiffrés de bout en bout qui ne sont pas stockés sur les serveurs de Telegram.

[Telegram messenger pour Android](#)

Boite mail sécurisée

Protonmail: Compte Email crypté.

<https://protonmail.com/>

Bien divorcer .com



Un site très utile et qui m'a été conseillé par une maman.

Utile notamment pour les [calcul concernant les vacances](#)

Que votre décision de divorcer ne fasse que naître dans votre esprit ou que votre procédure de divorce ait débuté ou enfin que votre divorce soit achevé, [BienDivorcer.com](#) va tenter de vous aider en vous apportant un maximum de conseils et de documentations.

<http://www.biendivorcer.com/>

Aider des ados en difficultés et sous emprises perverse

Une victime « expérimentée » partage son expérience. Elle nous dit: « *La justice seule est incompétente. Elle a tendance à traiter les dossiers en conflit familial. Pour protéger l'enfant il convient d'alerter la [CDIP \(centre départemental des informations préoccupantes\)](#). Ensuite, le procureur de la République pourra mettre en place une [AEMO judiciaire \(mesure d'assistance éducative en milieu ouvert\)](#).*

Elle rajoute de faire attention et de bien s'entourer car le PN essaiera encore de manipuler le psychologue désigné par la justice... »

Viol

Viols Femmes Informations - 0 800 05 95 95

Du lundi au vendredi de 10 à 19 heures, appel gratuit pour toute la France depuis les fixes, DOM compris

La première démarche est celle d'appeler ce numéro: 0 800 05 95 95. Vous y serez entendue sans remise en cause et orientées.

Un numéro à retenir et à partager.

Un site à lire: [CFCV](#) - [Collectif Féministe contre le viol](#)

Accusé de faire partie d'une secte

Il arrive bien trop souvent que, faute d'arguments, le manipulateur pervers narcissique en arrive à accuser sa victime de faire partie d'une secte afin de la discréditer aux yeux de la justice et lui retirer la garde des enfants présumés en danger.

Une association est là pour vous apporter conseils et soutiens: [CAP pour la Liberté de Conscience - Liberté de Religion - Liberté de Conviction](#)

Pour venir en aide aux enfants en danger

...

Les professionnels de la Protection judiciaire de la Jeunesse mènent des actions d'éducation, d'insertion sociale, scolaire et professionnelle au bénéfice des jeunes sous mandat judiciaire, pénal ou civil, et de leur famille.

Cette structure a réussi à faire bouger dans le bon sens une situation dramatique concernant un petit garçon de 3 ans qui a vécu l'inceste avec son père et pour lequel la Justice semblait incapable de poser les actions qui convenaient...

Le père, manipulateur pervers de haut vol et haut placé dans la région, agissait en toute impunité...

<http://www.justice.gouv.fr/justice-des-mineurs-10042/la-dir-de-la-protection-judiciaire-de-la-jeunesse-10269/>

Enlèvements d'enfants vers l'étranger

Parent victime de l'enlèvement de votre enfant vers l'étranger, dans l'incapacité d'exercer votre droit de visite, ou qui, en raison de votre situation familiale/personnelle, craignez que votre conjoint(e) ou partenaire n'emmène votre enfant pour l'installer à l'étranger sans votre accord, ces pages vous sont destinées.

<http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/vivre-a-l-etranger/conseils-aux-familles-3104/enlevements-d-enfants-vers-l/>

Que faire en cas de déplacement illicite

Réaliser que son enfant a été déplacé est une expérience extrêmement traumatisante. Il est important que vous gardiez votre calme, que vous demandiez de l'aide à votre entourage (famille, amis, etc..) et à des professionnels compétents (médiateurs familiaux, psychologues, psychiatres, services d'écoute, avocats...). Vous pouvez aussi vous mettre en rapport avec une association d'aide aux parents victimes d'un déplacement illicite d'enfant. Ces organismes peuvent vous assister en vous mettant par exemple en contact avec d'autres parents victimes qui ont vécu ou vivent la même expérience malheureuse, et dont l'enfant peut avoir été enlevé vers le même pays que le vôtre.

<http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/vivre-a-l-etranger/conseils-aux-familles-3104/enlevements-d-enfants-vers-l/article/que-faire-en-cas-de-deplacement>

Accueil des adolescents en péril et de leurs famille - La Maison de Solenn à Paris

« Accueillir les adolescents et leurs familles, évaluer leurs besoins, leur proposer des soins psychiques et somatiques dans notre service ou les orienter, utiliser toutes les manières de s'exprimer et de créer, travailler de manière pluridisciplinaire, faire de l'enseignement et de la recherche dans le champ de l'adolescence et de ses souffrances, telles sont les missions de notre maison des adolescents, la Maison de Solenn ».

Et si vous n'arrivez pas à percevoir vos pensions alimentaires...

Lorsqu'un parent (débiteur) ne verse pas la pension alimentaire due à ses enfants, l'autre parent (créancier) peut demander à sa caisse d'allocations familiales (Caf) d'engager une action en recouvrement contre le parent qui ne verse pas la pension (débiteur défaillant).

L'allocation de soutien familial (ASF) peut être versée par la Caf au parent (créancier), à titre d'avance, sur la pension alimentaire due à ses enfants.

Autrement dit, **la CAF ou vous même pouvez envoyer un huissier chez celui qui doit les pensions alimentaires, démarche qui sera à ses frais !**

<http://vosdroits.service-public.fr/particuliers/F1002.xhtml>

Des avocats spécialisés pour vous aider

Une procédure contre un manipulateur pervers est loin d'être une procédure classique.

Un avocat, même excellent dans le domaine familial, ne connaît pas les stratégies à mettre en place pour défendre vos intérêts et ceux de vos enfants.

Il vous faut impérativement un **avocat** qui soit réellement **spécialisé** dans ce domaine très particulier.

- [Lire la suite](#) -

Avocat Gratuit pour les enfants mineurs

Un enfant mineur peut être entendu par les juges et demander **gratuitement un avocat** pour l'assister...

- [Lire la suite](#) -

Différence entre plainte et main courante

Faire une déclaration en main courante, c'est faire consigner des faits sans déposer plainte. C'est une simple déclaration.

Le dépôt sur main courante est une simple déclaration d'un particulier. C'est un moyen pratique pour dater des événements d'une certaine gravité mais qui ne sont pas à eux seuls caractéristiques de la commission d'une infraction. Ainsi, par exemple, un tel dépôt peut être opportun en cas de départ du conjoint du domicile, non présentation de l'enfant conformément aux règles fixées dans une décision de justice, bruits de voisinage. Cette formalité accomplie permet de garder la trace officielle de certains faits ou déclarations, qui pourra s'avérer utile ultérieurement.

Différences avec une plainte

À la différence de la personne qui dépose une plainte, celle qui dépose une main courante n'entend pas faire poursuivre en justice l'auteur des faits. Mais si la police ou la gendarmerie estime que ces faits constituent une infraction, ils pourront déclencher eux-mêmes une action judiciaire, que la victime ait ou non voulu porter plainte.

Comment déposer une main courante ?

Dans un commissariat de police. Les déclarations sont consignées sur un registre de main courante tenus par les policiers. Ce registre peut prendre la forme d'une base de données informatisée.

Dans une brigade de gendarmerie. Il n'existe pas de main courante à proprement parler dans les brigades de gendarmerie. Les gendarmes sont toutefois tenus

d'enregistrer les déclarations qui leurs sont faites sur un procès-verbal de renseignement judiciaire ou un compte-rendu de service.

Quels sont ses effets ?

Les personnes impliquées dans les déclarations ne sont pas nécessairement averties par les forces de l'ordre du dépôt de la main courante. Mais son enregistrement peut quand même constituer un début de preuve dans une procédure ultérieure, notamment s'il est suivi d'une vérification des faits par la police ou la gendarmerie.

Cela vaut pour : une action civile (divorce, exercice de l'autorité parentale, par exemple), ou une action pénale (harcèlement, troubles de voisinage, par exemple).

<http://www.interieur.gouv.fr/A-votre-service/Mes-demarches/Justice/Questions-Responses/Qu-est-ce-qu-une-main-courante-et-quelle-difference-avec-une-plainte>

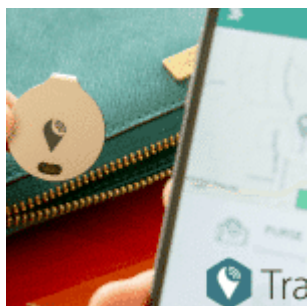
Enregistrement automatique des appels téléphoniques



« Call Recorder » est une application gratuite à télécharger sur le téléphone et permettant d'enregistrer les appels.

Une utilisatrice signale toute fois de bien penser à « sauvegarder » les enregistrements utiles car ils ne sont conservés que quelque temps sur la puce du téléphone.

TrackR



Système de géolocalisation pour toujours savoir où se trouve (le sac) de votre enfant, votre voiture, etc...

[TrackR sit officiel](#)

Quand commence ou se termine votre moitié des vacances ?

Une patiente a partagé avec moi ceci et pense que cela pourrait vous être utile. Pour les gardes alternées ... Comment calculer simplement quand commence ou se termine votre moitié des vacances.

Psychologie de l'enfant et les modes de gardes - Garde alternée

Garde alternée du petit enfant; une aberration !

Articles à lire

Le point

Résidence alternée : ce qu'en dit un pédopsychiatre

Traiter les parents à égalité sert-il toujours l'intérêt de l'enfant ? Réponses iconoclastes du professeur de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent Bernard Golse.

- [lire l'article sur ce site](#) -

Nouvel Obs

La loi famille pourrait favoriser la **résidence alternée**. Un mode de garde nocif pour les plus jeunes enfants selon Maurice Berger, pédopsychiatre. Interview.

- [lire l'article sur ce site](#) -

L'enfant d'abord

Faut-il imposer la **résidence alternée** ?

l'Humanité des débats. **garde alternée**

Bernard Golse, médecin, pédiatre, pédopsychiatre. Serge Hefez, psychiatre, psychanalyste. Jacqueline PhÉlip, sage-femme, présidente

de l'association l'Enfant d'abord.

[-lire l'article sur ce site -](#)

Enfant.com

*Trop jeune pour la **garde alternée** ?*

C'est décidé, son papa et vous allez vous séparer. La garde alternée est-elle une bonne solution pour votre enfant ? Oui, à condition qu'elle soit progressive.

Avoir deux maisons pour un tout-petit impose beaucoup de précautions. La réussite de la résidence alternée dépend de la relation d'attachement que les deux parents construisent au quotidien avec votre enfant.

[- lire l'article dans ce site -](#)

Magicmaman

*On ne s'est jamais autant séparés qu'aujourd'hui, avec, à chaque fois, le même dilemme : comment rester parents ensemble ? La **garde alternée** est-elle une bonne solution ?*

Garde alternée : comment ça se passe aujourd'hui ?

[-lire l'article dans ce site -](#)

Psychologie.com

***Garde alternée** attention danger !*

Une semaine chez papa, une semaine chez maman : de plus en plus d'enfants vivent à ce rythme quand leurs parents se séparent. Une formule en apparence équitable, mais non sans risque.

[-lire l'article dans ce site -](#)

Parents.fr

Protéger son bébé quand on se sépare.

Il arrive que les couples explosent alors que les deux ex-amoureux viennent de devenir parents. Les enfants, bien souvent très jeunes, se retrouvent au centre de conflits qui ne devraient pourtant être réservés qu'aux adultes. Comment expliquer à un tout petit que ses parents vont se quitter, quelle organisation choisir au mieux de ses intérêts ?

[-lire l'article dans ce site -](#)

Maman pour la vie

Québec

*La **garde partagée** pour les tout-petits*

La plupart des parents s'entendent pour que les enfants passent une semaine chez papa, une semaine chez maman, mais pour un tout-petit, est-ce qu'une semaine c'est trop long?

[-lire l'article sur ce site -](#)

Parlons en !

Vous n'avez plus envie de souffrir ?

[Discutons en ensemble](#)

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](#)