

# Comment survivre à un père ou une mère pervers narcissique ?

## Comment survivre à un père ou une mère pervers narcissique ?

Côtoyer un manipulateur, un pervers narcissique, est très souvent néfaste et destructeur.

Mais quand cette personne se retrouve dans la sphère familiale et que l'on doit vivre avec, comment gérer cette relation si complexe ?

« Quand mes parents ont divorcé, mon père m'a très vite fait comprendre que je devais être là pour lui » confie Fanny, jeune avocate de 31 ans. « Pendant des années j'ai essuyé ses larmes, mais je n'avais rien en retour si ce n'est du mépris. Mon père était un père idéal aux yeux de tout le monde, mais à la maison il montrait un tout autre visage, j'en ai beaucoup souffert ».

Le pervers narcissique se caractérise par deux traits de personnalité très distincts : « *La personnalité narcissique est extrêmement égocentrique d'une part, et d'autre part il a une grande immaturité émotionnelle. Son âge émotionnel s'est figé à 5-6 ans et il adopte au fil du temps un comportement de celui d'un pré-adolescent. Il est attiré par tous les extrêmes, « je t'aime très fort », « je te déteste », il a une incapacité à gérer les frustrations, une image de soi primordiale, un caractère boudeur, il punit, il râle... »* explique Geneviève Schmit, thérapeute spécialisée dans l'accompagnement des victimes de manipulateurs.



Enfant, il est assez difficile - voire impossible - de se rendre compte qu'un de ses parents se comporte ainsi. Une prise de conscience souvent très longue, comme nous explique notre thérapeute : « *De lui même l'enfant va pouvoir réaliser qu'il se trouve dans ce système lorsque sa propre maturité émotionnelle commence à dépasser celle du parent toxique. À ce moment là, il y a souvent un clash, soit l'enfant se soumet au parent toxique parce*

*que c'est ce qui est le plus confortable pour lui, soit il va chercher le moyen de nager en eaux troubles. »*

Une situation difficile, que Fanny, 31 ans, a vécu à la sortie de l'adolescence : « *Vers mes 18-19 ans, j'ai commencé à réaliser que mon père avait une emprise terrible sur moi, mais je me sentais totalement prisonnière de cette relation. Pendant quelques années j'ai décidé de faire le dos rond pour ne pas le brusquer, mais cela n'a pas duré ».*

---

## Parent pervers narcissique: Partir ou rester ?

Vivre avec un parent pervers narcissique est un vrai combat, et s'en défaire est extrêmement compliqué car cela peut rapidement nous faire perdre tous nos repères, toute [confiance en soi](#). À l'âge adulte, il est important de faire un travail de reconstruction comme le conseille Geneviève Schmit : « *Un individu qui a une bonne image de soi retrouvée, une stabilité, pourra trouver la bonne position par rapport au parent toxique. »*

**Pour se défaire de cette relation étouffante il n'existe pas beaucoup de solutions :**

*Soit on s'éloigne du parent toxique, on met des distances, on coupe les ponts*

*mais sans culpabiliser. Soit on agit avec suffisamment de recul, presque comme si c'était une personne étrangère, comme un infirmier qui gère un malade, mais cela demande beaucoup de stabilité émotionnelle.*

En somme, il faut partir ou agir mais surtout parvenir à se défaire de cette emprise, qui parfois relève de la manipulation affective : *« Le parent toxique peut se faire passer pour victime, ou se montrer comme s'il avait besoin de l'autre. L'enfant, même à l'âge adulte, va se sentir responsable du bonheur et du bien-être du parent toxique et va essayer d'aider ses parents qu'il n'arrivera, en réalité, jamais à aider. »*

Face à un parent toxique, le réel risque est de passer à côté de sa propre vie pour s'occuper de sa mère ou son père. Un risque que Fanny a décidé de ne pas prendre : *« J'ai réussi à m'affirmer vers mes 21 ans. Un jour j'ai dit stop, plus rien ne pouvait m'atteindre venant de lui. Aujourd'hui je me suis libérée, je vois toujours mon père mais j'ai instauré beaucoup de distance. »* Et de conclure : *« Son mal-être ne me touche plus, je me suis fait ma carapace, mais je n'arrive malgré tout pas encore à lui lâcher entièrement la main ».*

Merci à Geneviève Schmit, auteure de [Le manipulateur pervers narcissique - Comment s'en libérer - Victimes, prenez le pouvoir sur votre vie !](#) .

Plus d'informations sur [www.soutien-psy-en-ligne.fr](http://www.soutien-psy-en-ligne.fr) et [pervers-narcissiques.fr](http://pervers-narcissiques.fr).

Par **Flore Ducauze** pour **Marie-Claire**

04/05/2016

---

<http://www.marieclaire.fr/comment-survivre-a-un-pere-ou-une-mere-pervers-narcissique,822156.asp>

---

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



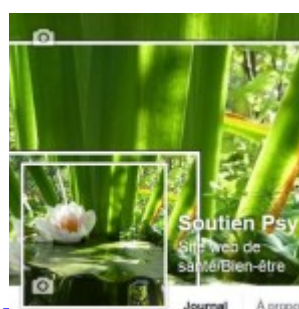
Geneviève Schmit,  
coaching  
thérapeutique.

© 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](http://Soutien.Psy)

