

Sortir de la honte par les valeurs personnelles

Sortir de la honte en 5 étapes

par

Les valeurs personnelles

La honte ressentie

Les personnes qui ont vécu une expérience de vie avec un ou une manipulatrice perverse narcissique se retrouvent pratiquement toujours confrontées à un état de choc lié à une profonde honte.

Honte d'avoir commis des actes qu'elles n'auraient jamais réalisés sans l'influence diabolique de ces personnalités perverses.

Honte même d'avoir eu des pensées totalement amORAles et révoltantes.

Honte d'avoir laissé le manipulateur pervers piétiner les valeurs inhérentes à leur personnalité.

Honte d'avoir piétiné elle-même ses propres valeurs pour plaire au pervers narcissique.

Le pervers narcissique n'a qu'une seule et unique « valeur »: lui-même.

Le manipulateur pervers n'a comme valeurs que celles qui lui apportent un bénéfice personnel, que ce soit en le flattant, ou comme moyen pour imposer à l'autre un comportement qui lui sera favorable.

Ce qu'il pourra exprimer comme valeur va donc fluctuer pour s'adapter au mieux à l'évènement, l'enjeu et les personnes concernées.

Tout doit tourner autour de son nombril, tout doit l'alimenter, le satisfaire.

Les valeurs personnelles, comme tout le reste, doivent être au service du manipulateur pervers narcissique, exclusivement.

Sortir de l'état de honte

Une victime de pervers narcissique possède un excellent moyen pour sortir de la honte ressentie: reprendre possession de ses valeurs essentielles afin de les utiliser comme socle, comme fondation à une nouvelle construction stable et lumineuse.

Depuis le temps que j'accompagne les victimes traumatisées par une relation avec une personnalité perverse narcissique j'ai vraiment pris conscience que la réappropriation des valeurs est le passage incontournable à toute tentative saine de reprise en main personnelle.

Ce passage favorise grandement l'amorce des changements nécessaires afin de ne plus retomber dans les pièges de la dépendance affective et de la manipulation perverse qui l'y amène.

Avant d'aborder ma méthode en 5 étapes, je vous conseille de lire les 10 valeurs de bases proposées par le chercheur en psychologie sociale Shalom H. Schwartz.

10 valeurs de base

Selon un modèle de psychologie sociale provenant du site Psychomedia

1. **Autonomie** (ou autodétermination)- Motivation : indépendance de la pensée et de l'action, choisir, créer, explorer. Valeurs : créativité, liberté, indépendance, curiosité, choisir ses propres buts.
2. **Stimulation** -Objectif : enthousiasme, nouveauté et défis à relever dans la vie. Valeurs : vie audacieuse, variée et passionnante.
3. **Hédonisme** - Objectif : plaisir ou gratification sensuelle personnelle. Valeurs : plaisir, profiter de la vie.
4. **Réussite** (ou accomplissement) - Objectif : succès personnel obtenu grâce à la manifestation de compétences socialement reconnues. Valeurs : ambition, orientation vers le succès, compétence, influence.
5. **Pouvoir** - Objectif : statut social prestigieux, contrôle des ressources et

- domination des personnes. Valeurs : autorité, leadership, dominance
6. **Sécurité** - Objectif : sûreté, harmonie et stabilité de la société, des relations entre groupes et entre individus, et de soi-même. Valeurs : propreté, sécurité de la famille, sécurité nationale, stabilité de l'ordre social, réciprocité des faveurs, santé, sentiment d'appartenance.
 7. **Conformité** - Objectif : modération des actions, des goûts, des préférences et des impulsions susceptibles de déstabiliser ou de blesser les autres, ou encore de transgresser les attentes ou les normes sociales. Valeurs : auto-discipline, obéissance.
 8. **Tradition** - Objectif : respect, engagement et acceptation des coutumes et des idées soutenues par la culture ou la religion auxquelles on se rattache. Valeurs : humilité, dévotion, respect de la tradition, modération.
 9. **Bienveillance** - Objectif : la préservation et l'amélioration du bien-être des personnes avec lesquelles on se trouve fréquemment en contact. Valeurs : serviabilité, honnêteté, pardon, loyauté, responsabilité, amitié.
 10. **Universalisme** - Objectif : compréhension, estime, tolérance et protection du bien-être de tous et de la nature. Valeurs : ouverture d'esprit, sagesse, justice sociale, égalité, paix dans le monde, monde de beauté, unité avec la nature, protection de l'environnement, harmonie intérieure.

<http://www.psychomedia.qc.ca/psychologie/2015-01-12/10-valeurs-schwartz>

SE LIBÉRER DE LA HONTE EN 5 ÉTAPES

1. NOMMER L'ÉTAT DE HONTE

Avant toute tentative de transformation il est essentiel de définir l'état dans lequel vous vous trouvez en ce moment même.

La honte n'est pas une émotion que l'on rencontre avec plaisir, on peut même avoir honte de ressentir cette honte Personne n'aime patauger dans cette boue visqueuse.

Prenez le temps d'observer comment cette honte se manifeste en vous.

Dans votre esprit: Quelles images véhicule-elle?

Dans votre corps: Qu'est-ce que je ressens et où je le ressens ?

Gardons-nous également de la fausse honte.

Est-ce que je ressens du plaisir à me remémorer certaines situations que j'estime honteuses ?

Avoir éprouvé du plaisir dans un acte qui nous paraît honteux est difficile à affronter.

Ce travail initial peut demander un peu de temps et surtout beaucoup de courage. Il faut s'habituer à regarder et à nommer ce qu'on a l'habitude de repousser bien au fond de soi dans de sombres oubliettes.

Nous pourrions peut être les y laisser me direz-vous ?

Et bien non ! Surtout ne pas les « oublier » car la honte, elle, ne vous oubliera jamais !

Une fois ce travail de confrontation courageusement entrepris, vous pouvez passer à l'étape suivante.

2. VALEURS FAMILIALES OU CULTURELLES

Choisissez un jour où vous avez du temps, un jour où vous êtes paisible, ou vous pourrez ne pas être dérangé.

Je vous suggère alors de repenser à votre famille, avec tout ce qu'elle a porté de bien comme de mal.

Votre famille avec ses secrets, ses trahisons, ses drames, mais aussi avec ses bonheurs, ses exploits et, ses valeurs.

Faites de même avec le milieu dans lequel vous évoluez, chaque culture porte des richesses.

Peut-être aurez-vous envie de vous replonger dans des albums photos anciens pour ramener les images à votre esprit, peut-être pas.

Dans tous les cas, prenez le temps et même, tâchez d'en retirer du plaisir.

Sur une feuille commencez à noter ce qui vous semble être les valeurs associées à votre culture, votre milieu, votre famille. Les valeurs traditionnelles que vos parents, grands-parents ont tenté de transmettre de génération en génération. Peut-être ont-ils transmis des contres valeurs... Notez les aussi.

Prenez du temps pour rédiger cette liste et relisez là fréquemment, durant quelques jours.

Prenez le temps de déterminer quelles sont les valeurs dont vous avez héritées sans même vous en rendre compte, quelles sont celles qui vous avez perdues en cours de route et même, quelles sont celles que vous ne souhaitez surtout pas détenir.

Dans quatre ou cinq jours vous passerez à l'étape suivante.

3. LISTE DES VALEURS

Pour cette troisième étape, je vous suggère de vous reporter à la [button link= »<https://www.soutien-psy-en-ligne.fr/wp-content/uploads/2015/07/Liste-de-valeurs.pdf> » color= »green » newwindow= »yes »] Liste des valeurs personnelles[/button] que j'ai récupérée sur un excellent site internet: unevieextra-ordinaire.com.

Si vous le souhaitez, vous pouvez en trouver de nombreuses autres sur le Net.

Pour accomplir cette étape, je vous suggère de vous installer dans un siège confortable et de vous accorder du temps, beaucoup de temps. Prenez aussi avec vous une grande feuille blanche et de quoi noter.

Posez donc cette liste sous vos yeux et parcourez là une première fois sans vous attarder sur chaque mot... il y en a beaucoup.

Il se peut même que certaines de ces valeurs listées ne vous disent rien. C'est l'occasion de découvrir de nouveaux mots en allant lire leur signification.

Une seconde fois relisez toute la liste mais en sélectionnant les 15 valeurs dont vous aimeriez être porteur.

Des valeurs que vous aviez peut-être en totalité ou en partie avant votre

rencontre toxique.

Il y a probablement des valeurs que vous n'aviez pas mais que vous aimeriez aujourd'hui voir s'inscrire dans votre personnalité.

Tout est possible!

Vous avez fermé une porte en choisissant de vous libérer d'un ou d'une manipulatrice perverse, en faisant table rase de ce passé trouble, à vous maintenant de vous approprier tout ce qui pourra transformer votre futur en une vie meilleure, saine, stable et lumineuse.

Notez sur votre feuille blanche les 15 valeurs que vous aurez choisies pour faire partie de votre vie et accrochez là chez vous, à un endroit où vous passer souvent.

Pourquoi pas sur la porte du réfrigérateur ?

Lisez là souvent, tout haut, une ou deux fois par jour.

Faites cela durant 4 ou 5 jours, une semaine maximum.

4. LES 6 VALEURS DE BASE

Au bout de quatre ou cinq jours, une semaine maximum, reprenez votre liste et un surligneur.

Allez-vous installer confortablement, dans un lieu où vous ne serez pas dérangé.

Relisez les quinze valeurs initiales et prenez soin d'en choisir six qui vous semblent vraiment très importantes.

Six valeurs dont vous pourriez être le fier possesseur.

Vous allez maintenant réfléchir à la manière dont chacune de ces valeurs s'articulent dans la vie de tous les jours. Comment elles prennent vie, comment elles s'expriment, comment vous pourrez les intégrer à votre existence.

Une valeur n'est pas seulement un mot abstrait, c'est un comportement qui doit pouvoir s'adapter à des situations parfois totalement différentes.

Sortez de la théorie pour leurs donner vie, votre vie!

Et durant quelques temps encore, sept jours maximum, relisez très souvent cette liste et constamment imaginez-vous intégrer ces valeurs à votre quotidien.

Ces six valeurs sont importantes pour vous, prenez en soin.

5. POSEZ VOTRE SOCLE

Au bout de quelques jours durant lesquels vous aurez donné vie à six valeurs choisies, reprenez votre feuille et une nouvelle fois installez-vous confortablement en veillant à ne pas être dérangé.

Cette étape est extrêmement importante, elle va déterminer votre futur et peut être même ce que vous transmettez à votre descendance.

Choisissez maintenant trois valeurs qui deviendront pour vous incontournables. Trois valeurs qui vous guideront tout le reste de votre vie. Trois valeurs que vous serez fière d'enseigner à vos enfants.

Ces trois valeurs fondamentales seront votre socle.

Elles deviendront le socle sur lequel vous allez pouvoir maintenant construire un édifice stable, lumineux dont vous serez fière.

Ces trois valeurs entreront progressivement dans votre nature profonde, ce qui ne vous empêche pas d'y revenir de temps en temps.

Les six valeurs précédentes formeront votre environnement proche, ce à quoi vous tenez vraiment et auquel vous vous réfèrerez souvent.

Les autres valeurs de la première liste ne seront pas loin elles non plus.

Je vous conseille de conserver très précieusement ce document qui marque un tournant dans votre vie afin de le relire de temps en temps.

Et pourquoi ne pas instaurer un rituel anniversaire durant lequel vous reprendrez conscience de cette liste afin d'établir le bilan de l'année? Ce pourra être, par exemple, la date anniversaire du jour où vous avez dit STOP au manipulateur pervers qui brisait votre vie ... ou tout autre chose que vous choisirez.

Bon chemin !

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

06.43.43.15.79

Juillet 2015

- Liste des valeurs personnelles -

Vidéo: Travailler ses valeurs personnelles, par Geneviève Schmit

Geneviève Schmit © Toute reproduction, même partielle est interdite sans l'accord de l'auteur

<http://bit.ly/sortir-honte>

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

