

# Imparfait, libres et heureux ...

## Imparfait, libres et heureux ... Pratiques de l'estime de soi

### Ce que Christophe André nous dit de son livre:



Peut-être son plus grand succès, et le livre qui lui a valu à ce jour le plus grand nombre de courriers de lecteurs le remerciant, lui racontant leurs histoires, lui posant des questions...

Il a reçu le grand prix du magazine Psychologies du « Livre qui aide à mieux vivre sa vie ».

Il est la synthèse d'années de travail et de réflexion avec patients, collègues et proches, sur cette question de l'estime de soi et du rapport à soi-même.

Il représente en quelque sorte la suite du précédent ouvrage sur ce thème, L'Estime de soi, avec davantage encore d'exercices et de conseils pratiques. Et un grand message : toute estime de soi basée sur la compétition, la dominance, la recherche effrénée de réussite produira en nous (et autour de nous) de la souffrance et de l'insécurité.

Seules les estimes de soi apaisées et solidaires, ayant renoncé aux compétitions inutiles (et se réservant pour les quelques-unes qui restent incontournables) iront loin et bien.

[\*\*ACHETER CE LIVRE\*\*](#)

Être enfin soi-même.

Ne plus se soucier de l'effet que l'on fait.

Agir sans craindre ni l'échec ni le jugement.

Ne plus trembler à l'idée du rejet.

Et trouver tranquillement sa place au milieu des autres.

Ce livre va vous aider à avancer sur le chemin de l'estime de soi.

À la construire, la réparer, la protéger.

Il va vous aider à vous accepter et vous aimer, même imparfaits.

Non pour vous résigner, mais pour mieux évoluer.

[ACHETER CE LIVRE](#)

---

## **Et pour les victimes de manipulateurs pervers narcissiques?**

L'analyse que j'ai pu faire des pervers narcissiques et aussi de leurs victimes, hommes ou femmes, est que ces dernières ont en elles des failles qui rendent possible le piège mortel dans lequel elles tombent.

---

**Les deux « failles » principales sont:**

- 1. Peur du rejet, de l'abandon et/ou de la solitude**
- 2. Manque de confiance en soi et/ou estime de soi**

**Découle par réaction à ces deux failles le développement d'une hyper empathie qui les pousse à vouloir « sauver l'autre », ce que j'appelle avec un peu d'humour, le « syndrome Mère Térésa » .**

---

Ce livre sera pour vous l'une des meilleures manières pour mieux comprendre ce qui se passe en vous et aussi ce qui se passe dans le bourreau

De cette compréhension pourra alors naître le germe du changement, et le début d'une évolution personnelle menant à la vraie liberté; celle d'être heureux par soi-

même !

Les victimes peuvent aussi cesser de reproduire encore et encore le même schéma grâce à la capacité de remise en question dont sont démunis les manipulateurs pervers.

Bonne lecture !

Geneviève Schmit



© 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](#)