

# Les 10 étapes de la manipulation perverse

**Mieux comprendre la manipulation perverse pour mieux gérer et reprendre le pouvoir de sa vie!**

Comme vous le lirez encore de nombreuses fois dans mes écrits, le fonctionnement de l'emprise perverse et celui du manipulateur narcissique est toujours calqué sur les mêmes principes de bases.

Mieux connaître les rouages de la manipulation perverse permet de mieux anticiper les situations, et donc de mieux agir pour reprendre en main sa propre vie afin de lui donner un sens en rapport avec ses propres objectifs de vie et valeurs personnelles.

- 1. Lune de miel**
- 2. Premiers troubles ressentis**
- 3. Premières expressions visibles de la personnalité perverse**
- 4. Premières résistances de la victime**
- 5. Violence dans le lien pervers**
- 6. Multiples tentatives de rupture**
- 7. Rupture**
- 8. Colère**
- 9. Vengeance**
- 10. Vie et résilience ou mort**

Malheureusement classique, ce scénario doit être connu afin de mieux se situer et ainsi anticiper les phases suivantes. Il y a bien peu de chance que la victime échappe à l'une de ces étapes. De plus, et bien malencontreusement, certaines

personnes resteront bloquées, provisoirement ou de manière plus définitive, dans l'une ou l'autre des postures agressives.

Chaque étape qui constitue le lien pervers de la victime trouve son pendant dans l'expérience du bourreau. Bien que toutes ces étapes soient vécues différemment par le prédateur et par sa proie, elles restent toujours intenses dans leurs extrêmes, leur plaisir ou dans leur souffrance. En outre, il est essentiel de réaliser que ce sont les émotions de l'un qui alimentent celles de l'autre, et vice versa.

---

## 1 - Lune de miel

Victime comme bourreau vivent les mêmes étapes. En effet, la victime comme le manipulateur pervers vivent la **lune de miel** comme étant une période extrêmement agréable. Et même si le fonctionnement de l'un et de l'autre diffère radicalement, il n'en reste pas moins que c'est une période de douceur et de volupté dans la fluidité du lien indéfectible qui se construit avec détermination, comme si rien ni personne ne pouvait venir le contrarier. Le prédateur jouit de l'admiration qu'il suscite, et la proie jouit et se délecte du lien puissant qui se crée. Manipulateur comme victime, mettent tout en œuvre pour que rien ne vienne altérer ce lien diaboliquement magique.

Malheureusement, la dynamique relationnelle avec un pervers narcissique ne reste jamais stable et positive. La mutation peut s'avérer être rapide, ou survenir après une longue période de vie. Pourtant, le mécanisme fini toujours par s'enrailler. Le point de rupture de l'idylle féérique se pose dès que la proie marque une opposition, émet un doute, relève une incohérence, bref, met en doute l'image grandiose du manipulateur pervers. Cette situation va instantanément déclencher chez lui une angoisse profonde, une tension qu'il lui faudra impérieusement apaiser. Se retrouver face à son vide intérieur ne peut être envisagé.

---

## 2 - Premiers troubles ressentis

C'est là que les **premiers troubles** vont se faire ressentir de part et d'autre du couple piégé dans cette dynamique perverse construite sur l'illusion. Le manipulateur pervers doit reprendre le pouvoir, se réajuster à la nouvelle situation afin de retrouver le calme de sa confiance en lui-même, momentanément mise en péril. C'est une période de réajustement, comme il y en aura souvent. Le pervers narcissique va soit observer, et ensuite adapter un nouveau comportement pour assujettir à nouveau sa proie, soit imposer sa voix pour museler celle de l'audacieuse. Les premiers malaises ressentis marquent donc pour l'un comme pour l'autre des protagonistes un point de non-retour. Il y a à ce moment précis une réelle rupture du schéma idyllique qui définit le début de la relation perverse. Et même si par la suite, le manipulateur se montre capable de reproduire une lune de miel lui permettant de remettre sous son emprise une victime qui lui échappe, rien ne sera plus pareil, l'enchantement est définitivement rompu. A ce moment-là, la victime peut commencer à réaliser que la dynamique relationnelle entretenue avec celui qu'elle pourra par la suite définir comme étant « pervers narcissique », ne correspond pas à l'attente. Le manque de cohérence entre les mots et les actes éveillent douloureusement la victime.

## 3 - Premiers actes pervers visibles de la personnalité toxique

Ce comportement laisse émerger les **premiers actes pervers visibles de la personnalité toxique**. Cette période, où plus rien ne peut être comme avant, pourra se prolonger durant des années. La proie va se mettre à agir avec beaucoup de précaution et de multiples vaines remises en question afin de ne pas provoquer de crises qu'il sera de plus en plus difficile à gérer. Consciemment et inconsciemment, elle adaptera continuellement son propre comportement à celui du pervers narcissique, plongeant de plus en plus profondément dans un stress traumatique qui ne la quittera plus.

---

## 4 - Premières résistances de la victime

Immanquablement, la victime va opposer ses **premières résistances** générant toujours plus de conflits qui seront pourtant entrecoupés de périodes agréables, lui laissant croire que tout est encore possible. C'est là que les principes de la dynamique relationnelle perverse s'avèrent les plus visibles. Ces ajustements constants, et les comportements contradictoires et incohérents viendront anéantir les quelques illusions auxquelles se rattachaient encore la victime. C'est une période usante, dans laquelle les nerfs vont être mis à rude épreuve. Ce stress intense et sans fin peut ouvrir la porte aux maladies et même à la folie. Il est important de réduire au maximum cette période qui néanmoins, la plupart du temps, sera la plus longue à vivre.

---

## 5 - Violence dans le lien pervers

La **violence dans le lien pervers** est vécue et ressentie par chacun des partenaires de la relation perverse. Les deux protagonistes de la dynamique relationnelle toxique sont dans la souffrance et le stress oxydatifs . La victime, perplexe et dépossédée de ses propres valeurs, s'épuise dans des oscillations d'émotions allant du désespoir à l'espoir le plus fou. Le manipulateur pervers quant à lui, vit une inquiétude profonde, consciente et inconsciente, une réelle souffrance. C'est un tourment qui est généré par la peur panique de perdre sa source de reconnaissance narcissique ainsi que l'équilibre qu'il avait puissamment imposé. La victime est également plongée dans un supplice violent, celui du désir passionné pour celui qu'elle sait hautement toxique pour elle. Elle ne trouve aucun sens, aucune logique à ce qui se joue en elle et avec elle. Vivre ces émotions contradictoires mène parfois à des comportements extrêmes préjudiciables. Les dossiers s'ouvriront pour l'un comme pour l'autre afin de tenter de régler les comptes et de reprendre un peu de pouvoir. Chacun tend d'imposer sa voix et en responsabilisant l'autre.

---

## 6 - Multiples tentatives de ruptures

S'ensuivent de **multiples tentatives de rupture** qui enliseront de plus en plus la proie. Celle-ci va perdre le peu de confiance qui lui restait et usera celle de ses proches qui finiront par se détourner d'elle. De plus en plus seule, la victime va pourtant devoir continuer de lutter pour sa survie.

C'est à cette étape de la dynamique relationnelle du couple destructeur pervers narcissique/victime que j'ai coutume de dire que le temps joue contre la proie et pour le prédateur. Effectivement, plus le temps passe, plus la proie est affaiblie par les assauts répétés du prédateur qui craint de la voir s'échapper. Plus le temps passe plus le prédateur aura du temps pour assurer ses arrières tout en tentant de resserrer son emprise perverse. Le prédateur continue de se préparer activement à toutes les éventualités et utilise les « dossiers » qu'il aura accumulés durant toute la relation.

---

## 7 - Rupture

Si tout se passe bien, il s'ensuit la **rupture**. Elle peut revêtir de multiples formes. Elle peut avoir été bien préparée par la victime consciente de la situation, qui a pris le temps d'élaborer des stratégies cohérentes, ou brutales, voir même réactionnelles à un acte de violence en trop. La rupture peut se faire en une seule fois, par un « déclic » qu'elle ne peut feindre de ne pas voir ou par à-coups. Il arrive même que ce soit le manipulateur pervers lui-même qui décide de partir, ou de fuir. Cette dernière posture est déroutante pour les victimes qui ont trop tendance à penser qu'invariablement le pervers narcissique s'accroche à sa proie qu'il ne veut pas perdre. Comme je le dis tout au long de mes écrits, il est impératif de comprendre que le pervers narcissique agit exclusivement par intérêt propre, or, il arrive que son intérêt propre soit celui de disparaître et de ne plus entrer en contact avec la proie. On pourrait croire que c'est le scénario idéal, mais il n'en est rien. La victime, toujours sous emprise, comme droguée par lui, attend une réaction du manipulateur. Aspirant frénétiquement à sa dose la plupart du temps c'est elle-même qui va le rejoindre. Dans son esprit embrumé par le manque, elle ne peut concevoir qu'il ne veuille plus d'elle.

---

## 8 - Colère

Après la rupture, réussie ou non, les émotions contradictoires vont progressivement céder la place à la **colère**. La colère désespérée de la victime sera à la hauteur de l'incompréhension des comportements extrêmes et incohérents de son partenaire, quant à celle du manipulateur pervers elle sera à la hauteur de sa rage d'avoir à vivre un tel affront. Avec acharnement, l'un comme l'autre feront le bilan, compteront les points, tenteront de convaincre l'autre de la justesse de sa propre pensée et de la folie de son comportement. Ils iront jusqu'à poser des actes de vengeance primaires aussi mesquins que délirants. S'il y a des enfants, ces petits sacrifiés feront partie de l'enjeu, serviront de messager, voir même de moyen de pression ou de vengeance. Personne ne peut prétendre à l'innocence dans cette phase où les pulsions les plus primitives, les plus refoulées, viennent dangereusement s'exprimer. Et pourtant, la colère peut être utile pour la victime... Elle est comme un garde-fou qui l'empêche de retourner vers l'objet du désir, comme un toxicomane voudrait retourner chez son fournisseur de drogue.

---

## 9 - Vengeance

Tout ce cheminement mène au désir furieux de **vengeance**. La victime comme le manipulateur pervers viennent de perdre la partie. Il n'y a pas de gagnant à ce jeu-là. Personne n'échappe au vil sentiment de revanche ou de vengeance. Par contre, il sera plus ou moins exprimé en fonction des valeurs morales qui subsistent après ce raz de marée émotionnel. Pour l'un comme pour l'autre ce peut être une volonté de mise à mort, une volonté d'infliger une punition à la hauteur de l'outrage ressenti. La douleur peut amener à des égarements dont l'autre s'emparera. Pervers narcissique comme victime utiliseront tous ces actes inconsidérés pour instrumentaliser l'environnement et la justice pour poursuivre la guerre, donc, ... le lien pervers. Ce comportement durera jusqu'à temps que

l'un ou l'autre dise STOP. Le choix de la vie ou de la mort s'impose alors.

## 10 - Vie et résilience / Mort

Maintenant que tout a explosé, qu'aucun retour en arrière ne s'avère possible, un choix s'impose : celui de la **résilience qui mène à la vie, ou celui de la désespérance qui mène à la mort** psychique voir même parfois physique. Cette étape décisive ne sera réellement franchie que par trop peu de victimes, que ce soit celle de la vie ou celle de la mort. On peut toutefois se féliciter que la désespérance menant à la mort psychique ou physique soit peu fréquentée. En revanche, je trouve vraiment dommage que beaucoup de victimes restent attachées et/ou bloquées dans le statut de victime en colère et ne s'en libèrent pas pour cheminer vers une résilience réussie. J'ai pu observer que ce qui empêche de se libérer de la colère est bien souvent une notion de « pardon » mal comprise. Cette obstination à refuser le lâcher-prise sert de prétexte au maintien de la colère, donc du lien pervers.

Geneviève SCHMIT

16 décembre 2017

---

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](https://www.facebook.com/Soutien.Psy)



