

# La liberté en 4 étapes

---

**Et si je changeais ...**

ou,

**la liberté en 4 étapes !**

## Qu'est-ce que la responsabilité?

Être responsable c'est avoir la conscience que nos propres décisions, nos choix, nos aveuglements, nos espoirs et désespoirs nous mènent à vivre l'expérience de chaque instant.

Il n'y a aucune place pour la culpabilité dans cette réflexion, juste une certaine conscience du système dans lequel nous évoluons.

La culpabilité nous signale que nous avons mal agi, ou transgressé nos valeurs, nos principes moraux. Elle peut être utile comme signal, comme peut l'être également la peur, mais elle risque également de devenir une position émotionnelle totalement néfaste tendant à figer la victime dans une tension, une anxiété ou même un immobilisme mortifère.

Pour reprendre sa vie en main, il est vital de dépasser la peur et la culpabilité.

**[box] C'est la conscience de notre propre responsabilité qui ouvre le chemin de notre liberté.[/box]**

La responsabilité mène au choix. Et ce choix peut être celui de notre liberté d'être, ou pas.

Même enfermé entre quatre murs, il reste un choix: le choix de fixer ces murs jusqu'à en devenir fou, ou celui de fermer les paupières pour ouvrir les yeux intérieurs vers d'autres mondes. Il y a donc bien un choix.

Pour ajuster un peu mieux mes propos, je vais préciser qu'à partir du moment où la victime d'un manipulateur pervers prend conscience de la situation d'emprise dans laquelle elle se trouve enlisée, elle peut décider d'entrer dans une nouvelle étape décisive, la responsabilité du choix et donc maintenant modifier son futur.

---

## **La liberté en 4 étapes**

### **1: Descente aux enfers**

La descente aux enfers devient une réalité effrayante lorsque la victime se sent disparaître dans l'ancre du manipulateur pervers. Le piège se ferme inéluctablement, étouffant le peu d'énergie vitale qui lui reste.

Plus le temps passe, plus le piège se referme sur la victime.

Plus le piège se ferme, moins la victime est accessible aux informations qui pourront contribuer à la sortir de là.

Il faudra bien souvent attendre un événement significatif pour que la victime ouvre ses yeux sur sa propre situation. Ce réveil peut être furtif, mais il peut aussi ouvrir la brèche menant à la liberté du choix.

## 2: Ouvrir les yeux

Nous sommes « *victime* » de la situation perverse, ou quelque situation que ce soit, jusqu'à ce que nous posions notre regard sur elle.

Ce recul, même infime, permet de modifier notre conscience et donc inmanquablement notre expérience.

*« Un simple battement d'ailes d'un papillon peut-il déclencher une tornade à l'autre bout du monde ? »*

Vous avez certainement déjà entendu parler de cette exaltante et déroutante interrogation du célèbre Edward Lorenz.

Edward Lorenz a prouvé que de toutes petites variations entre deux situations initiales pouvaient engendrer, au bout d'un certain temps, des situations finales très éloignées. Cette constatation a mené à réfléchir sur la théorie du chaos.

La théorie du chaos affirme qu'une erreur très faible sur un paramètre peut avoir une influence importante sur la situation résultante à une date ultérieure.

La métaphore de l'effet papillon peut très bien s'appliquer à tout ce qui touche la relation d'une victime au pervers narcissique qui la maintient sous son emprise.

**Qu'est ce qui empêche d'agir?**

**Qu'est ce qui empêche le « plus petit premier pas »?**

Ce qui empêche d'agir c'est notre propre pensée !

Notre pensée peut nous porter ou nous détruire.

---

**Notre pensée peut être notre plus grande alliée ou notre pire ennemie.**

Notre pensée peut nous maintenir dans la terreur d'un futur qui serait pire que le présent.

Notre pensée peut nous fait croire que nous ne pourrons pas y arriver, que nous ne valons rien ou même que nous l'avons bien mérité.

---

**En fait ... notre plus grand ennemi ... c'est nous-même ...**

Et du coup, la bonne nouvelle c'est que l'on peut alors choisir de devenir sa meilleure amie.

Cette réalité sera rendue possible à condition de se détacher des peurs irrationnelles, de la culpabilité injustifiée et de prendre confiance en soi.

---

**Un pas à la fois, avançons avec force et courage.**

La victime peut se figer dans des pensées qui tournent en boucle barrant ainsi le passage à toute vraie réflexion.

Se trouvant alors dans l'œil du cyclone, la victime voit un chaos emporter tout sur son passage alors même qu'en son centre, elle trouve une sorte de réponse apaisante à son besoin addictif.

La relation entretenue avec le pervers narcissique l'isole de l'environnement structurant, lui fait perdre tous ses repères, tout son potentiel personnel.

En même temps, au prix de son sang, la victime voue son existence à ce monstre sans foi ni loi autres que les siennes, lui permettant de jouir de l'apaisement relatif du manipulateur pervers narcissique.

### **3: Réflexion:**

Pour passer à l'étape supérieure, il est indispensable que la réflexion débouche sur l'action!

Notre réflexion doit mener à l'action faute de quoi elle devient stérile, nous décourage et nous empoisonne.

---

**Et si je décidais de changer, maintenant?**

La réflexion saine et utile doit se poser sur la réalité de l'ensemble de la situation. Du moins, sur ce que nous sommes capable d'en voir, d'analyser, au travers de nos propres filtres, souffrances, limites personnelles.

Pour avoir une réflexion efficace, il est important de tenter de prendre le recul nécessaire pour obtenir une vision la plus globale possible.

Faites-vous aider. Osez écouter l'avis d'autres personnes. Posez-vous, posez votre souffrance, calmez votre chaos intérieur et tentez de prendre un minimum de recul.

Vous allez certainement réaliser que votre souffrance vous a entraîné dans les affres de la colère, de la haine, et c'est normal.

Dans cette étape de réflexion, vous aurez peut-être la force de voir que bien souvent, c'est votre colère, toute légitime, qui vous a poussé à poser des actes qui ont à leur tour provoqué certaines conséquences dont vous souffrez aujourd'hui.

---

**La conscience de notre participation active au « jeu » de destruction dans lequel nous sommes broyés va peu à peu devenir plus claire.**

La conscience de notre participation dans la relation toxique nous amène à réaliser que si je modifie mon comportement, ne fût-ce qu'un tout petit peu, j'aurais inmanquablement une autre réponse.

Et donc, à partir de ce postulat de base, je vais pouvoir volontairement apporter une autre attitude pour tenter d'avoir une autre réponse. Nous entrons dans de une contre-manipulation consciente et constructive.

Le fait de réguler mon comportement afin de tenter obtenir une autre réponse, redonne le pouvoir nécessaire pour amorcer concrètement le changement.

## **4: Amorce du changement par l'action**

La victime lucide, se retrouve en face de la responsabilité de ce qu'elle va choisir de faire de cette prise de conscience.

---

**Quel est le plus petit changement que je puis mettre facilement en place,**

## là, tout de suite ?

Une fois la destination déterminée, une fois les bagages ficelés, un voyage débute par un premier pas.

Chaque pas, même infime, va venir tout naturellement réparer, puis reconstruire ce qui constitue la faille principale de la victime « idéale » du pervers narcissique, à savoir son manque d'estime et de confiance en soi.

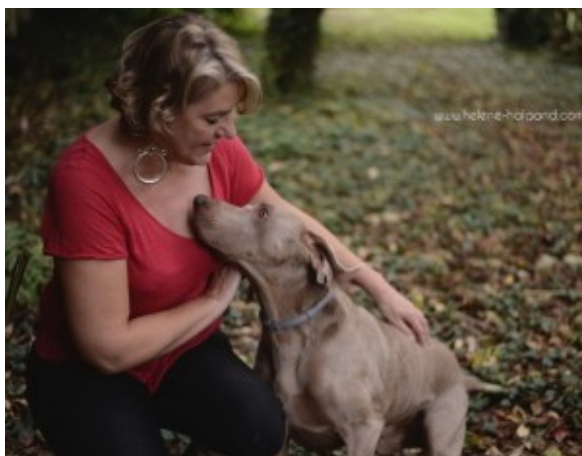
Chaque acte posé, participe au renforcement du socle de la personnalité stable qui va pouvoir se construire maintenant.

La règle des tout-petits pas ne doit pas quitter notre esprit. Tous les jours ne seront pas grandioses, certains même seront minables ou même désastreux, mais chaque jour nous rapproche de notre liberté.

Si nous gardons notre phare bien allumé, la direction parfaitement définie, nous pourrons toujours retrouver notre mouvement de vie.

---

## Alors, qu'allez vous décider ?



Geneviève Schmit - Experte dans l'aide aux victimes de manipulateurs pervers narcissiques

**Geneviève Schmit - 06.43.43.15.79**

**Geneviève Schmit ©**

<http://bit.ly/1EHVNmG>

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](#)

---