

La confiance en soi chez la victime de manipulation perverse.

Confiance en soi & estime de soi

Les piliers de la reconstruction, s'ils sont associés à une bonne gestion émotionnelle.

Au travers des mots de Charles Pépin dans son dernier livre [\[1\]](#), nous réalisons que notre confiance en nous-mêmes vient de notre propre sécurité intérieure. Elle est pour nous comme un ami bienveillant qui nous rend meilleur.

Mais la confiance en soi ne vient pas de nous-mêmes, ni le sentiment de la sécurité intérieure qu'auront su inspirer les parents bienveillants. Elle est également stimulée, ou atténuée, par ce que nous renvoient les autres. Un « Moi » fixe et immuable n'existe donc pas.

Comme le dit Charles Pépin, *«La confiance est ce cadeau que les autres nous font, et que nous acceptons volontiers.* Pour lui, l'anxiété trouve sa source, entre autres, dans le manque de confiance dans l'autre.

Toutes les victimes de manipulateurs pervers savent à quel point l'autre, le pervers narcissique, et parfois les parents avant lui, ont renvoyé une image déformée au point de leur faire perdre toute confiance en elle-mêmes. Sans confiance en soi, c'est la liberté qui est perdue, et c'est bien ce que veut le pervers narcissique pour avoir tout le temps de se rassasier d'elles.

Il est important de souligner que la confiance en soi doit se poser sur la compétence. Je dois avoir confiance dans ma capacité à partager mes idées que je maîtrise ma langue. Je dois avoir confiance en moi pour gagner une partie de tennis que si je sais correctement jouer et que je suis entraînée. Dans le cas contraire, c'est un rêve, une auto-illusion. Je vais bien, tout va bien ... La méthode Coué [2] a ses limites.

Pour retrouver sa liberté d'action, de penser, de vivre, la proie d'un manipulateur pervers doit apprendre à trouver ou à trouver une certaine confiance en elle par différentes techniques qui passent aussi bien par une meilleure gestion des émotions, que par la capacité de poser des actions.

Il s'agit bien d'un apprentissage, celui de vivre à nouveau par elle-même et pour elle-même.

Comme je le pense, et le partage avec les personnes qui me font confiance, la peur se produira par les actions que nous oserons poser, bien que par son analyse unique. Et c'est là, une fois encore, la confiance en soi est primordiale, et donc les compétences nécessaires.



Nous avons appris à connaître, à connaître et à déterminer nos compétences. Nous avons besoin d'expériences concrètes, de compétences précises et de réussites pour faire grandir la confiance en soi-même.

Le respect bienveillant de l'autre, un ami, un parent, un thérapeute viendront renforcer la confiance dans les compétences qui s'installent et qui mènent à la liberté.

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

Même dans les situations les plus critiques, le plaisir que l'on va prendre à acquérir des compétences va en augmenter la puissance et faciliter l'apprentissage. Sous la contrainte, on n'apprend pas.

Mais apprendre des compétences, même dans le plaisir, ne peut se faire en continu. Il est nécessaire de revenir se ressourcer de temps en temps dans sa zone de confort, celle de la maîtrise déjà acquise, avant de se relancer dans l'inconnu. Il nous faut donc développer nos compétences sans crispation et en veillant à ce qu'elles nous rapprochent de nous-mêmes.

Il ne faut pourtant pas avoir peur de l'erreur car elle est formatrice, peut-être plus encore que la réussite. C'est une manière très humaine de gagner en compétence.

Lorsqu'on a confiance en soi, ce sont toutes les « parties de nous-mêmes » qui s'expriment ensemble: raison, sensibilité, conscience et inconscience, nous rappelle Charles Pépin.

Cette unité fait bien souvent défaut aux victimes de manipulation perverse qui sont comme morcelées en elles-mêmes. Ce travail de réunification est essentiel.

Prenons soin de nous-mêmes, prenons le plus grand soin à ne pas nous laisser emporter par des tourbillons qui ne nous appartiennent pas. Toutes les choses urgentes ne sont pas importantes. Les manipulateurs pervers ont cette capacité à amener l'urgence comme étant naturelle et coupent ainsi leurs proies de toutes réflexions salvatrices.

La raison, la réflexion doivent trouver leur place dans la confiance en soi. Apprenons à ralentir le rythme que le monde dans lequel nous vivons rend effréné. Apprenons également à mettre en place des rituels qui vont rythmer nos jours, nos années et ramener la respiration intérieure nécessaire à l'éclosion d'une bonne confiance en soi. Les rituels sont aussi là pour rassurer. A nous de choisir ceux qui prendront une belle place dans notre vie.

Ce n'est que dans la paix et le silence que nous pouvons accéder à notre intuition.

Apprenons donc le silence. Apprenons à écouter notre voix intérieure, ensuite, agissons librement, en conscience.

Etre dans l'instant présent, être tout entier au cœur même de notre action nous rend plus forts et plus performants. C'est indéniable.

Là aussi des techniques peuvent nous y aider. La méditation pleine conscience dont nous parle Christophe André[3], la respiration pleine conscience, la cohérence cardiaque, les actes simples de la vie accomplis en pleine conscience...

Quel bonheur de marcher pieds nus, l'été, dans l'herbe gorgée de rosée matinale. Quel délice de jouir de toutes les sensations, de l'odeur de la nature qui environne, du chant des oiseaux, du vent dans les cheveux... Dans ces moments délicieux de pleine conscience, il n'y a pas de place pour les pensées parasites, et si l'une d'entre elles nous atteint malgré tout, il suffit de la laisser passer, emportée par le vent.

Le processus d'appropriation de la confiance en soi qui, comme on a pu le voir, vient d'une part d'un sentiment de sécurité intérieure, et d'autre part de ce que nous renvoie l'autre ne peut se faire que par l'action. Tout ne dépend pas de nous, mais il dépend pourtant de nous d'avancer dans nos compétences par une action réfléchie et d'avoir confiance dans le fait même que cette action est déjà en train de modeler notre Moi, plus fort qu'avant.

En ne passant pas à l'acte, on ne fait que tourner en rond en soi-même, développant un cortège d'émotions négatives que connaissent bien les victimes de violence psychologiques. On se prive alors des vertus libératrices de l'action, et l'anxiété ne fait qu'augmenter jusqu'à paralyser, définitivement parfois.

Comme le disait le philosophe Alain[4]: *» Le secret de l'action, c'est de s'y mettre! »*

Accepter ce que nous ne pouvons changer et, peut-être qu'un jour, nous serons

capables de nous dire comme Etty Hillesum[5], assassinée dans les camps de la mort: « *J'ai en moi une immense confiance. Non pas la certitude de voir la vie extérieure tourner bien pour moi, mais celle de continuer à accepter la vie et à la trouver bonne, même dans les pires moments.* »

Accepter que nous ne pouvons changer l'autre, que nous ne pouvons amener de la bienveillance chez un manipulateur pervers narcissique dont le fonctionnement même en est dépourvu, est une nécessité de bon sens.

A partir de ce constat, il dépend de nous, et de nous seuls de faire le choix de rassembler les différentes parties de nous-mêmes pour en faire un tout utile et efficace par l'action qui s'appuiera sur l'apprentissage de compétences utiles. La confiance en soi viendra, petit à petit, par la capacité qu'aura la personne morcelée de s'entourer de bienveillance et par son courage d'agir, en toute conscience.

Geneviève Schmit

10 juillet 2018

[1] La confiance en soi. Une philosophie, par Charles Pépin - 2018

[2] La méthode Coué est une méthode fondée sur l'autosuggestion et l'autohypnose, due au psychologue et pharmacien français Émile Coué de la Châtaigneraie (1857 - 1926)

[3] Psychiatre et psychothérapeute, Christophe André est l'un des principaux spécialistes français de la méditation et de la pleine conscience

[4] Alain, de son vrai nom Émile-Auguste Chartier, né le 3 mars 1868 à Mortagne-au-Perche (Orne) et mort le 2 juin 1951 au Vésinet (Yvelines), est un philosophe, journaliste, essayiste et professeur de philosophie français. Il est rationaliste, individualiste et critique.

[5] Esther « Etty » Hillesum, née le 15 janvier 1914 à Middelbourg, en Zélande,

aux Pays-Bas et morte le 30 novembre 1943 au camp de concentration d'Auschwitz en Pologne, est une jeune femme juive et une mystique connue pour avoir, pendant la Seconde Guerre mondiale, tenu son journal intime (1941-1942) et écrit des lettres (1942-1943) depuis le camp de transit de Westerbork



© 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](#)