

Me libérer d'un manipulateur pervers

Témoignage de Nadjia B. Bella, coach & thérapeute, ancienne victime d'un manipulateur pervers

J'ai, dans mon passé, vécu une histoire semblable à la vôtre peut-être. J'ai également compris qu'il fallait à tout prix que je sauve ma peau et que je protège mes enfants.

Pour y arriver, deux étapes essentielles ont dû être mises en place :

1. **Comprendre avec lucidité dans quelle situation je me trouvais**
2. **Mettre en place les stratégies nécessaires pour m'en éloigner**

Pourtant, à l'époque, j'avais oublié d'y inclure une partie essentielle : la réparation de mon être dans sa globalité, corps et âme.

Mon parcours :

Ma reconstruction a été fondée sur 4 grandes étapes :

1. **Mon travail:**

Depuis plusieurs années déjà, j'accompagne des personnes en situation de grande fragilité psychique et sociale.

Ce travail m'a beaucoup aidée sur le plan personnel car, au travers des expériences vécues par ces personnes, **j'ai pu prendre en main ma propre situation en la gérant avec beaucoup plus de recul et donc de lucidité.**

Je me disais que cela n'arrive pas qu'aux autres...

2. Ma thérapie:

Lorsque que, à un moment de sa vie, on se retrouve confronté à divers problèmes, il est préférable de se faire aider.

C'est très difficile de s'en sortir seule et encore davantage lorsque l'on est confronté à des situations « *troublantes, incompréhensibles* ». Le risque d'y laisser sa peau est bien réel.

En ce qui me concerne, bien que je travaille dans la relation d'aide depuis plusieurs années et que je suis régulièrement supervisée par un tiers, je n'ai pas échappé à cette nécessité.

La thérapie m'a permis d'effectuer une réparation psychologique, de regagner confiance en moi et surtout de retrouver l'estime de soi qu'il m'avait cruellement détruite.

3. Mes rencontres:

J'ai consulté un **psychanalyste** très compétent dans son domaine, il m'a été recommandé par un ami psychologue pour sa compétence dans l'accompagnement des professionnels de la relation d'aide.

Il lui a été impossible de poser un nom sur la problématique et plus précisément sur la psycho pathologie de mon ex-mari et père de mes enfants. Tout au plus, a-t-il murmuré une fois, « **Il ne guérira jamais...** ».

J'avais pourtant toujours le sentiment de ne pas comprendre. Il m'a aidé à relativiser et à apprivoiser mes angoisses.

C'est en parcourant les sites Internet que j'ai fait la connaissance de Geneviève Schmit. Cette rencontre n'était pas le fruit du « *hasard* », j'étais prête à entendre la vérité. Je me doutais qu'une personne aurait le courage d'en parler et d'expliquer simplement ce phénomène si complexe qu'est l'emprise perverse et je l'avais trouvée.

Je pouvais enfin poser un nom sur ce que j'avais vécu. Geneviève m'a été d'un grand secours et je lui suis profondément reconnaissante.

J'ai perdue beaucoup d'**amis** dans cette période trouble, mais j'en ai aussi

retrouvé d'autres à qui je dois toute ma gratitude pour leur soutien et leur humanisme.

4. La méditation :

Avant découvrir les bienfaits de la **méditation**, j'ai pratiqué durant des années le **yoga**. Pourtant, je n'avais pas encore la conscience de ce que cela pouvait m'apporter en termes de bienfait.

Durant ces années de tourments, je m'étais complètement oublié. Dès que je me trouvais seule, je ressassais mes ennuis. Les pensées négatives occupaient sans cesse mon esprit de manière obsessionnelle parfois et jusqu'à l'épuisement.

J'en étais arrivé à un stade où mon corps et mon esprit ne répondaient plus.

Dans cette situation extrême, j'ai compris qu'il fallait absolument que je retrouve une existence équilibrée. Il y allait de ma vie !

Abordons un peu plus cette approche qui m'a permis de reprendre ma vie main :

Remplie de la détermination de reprendre les commandes de ma vie, je suis partie rejoindre une amie en Californie. Elle est professeur de yoga, adepte de la méditation et de la respiration positive.

Dans nos sociétés modernes, cette pratique peut encore sembler « *exotique* » bien que certaines sommités, comme le psychiatre Christophe André qui anime des séances de méditation en pleine conscience à l'hôpital Sainte-Anne de Paris, le psychiatre Eric Dudoit au service d'oncologie et de soins palliatifs de l'Hôpital de la Timone à Marseille et d'autres encore qui l'ont officiellement intégré dans la structure hospitalière.

Je crois que si je n'ai qu'un message à faire passer, ce serait celui-ci :

[box] « La méditation est un outil naturel, qui ne demande pas d'autres efforts que la rigueur et qui est gratuit ».[/box]

La méditation est une aide efficace, rapide et libératrice.

La méditation pleine conscience m'a apporté du baume au cœur, de la douceur à mon âme meurtrie. Je suis devenue plus douce et respectueuse de moi-même et j'ai appris à m'aimer davantage pour ainsi aimer encore mieux les autres.

J'ai enfin trouvé la paix, le calme. Je suis aujourd'hui libérée du stress intense que m'a causé cette effroyable période de vie.

La méditation est dotée d'un formidable pouvoir guérisseur sur les blessures de l'âme et même du corps.

Ma thérapie positive et globale m'a permis d'effectuer une réelle « réparation psychologique ». Quant à ma pratique quotidienne de la méditation, elle m'a aidé à compléter et consolider cette réparation.

Aujourd'hui, après ces quatre années de travail sur moi-même, j'ai atteint un bel état de sérénité face à ma vie que j'ai librement choisie.

J'ai développé une incroyable force intérieure qui m'ouvre à la beauté de ce qui m'entoure.

Je suis revenue profondément transformée par ce périple de quatre années de douleurs et d'angoisses.

[box] Je suis de retour, et cette fois libre par la puissance du bonheur intérieur que me procurent la méditation et la respiration positive.[/box]

Il est juste de dire que la souffrance peut représenter un formidable tremplin vers la sérénité.

Aujourd'hui je comprends mieux ce proverbe qui dit que s'il n'y a pas l'ombre, il n'y a pas la lumière.

Mon expérience en est une comme les autres, certes, mais je souhaite la partager afin de mieux aider «l'autre».

*Chacun possède de grandes ressources en soi, il suffit d'en prendre conscience.
Rien ne vient de l'extérieur, tout est déjà en soi.*

Nadjia B. Bella - Coach & Thérapeute

Référence de livres + CD pouvant aider à entrer dans le monde de la méditation pleine conscience:



Méditer, jour après jour : 25 leçons pour vivre en pleine conscience (+ 1CD mp3 inclus) Broché

22 septembre 2011

Christophe André

De l'art du bonheur + CD



8 octobre 2014

Christophe André



Reconquérir le moment présent... et votre vie + CD

24 septembre 2014

Jon Kabat-Zinn



Méditer pour ne plus stresser: Trouver la sérénité, une méthode pour se sentir bien

5 avril 2013

Mark Williams et Danny Penman

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
