

Reconstruction des victimes de pervers narcissiques

La reconstruction des victimes de pervers narcissiques

Interview de Geneviève Schmit par Shanon - Mars 2016

Avant de réfléchir à la reconstruction de la victime, il faut d'abord comprendre pourquoi on devient victime.

Quelle est la victime idéale ? Pourquoi devient-on victime ?

Pourquoi certaines personnes tombent-elles dans le piège et s'enlisent dans l'emprise perverse ?

Pourquoi d'autres tombent dans le piège mais réagissent rapidement et en ressortent indemnes ?

Et pourquoi d'autres encore n'y tombent-elles pas du tout ?

Nous observons tous les cas de figures qui vont essentiellement dépendre de la personne elle-même.

Quelles sont les caractéristiques de la victime du manipulateur pervers narcissique ?

La « *victime idéale* » est une personne qui a une confiance et une estime de soi assez instable et basse. C'est un des 2 points centraux.

L'autre point central qui fait qu'une personne pourra tomber dans l'emprise

perverse est l'état de faiblesse émotionnelle transitoire dans laquelle elle se trouve plongée à ce moment-là. C'est-à-dire un deuil, une rupture, un licenciement, une galère qui fait qu'à ce moment-là, la personne qui a déjà une estime de soi faible et instable, pas toujours visible d'ailleurs, va se retrouver encore plus vulnérable et va ressentir le besoin d'avoir un « *sauveur* », une épaule sur qui poser sa tête.

Les femmes sont-elles plus victimes de pervers narcissiques que les hommes ?

Il s'agit d'un « *fonctionnement* » plutôt féminin. Il y a donc plus de femmes victimes de pervers narcissiques mais il y a aussi des hommes.

Il est important de dissocier le sexe de la victime du fonctionnement de son cerveau.

On peut être une femme avec tous les attributs féminins et malgré tout avoir un cerveau dont le fonctionnement est très analytique, un cerveau droit au fonctionnement très masculin. On peut être un homme, avec tous les attributs masculins et avoir une sensibilité toute féminine de type cerveau gauche.

Est-ce que ce sont plus les personnes jeunes ou plus âgées qui en seront victimes ?

Je ne crois pas qu'on puisse parler d'âge. Seront victimes surtout des personnes qui ont une certaine immaturité émotionnelle. Avec un peu d'humour, on peut dire que ce sont des personnes qui évoluent encore sur la Planète des Bisounours ou qui sont capables de croire que le Père Noël va sonner à leur porte. On peut donc comprendre que même une personne âgée, qui a un certain vécu, une expérience de la vie, mais qui se retrouve seule après un deuil ou après avoir élevé ses enfants, peut se trouver en vulnérabilité et se laisser embobiner par un

beau parleur.

Il n'y a donc pas vraiment d'âge pour se faire happer, et c'est bien la maturité émotionnelle qui fera la différence.

Savez-vous combien il y a de personnes victimes en France ?

Il serait absurde d'avancer un chiffre quel qu'il soit.

Une des raisons en est que l'on met dans la case PN tout et n'importe qui. Tous les « sales types », tous les hommes qui trompent leurs femmes ou qui mentent sur ce qu'ils sont, sont bien trop souvent mis dans la case PN sans plus de réflexion, ce qui est complètement stupide !

Pour les victimes de PN, il y a également tout et n'importe quoi. Nous sommes sujet à un effet de mode et il peut être valorisant de se déclarer « victime de PN ». Cela peut permettre à ces personnes de faire partie d'un groupe qui va pouvoir parler encore et encore du sujet, amenant leurs expériences personnelles pour établir des concepts farfelus.

On ne peut donc pas donner de chiffre.

Pourquoi certains thérapeutes, médecins n'osent-ils pas prononcer le nom de « pervers narcissique » ?

Le terme « *pervers narcissique* » n'est pas reconnu par le manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux de l'Association Américaine de Psychiatrie (DMS5). Cette pathologie ne bénéficie pas d'une grille qui permet de poser un diagnostic fiable, cliniquement parlant.

Comme cette pathologie n'est pas reconnue par l'Ordre des médecins, ils ne peuvent en tenir compte officiellement.

C'est pourtant une psychopathologie que l'on comprend de plus en plus. Je suis moi-même en train de travailler sur la modélisation du pervers narcissique et sur celle de la victime.

Il reste toutefois vrai qu'il faut l'avoir vécu de l'intérieur pour en comprendre toute la portée.

Comment la plupart des victimes vont-elles se reconstruire ?

Il y a deux axes :



Soit il s'agit d'une victime qui a repris sa liberté, et à ce moment-là on va pouvoir travailler sur les failles et sur les causes qui ont rendu cela possible ; l'estime de soi et la confiance en soi.

Soit la personne est encore sous l'influence directe du manipulateur pervers et on va devoir l'accompagner pour en sortir.

On ne peut pas apprendre à une personne à nager lorsqu'elle est en train de se noyer !

Ce n'est qu'une fois sortie du bouillon qu'on pourra renforcer son estime, ses forces, pour ensuite l'aider à découvrir pourquoi elle est tombée dans le piège de la manipulation perverse, pourquoi elle répète ce genre d'expériences, qui y a-t-il dans son passé qui lui a enseigné ce type de comportement ou ce qui lui l'a amenée à rechercher ce type de comportement. Ce travail ne peut se faire que si la personne est sortie de l'œil du cyclone et a pris quelques distances avec le pervers narcissique qui a une emprise sur elle.

Si elle n'en est pas encore sortie, il faut tout d'abord l'aider à y voir clair, à mettre des mots sur les choses, à se positionner, à bien réaliser qu'elle est dans une relation toxique qui ne pourra l'amener qu'à la mort. C'est un processus primordial à mettre en place.

Une fois que la personne a compris ce qui se passe pour elle et qu'elle est d'accord pour reprendre sa vie en main, il faut alors l'aider d'une manière semblable à ce que l'on ferait pour le sevrage d'une drogue. La victime se trouve dans un système d'addiction. Même dans le cerveau, le phénomène est similaire à celui d'une addiction à une drogue dure. Il y a l'effet de manque, le circuit de la récompense attend sa dose. Nous nous trouvons dans le même scénario que celui d'une drogue.

Cela explique pourquoi les victimes ont tant de mal à s'éloigner de leur bourreau alors même qu'elles le déterminent comme étant dangereux pour elles. Cela explique pourquoi elles ont tant de mal à s'en séparer et aussi pourquoi elles reviennent après avoir réussi à se sauver !

Beaucoup de victimes reviennent vers leur bourreau, ou n'osent pas porter plainte parce qu'elles ne veulent pas lui nuire... Tout cela vient du fait que ces victimes sont encore dépendantes affective du manipulateur pervers.

Si on ne comprend pas se parallèle avec l'addiction, on ne peut arriver à accompagner les victimes à s'en libérer.

S'il y avait 3 étapes pour la reconstruction, quelles seraient-elles ?

1. Travailler ses **valeurs personnelles** afin de se reconstruire sur un socle stable.

La victime doit se réapproprier ses valeurs personnelles. J'ai créé un protocole d'accompagnement précis et efficace qui me semble si important que j'ai souhaité le rendre accessible à qui le souhaite sur mon site <http://soutien-psy-en-ligne.fr>. Son titre est : Retrouver ses valeurs personnelles. Sortir de la honte en 5 étapes par Les valeurs personnelles

L'objectif est donc de redéterminer, ou de déterminer les valeurs fondamentales, socle de toute bonne construction.

2. Travailler la renarcissisation, c'est-à-dire l'**image de soi**.

Reprendre conscience de soi, de son corps, l'améliorer peut être, maigrir, grossir...

Souvent les victimes ressortent de cette expérience traumatique à genoux. Il y a donc beaucoup à faire aussi bien physiquement que moralement.

3. Apprendre à faire confiance en son inconscient, faire confiance en sa **petite voix**.

Il faut également arriver à dissocier la petite voix de celle de la peur. « *Ma petite voix me dit, Geneviève, n'y va pas, ce gars-là, il a un truc pourri, il y a quelque chose qui ne va pas ... N'y va pas...* » Ce peut être mon inconscient qui m'alerte de la présence de choses que je n'ai pas vues, que je n'ai pas analysées mais que mon inconscient a parfaitement décryptées et qu'il me met en garde pour ne pas aller dans la gueule du loup, ou ce peut être ma peur, peur que je n'ai pas encore travaillée et qui m'empêche d'aller vers une rencontre qui pourrait être sympathique.

Combien de temps met une victime pour se reconstruire ?

Cela peut prendre 6 mois, 6 ans, toute la vie ou même n'arriver jamais.

Ce processus va essentiellement dépendre de la personne elle-même et de la situation dans laquelle elle se trouve plongée.

Si le manipulateur rappelle sa victime et donc réactive constamment tous les capteurs de désirs (drogue), cela peut durer très longtemps.

C'est comme pour une personne qui a arrêté de fumer. Elle est très contente de cette réussite et elle a raison. Maintenant, si son mari passe devant elle la

cigarette au bec et qu'elle sent cette odeur, elle risque d'en avoir à nouveau envie. Cette situation rend donc plus difficile le sevrage. Et si en plus il dit : « *Tire une taffe, cela ne te fera pas de mal, ça te détendra...* », si elle touche à la cigarette, tous les capteurs à peine endormis dans le cerveau se mettent à clignoter et c'est reparti de plus belle!

En fait, il y a bien trop de paramètres pour pouvoir donner un critère temps. Je pense même qu'il serait malsain de donner un critère temps car, si une personne va mettre 6 mois et une autre 3 ans, cette dernière ne va rien comprendre à l'histoire alors même qu'il est possible qu'elle fasse un vrai travail en profondeur et qu'au bout de ces 3 ans elle sera une personne tout à fait libérée, indépendante et heureuse.

Personnellement cela fait presque 10 ans que je suis libérée de l'emprise perverse mais je reste toujours prudente. Je sais que même avec tout le travail personnel que j'ai fait jusqu'à aujourd'hui, si Laurent sonne à ma porte avec une rose entre les dents, je risque d'éclater de rire, de le faire entrer et de lui offrir un café. Je sais qu'alors je serais à nouveau en très grand danger.

Le temps va donc varier d'une personne à une autre.

Qu'est ce qui permet le déclic qui permet à la victime d'arrêter la relation toxique avec son pervers narcissique ?



C'est très souvent l'acte en trop qui provoque cette prise de conscience de la nécessité de fuir. Le manipulateur va toujours plus loin dans son emprise, dans

ses exigences. Un moment donné, au bout de 6 mois, 6 ans ou 20 ans, la victime n'accepte plus ce qui lui est demandé.

Un autre déclic peut-être une violence physique, ou une violence sur l'enfant qui réactive brutalement l'instinct maternelle qui fait dire « stop ! ».

Je pense que ce sont souvent des chocs liés au dépassement des limites qui marquent la fin de la relation d'emprise.

Si on n'a pas été soumis soi-même à un pervers narcissique, comment permettre une meilleure reconstruction à un proche victime ?

Ce dont a besoin la victime c'est d'une oreille empathique, une oreille qui n'est pas dans le jugement.

Il faut donc se garder de juger l'autre, et ne pas juger ses allers-retours.

Beaucoup de personnes ne comprennent pas pourquoi la victime est retournée dans les bras de son bourreau. Il est donc essentiel de ne pas être dans le jugement mais bien dans une écoute empathique.

En parallèle à cela, il convient de la distraire, de l'aider à voir ailleurs, de l'aider à se sentir bien, de la renarcissiser, de lui faire remarquer à quel point elle est rayonnante maintenant, etc. ... Valoriser l'autre avec subtilité, en trouvant le juste équilibre.

Il est donc nécessaire d'offrir une oreille empathique et ne pas laisser stagner l'autre dans le statut de victime en la dynamisant constamment.

Est-ce que la victime peut redevenir comme elle était avant l'emprise perverse ? Retrouvera-t-elle sa vie d'avant ou sera-t-elle traumatisée à vie ?

Tout cela va dépendre de la gravité de l'emprise, s'il y a eu des enfants, s'il y a eu viol, s'il y a eu des violences... Cela va donc dépendre de ce qui s'est passé.

Mais personnellement, je pars du principe qu'on ne redevient jamais comme avant.

Tout traumatisme, tout évènement de la vie, nous apprend quelque chose. Donc suivant ce que l'on va faire de cet apprentissage, on peut même être meilleur qu'avant, on sera mieux qu'avant !

On ne redevient jamais comme avant ! C'est une absurdité que de dire « *on peut redevenir comme avant* ».

Pourquoi vouloir redevenir comme avant et donc zapper toute une expérience qui, certes est traumatique, mais nous apprend tant de choses sur nous et sur notre environnement ?

Ces expériences transforment définitivement celles qui les ont vécues et certaines ne se relèvent pas. Comment font les victimes pour aimer à nouveau la vie ?

Pour pouvoir à nouveau aimer la vie il faut d'une part s'en être déjà sortie, d'autre part être libérée de la posture de victime afin d'être consciente de sa « responsabilité » dans la situation, donc de l'avoir modifiée, d'en avoir fait autre chose. Ensuite il convient de se repositionner dans des valeurs sympathiques et surtout de vouloir rebondir, de vouloir aller bien.

Nous nous trouvons dans de l'humain. On ne peut pas généraliser dans le domaine de l'humain.

La première chose serait quand même de sortir de la posture de victime, d'accepter qu'on est en partie responsable de cette expérience et que l'on peut en faire quelque chose de constructif, si on le désire.

A partir de là, la vie devient très précieuse.

C'est donc une question de volonté et surtout de choix.

Pour moi on a toujours un choix, aussi minime soit-il.

Même un prisonnier condamné à survivre entre 4 murs a un choix: Le choix de fixer le mur jusqu'à en devenir fou, ou celui de fermer ses yeux et d'ouvrir son regard intérieur pour aller s'apaiser sur la plage.

On a toujours un choix.

La victime de manipulateur pervers a le choix de rester dans la haine, la colère, l'esprit de vengeance, dans la violence et même dans des comportements manipulateurs et pervers, donc dans la posture de victime, et elle a le choix également de dire : Stop ! Je ne suis pas ça, je ne deviens pas ça et je suis responsable de moi et ainsi je peux faire de nouveaux choix positifs et constructifs.

Que peut apprendre la victime en sortant de cette expérience traumatique? Qu'est ce qui peut la rendre meilleure ?

Personnellement, j'ai appris beaucoup de choses sur l'environnement, sur le fonctionnement humain. J'ai également appris sur mes propres forces. J'ai développé des forces et des potentiels que je n'aurais jamais soupçonnés avoir dans le passé. Cela m'a donné une rigueur et une volonté que je n'avais pas encore. C'est sûrement mon instinct de survie qui a déclenché tout ce processus. C'est ensuite des potentiels que j'ai conservés et développés encore. Cela m'a beaucoup apporté en fait.

Là, je parle pour moi, je ne peux pas parler pour les autres. Pourtant toutes les personnes qui sont sorties de la « posture de victime », je ne parle pas de sortie du problème, je dis bien sortir du comportement de victime car on peut être sortie du lien pervers mais rester victime, donc, celles qui sont sorties de la posture de victime sont forcément beaucoup plus riches qu'avant. Ce qui est dommage, c'est qu'elles n'en ont pas toujours conscience.



Geneviève
SCHMIT

Geneviève Schmit - Experte dans l'accompagnement des victimes de violence psychologique et de manipulateurs pervers narcissiques.

mars 2016

Premières réactions à la diffusion de l'article sur

Facebook:

- Agnès : C'est une grande vérité qu'il faille l'avoir vécu de l'intérieur pour en comprendre la moindre subtilité.
- Sandrine :Un seul mot « magnifique » .
- Julie : Merci Geneviève Schmit super article
- Marie :J'ai vraiment aimée merci pour cet article
- Carine :Merci pour cet article
- Lili : très chouette et positif ...MERCi c'est toujours des cadeaux ...
- Magali : Merci beaucoup pour votre article Geneviève. Il est juste parfait et éclaire bien sur notre reconstruction.
- Maman : un grand merci Geneviève Schmit pour la justesse irréprochable de vos articles, j'en ai froid dans le dos... et pour tout vous dire, oui vous aviez raison , il y a peu, avec pn: « je me suis brûlé les ailes... » aujourd'hui il m'a retrahit !
- Nathalie : Merci pour cet article !
- Catherine : merci !
- Helene : c'est exactement ça sur tout les sujets abordés, moi j'en suis à la sortie du bouillon merci pour cet article tellement vrai sur tous les plans
- ...

<http://bit.ly/reconstruction-victime-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](https://www.facebook.com/Soutien.Psy)

