

Origine du problème

Où trouver l'origine du problème ?

Victime de manipulateur ou manipulatrice narcissique,

Vous vous demandez pourquoi vous avez fait l'expérience d'une, ou même de plusieurs relations avec un ou une personnalité manipulatrice perverse narcissique.

Bravo ! C'est une excellente question !

Attention maintenant à rechercher la réponse au bon endroit.

Certains pourront se dire: « *Ma question à moi est comment fait-on pour se débarrasser de ce passé douloureux ?* »

D'autres diront: « *Comment faire pour détruire tous les pervers narcissiques ?* »

Certains pourront affirmer que c'est à cause de leur enfance, ou à cause de ceci ou cela ...

Attention, c'est un piège !

La meilleure question à se poser est: « Qu'est ce qui en moi fait que je plonge dans les pièges tendus par les manipulateurs pervers et qu'est-ce qu'il y a en moi qui les attirent tant ? »

Le passé appartient au passé, et il a contribué à faire ce que nous sommes aujourd'hui. Il est la source de nos potentiels positifs comme de nos failles actuelles. Il est la somme des circonstances de vie et de nos choix.

Ne reportons pas toute la « *faute* » sur nos parents ou sur un tiers. Il est possible qu'à leur place, dans les mêmes circonstances, à leur époque et avec le même passif personnel, nous n'aurions pas fait mieux.

Ayez maintenant le courage de faire un moment de pose.

Prenez le temps de regarder en vous-même.

Et même si votre vie est dans un chaos monumental, même si le désespoir, la colère ou la haine vous anime, cela fait partie de vous pour le moment.

Il n'y a rien à « *juger* », juste observer.

C'est votre premier pas ... et il est essentiel.

Vous allez maintenant faire un état des lieux le plus lucidement possible, tout en sachant qu'il sera de toute manière tronqué par la violence des émotions, ainsi que par les différents filtres que vous avez placés en vous.

Ne vous jugez pas. Accueillez-vous comme on ouvre les bras à une amie qui souffre et qui ne peut mettre de mots sur sa douleur.

Ce peut être difficile, perturbant même, mais c'est indispensable.

Soyez doux, soyez douces avec vous-même, et rappelez-vous que vous avez fait tout ce que vous pouviez faire, avec votre potentiel positif et négatif, avec vos souffrances conscientes et inconscientes, avec les circonstances de votre vie, bref, avec tout ce qui constitue chacun de vos instants.

Pardonnez-vous de vous êtes si mal « *aimé(e)* ».

Vous pouvez commencer maintenant à vous poser de manière saine et lucide pour un travail constructif.

Le passé a formé le présent, et donc oriente l'avenir, mais la solution n'est pas dans le passé, elle est dans vos choix de maintenant !

Une réflexion de **Geneviève Schmit**, experte dans l'aide aux victimes de manipulateurs pervers narcissiques.

8 octobre 2015

<http://bit.ly/origine-pb-pn>

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
