

# Vivre après le pervers narcissique

Oui, oui et oui! On peut vivre sainement après avoir vécu une relation avec un pervers narcissique ! Mais on peut aussi recommencer indéfiniment les mêmes expériences toxiques.

Cette période de vie, celle où on se redresse progressivement, peut même être révélatrice de forces et de ressources intérieures insoupçonnées auparavant.

Malheureusement nous ne sommes pas tous égaux face à cette épreuve. Pour certain, elle s'avèrera infranchissable, et pour d'autres, ils en sortiront grandit.

Je crois qu'en se renseignant suffisamment, en évitant les lieux d'échanges de victimes qui stagnent trop souvent dans la victimisation faute de guidance, en lisant ce livre et d'autres encore, en allant consulter un thérapeute qui pourra aider à travailler l'image de soi, la confiance et l'estime de soi ainsi que la stabilité émotionnelle, et, bien sûr, à condition de le vouloir farouchement, tout le monde peut aller mieux.

*La base d'un travail sur soi sera celui qui consiste à améliorer l'image, l'estime et la confiance en soi, ainsi que la gestion émotionnelle. Si une victime ne travaille que cela, elle aura toutes les chances de se sortir grandie du traumatisme infligé par la, ou le, pervers narcissique.*

Rien de tel que les témoignages de ceux et celles qui ont réussi à reprendre leur vie en main pour stimuler la confiance de ceux qui n'osent pas encore y croire.

C'est toujours après des efforts personnels acharnés que la victime sort du statut de survivante pour s'ouvrir à une vie enrichie par les nombreux apprentissages induits par la libération de l'expérience toxique!

Les prises de conscience, le deuil de l'illusion, la conscience de sa part de responsabilité ainsi que tant d'autres découvertes sur soi sont autant d'éléments qui transforment radicalement l'existence nouvelle qui s'ouvre.

Le passage de l'état de survivante à celui d'être nouveau, vivant, est comparable à une « transmutation alchimique ». C'est la transmutation du plomb en or. La mémoire des cellules a engrammé[1] tant d'informations qui, si elles sont comprises et digérées correctement, deviennent un terreau fertile pour l'épanouissement personnel.

Les nombreux témoignages qui suivent vont décrire bien mieux que je ne pourrais le faire, la puissance dont peuvent souvent faire preuve beaucoup de victimes de pervers narcissique, à partir du moment où elles ont fait le choix de reprendre le pouvoir sur leur propre vie.

### **Témoignage:**

*« Je me souviens du 25 avril 2016 comme le jour d'une merveilleuse libération. Il avait enfin quitté mon domicile en reprenant toutes ses petites affaires. Il n'a pas eu le courage de me dire qu'il partait et je l'ai compris lorsque j'ai vu ses clefs accrochées à ma porte. En voyant ses clés là, abandonnées sur ma porte, j'ai ouvert le dressing et il était libéré de toutes ses affaires. Une bouffée de chaleur joyeuse a envahi mon esprit ! J'ai chanté « libérée, délivrée !!! ». Lorsque je l'ai appelé pour savoir comment s'organiser pour nos enfants, il m'a juste répondu que j'aurais dû y réfléchir avant de lui dire de sortir de ma vie !*

*Même si l'organisation n'a pas été simple, les jours suivants furent euphoriques, je respirais enfin !*

*Au 5<sup>ème</sup> jour, notre fils de 5 ans a souhaité lui téléphoner. Avant de partir, son père lui avait dit que je le mettais dehors et qu'il en était bouleversé. Pour lui prouver que ce n'était pas le cas mais bien le choix de son papa, je l'ai appelé. La conversation entre notre fils et son père a duré deux minutes. Il a tout de suite souhaité s'entretenir avec moi pour me demander de venir le dimanche suivant pour jouer chez moi avec nos enfants. Pour moi il n'en était pas question! J'avais eu bien trop de mal à le faire partir!*

*Bien sûr, j'ai eu droit à une quantité de reproches et d'insultes. Selon lui, j'étais la seule responsable de tous ses échecs et ses maux. Pour, lui je n'étais qu'une handicapée, une sale menteuse qui a profité de ses « bons et loyaux services » pendant une dizaine d'années.*

*Un sentiment de dégoût m'a envahi. J'étais profondément blessée par toutes ces accusations, aussi infondées que virulentes, qui sortaient de la bouche de ce parasite fainéant. Il se montrait enfin sous son vrai jour, partageant pour la première fois sa plus profonde rancœur. Avant ce jour, ce n'était que des insinuations mais, à ce moment-là, tout s'est éclairci !*

*C'est le jour qui représente pour moi celui de la renaissance!*

*Toute cette haine, cette déferlante de paroles assassines m'a fait l'effet d'un électrochoc ! J'ai enfin pu avoir la confirmation que cet homme est un vrai manipulateur pervers narcissique.*

*J'ai pu faire le deuil de celui que j'avais aimé. J'ai fait le deuil de cet individu qui tentait de me rassurer depuis tant d'années avec des mensonges et l'illusion d'une vie de couple qui puait l'arnaque. Les jours qui suivirent me voyaient tantôt angoissée tantôt enthousiaste mais j'étais heureuse de profiter de ma nouvelle vie.*

*J'ai enfin pu déménager après dix ans de demande de changement de logement social et, comme l'univers ne fait pas les choses à moitié, on m'a attribué un magnifique appartement tout neuf en face de la plage. J'ai pris quelques heures de conduite automobile tout en voyant un psychologue pour me libérer de ma phobie de la conduite et j'ai pu enfin reprendre le volant. Cette libération était très symbolique pour moi car, en me débarrassant de cette angoisse, je prenais les rennes de ma vie !*

*Bien sûr ma vie n'est pas toujours rose... Il est encore très présent puisqu'il reste le père de nos deux enfants. Il ne lâche pas prise et échafaude toujours des plans machiavéliques dans l'espoir vain de me déstabiliser. Son comportement me confirme que j'ai fait le bon choix et renforce encore ma volonté de me tenir éloignée de ce type de personnes.*

*Aujourd'hui, je n'ai plus le moindre regret d'avoir rompu cette relation hyper toxique. Je sais que j'ai fait le bon choix »*

Il en a fallu du courage à Salma pour faire le grand saut ! Dans ce témoignage on peut aussi observer que lorsque les choix sont bons, qu'ils sont « justes » pour soi, les bonnes choses se mettent plus naturellement en place. Comme si le choix de vie ouvrait les portes permettant le passage des situations facilitatrices. Dans ce témoignage de vie, il y a une démarche de demande de logement entamée des années avant la séparation qui, comme par magie, aboutit au meilleur moment.

### **Témoignage:**

*Jenny partage: « Quand mon compagnon pervers narcissique m'a jeté comme un vulgaire papier sale, le monde s'est écroulé sous mes pieds. Il avait réussi à créer en moi une telle dépendance affective, un tel besoin de lui, que je pensais ne jamais pouvoir survivre sans lui. La souffrance était si vive que j'ai même voulu mourir dans l'espoir vain qu'elle s'apaise. Et maintenant je suis « libérée, délivrée ! » Je revis, mieux: je vis!*

*C'est une seconde chance que la vie me donne. Tout ce qu'il m'a pris, comme les sorties, les amis, les plaisirs simples de la vie revient petit à petit.*

*Ce parcours a parfois été terriblement dur mais la vie sans lui est tellement plus belle à présent. Ma vie a de nouveau un sens, surtout sans lui. »*

Vouloir mourir pour que la souffrance cesse... Nombreuses sont les victimes qui se sont réfugiées dans cette pensée qui devenait pour elles une issue de secours. Paradoxalement, cette envie de mourir, cette issue de secours possible peuvent aider à poursuivre les efforts de libération. Savoir que cette porte existe, sans y succomber, permet d'aller plus loin sur le chemin de la vie.

### **Témoignage:**

*Même si elle est consciente qu'il reste du chemin à parcourir, Corinne raconte :  
» Après le choc de la rupture et la prise de conscience du genre d'individu auquel j'avais eu affaire, après le temps des larmes, la phase de la renaissance a été marquée par des étapes bien distinctes.*

*D'abord le temps de la parole : J'ai commencé à parler de mon histoire autour de moi, avec la plus grande retenue. Luttant contre ma pulsion frénétique de révéler à tous qui il est réellement derrière son masque de respectabilité. J'ai fait le choix de n'évoquer que tout ce que je pouvais prouver. J'étais consciente que, dans le cas contraire, il tenterait de me faire passer pour mythomane, voire même hystérique. J'ai eu l'immense chance d'être crue, ce qui n'est malheureusement pas donné à toutes les victimes. La parole entendue est un baume à la peine endurée.*

*Je ne peux nier que l'étape de la vengeance fût le terreau de ma reconstruction. La vengeance comme une sève, comme un ultime élan vers la vie. Le désir de revanche fût la seule raison qui me poussait à me lever le matin, et ce, durant des mois. Je n'ai pas honte de l'avouer ; cette vengeance n'est que l'effet boomerang de l'immense souffrance qu'il a instillée dans ma vie. Aujourd'hui, je sais qu'elle poursuit ses effets toute seule et je passe à un autre chapitre : Après avoir retrouvé un élan de vie, je cherche le chemin du bonheur.*

*Pour l'instant, je ne suis pas encore arrivée au stade de la sérénité. Je me sens bien, je me fais plaisir à chaque occasion, je ne me refuse rien. Cependant, ma vie de femme est loin d'être reconstruite. J'ai dit récemment à mon médecin : « Face à un homme, je n'ai pas besoin d'un contraceptif, seulement d'un anti-allergique ». Je vois encore en chaque homme un obsédé sexuel caché, un monstre en sommeil ou en devenir. Je refuse d'être touchée, comme si je sortais d'un viol. Face à ce désert dans ma vie sentimentale et le manque cruel de tendresse et de complicité de couple, j'ai peu à peu remplacé les antidépresseurs par la boulimie de travail, ce qui n'est certainement pas idéal... Il reste donc bien du chemin à parcourir... »*

Un pas à la fois. Le désir de vengeance est ici pris comme levier de vie et de sérénité. Cette énergie puissante a sa place dans le parcours libérateur. Le tout est de ne pas y rester trop longtemps car ses racines risqueraient de ne plus

pouvoir être arrachées.

Ce témoignage montre à quel point les traumatismes peuvent être lourds suite à un espace de vie commun avec un pervers narcissique. Ces séquelles traumatiques devront être abordées avec toute la rigueur nécessaire. La comparaison avec le viol est ici très pertinente et donne une petite idée de la puissance du choc post traumatique inscrit dans chaque cellule du corps de cette victime.

### **Témoignage:**

*Sandra partage: « Je ne suis pas vraiment sûre d'être totalement guérie mais je sens qu'on a chacune en nous la force de renaître. Dans mon cas, ce qui m'a aidé dans un premier temps, fût la possibilité d'aller voir une psychologue. Elle a posé un mot précis sur un comportement qui, pour moi, ne me semblait pas si mauvais que ça. Il me paraissait toxique uniquement lorsqu'il se trouvait dans un mauvais jour ou lorsqu'il était en colère. Je m'entends encore dire, à qui voulait l'entendre, à quel point mon mari était parfait malgré ses défauts... Quand cette psychologue m'a parlé de « Pervers Narcissique », terme que je connaissais pour y avoir pensé à plusieurs reprises, ma vision de la situation s'est modifiée. Pourtant j'affirmais encore haut et fort que ce ne pouvait être le cas puisque qu'il ne me frappait pas. Et puis, toujours grâce à elle, en quelques séances, j'ai compris la toxicité de ma relation. Cette conscience m'a donné envie de me sauver. Elle m'avait affirmé que je ne sauverais jamais mon mari. Une fois sortie de l'emprise perverse, le plus dur a été de réaliser qu'à cause de lui j'avais rayé de ma vie beaucoup de personnes. J'ai pris conscience du nombre d'amis, dont mes parents, qui m'ont tourné le dos parce qu'il les avait manipulés.*

*Ensuite, j'ai fait une belle rencontre. C'est un homme gentil et doux qui ne me juge pas sur ce que je fais et qui connaît mon passé. Je ne vous cache pas que lui faire confiance est très compliqué, même après deux ans. Il y a encore des moments où je doute mais, en général, je me dis que je suis heureuse avec lui et que le plus important est qu'il me soutienne et me respecte réellement.*

*Pour gérer les conséquences de ma relation avec mon ex, je suis allée voir un hypnothérapeute. J'ai également changé de psychologue pour un professionnel plus spécialisé dans les pervers narcissiques et qui m'a accompagné dans le choix de mes actions. Je sortais souvent de ses séances en pleurs, pourtant cet homme a été une bénédiction pour moi. Il m'a fait un électrochoc en me demandant de prendre un avocat spécialisé et surtout de me battre pour que cesse la garde alternée de mon fils afin de tenter d'éviter plus de dégâts. Aujourd'hui, je suis encore en procédure, mais il n'arrive plus à me déstabiliser émotionnellement. Je ne lui parle plus de mes soucis, comme je le faisais avant, même lorsqu'on était déjà séparé... Je suis maintenant en accord avec moi-même. J'ai renoué avec la personne qui s'était éteinte durant douze longues années. J'ai confiance en moi et j'avance. Chaque pas étant une montagne, je garde toujours mon objectif et mes valeurs en tête. »*

Ce témoignage montre combien, même chez les victimes elles-mêmes, la violence émotionnelle est reléguée en arrière-plan de la violence physique. Le déni de la réalité servant ici de moyen pour rester dans le lien, même toxique, et apaiser donc un peu les effets pervers de la dépendance affective.

Une bonne stabilité émotionnelle et une meilleure estime de soi sont essentielles dans le chemin de la libération, si les victimes ne devaient travailler que deux choses ce seraient celles-là. Nul besoin de thérapeutes spécialisés dans les pervers narcissiques pour renforcer ces points une fois que l'on a compris la dynamique relationnelle perverse en jeux.

### **Témoignage:**

*Leïla: « Il y a environ un an, je suis tombée sous l'emprise perverse d'un homme. Cette relation a duré trois mois. Trois mois peuvent paraître courts par rapport à beaucoup d'autres victimes, mais cela a suffi pour que je perde ma capacité de penser, que je piétine mes valeurs, que je me sente totalement vide*

*et confrontée à de terribles crises d'angoisses paniques. J'avais pris contact avec vous lors d'une consultation et je tiens à vous remercier pour tout le bien qu'elle m'a apportée. Merci pour votre écoute et surtout votre compréhension. Me sentir comprise à ce moment-là constitua pour moi un élément important de guérison. Comme on le dit, il faut l'avoir vécu pour le comprendre.*

*Aujourd'hui je me sens guérie, je me suis retrouvée tout en me sentant différente et enrichie. Donc merci infiniment! Ce qui m'a également bien aidé est de retrouver l'amour de mes proches. Merci à la vie!*

*La leçon que j'ai tiré de cette expérience de vie est de mieux écouter mon ressenti, ma petite voix intérieure. Je l'ai déjà fait depuis lors et je ne me fais plus avoir maintenant. »*

Le témoignage de Leïla nous montre bien à quel point la durée de temps passé avec un pervers narcissique peut avoir peu du poids sur le traumatisme subi. Elle n'est pas la première personne que j'ai croisée et qui, après une courte période auprès d'un pervers narcissique, se trouve violemment atteinte.

Ce qui a aidé cette femme c'est sa capacité à reconnaître qu'elle se trouvait dans une situation toxique, et sa volonté farouche d'en sortir au plus vite.

Se sentir comprise est très souvent dynamisant par la victime qui, pouvant poser un nom sur la situation, se trouve légitime dans sa souffrance et reprend donc contact avec ses propres choix de vie.

L'autre point essentiel que le témoignage de Leïla nous apporte est l'importance d'écouter son intuition, sa « petite voix intérieure » comme elle le dit elle-même. Et plus que l'écouter, elle est maintenant capable de lui faire confiance et d'agir en conséquence, pour son plus grand bien.

### **Témoignage:**

*Ann-Lise: « Aujourd'hui, je vis une relation épanouissante avec un homme, j'ai*



*un travail qui me plaît et me permet de vivre décemment, je possède mon habitation que je rénove et - le plus important - j'élève en garde alternée mes deux enfants dans un cadre épanouissant. Pourtant, il y a six ans, je sortais d'une relation avec un manipulateur pervers narcissique. J'étais en dépression sévère. Je ne dormais plus, je ne sortais plus, j'étais terrifiée en permanence. J'ai eu la chance d'être entourée par ma sœur, mon père et ma cousine. J'ai pris un chien, ce qui m'a forcée à me lever et sortir chaque jour quand j'étais au plus mal. J'ai écrit mon histoire, chose qui s'est révélée salvatrice. Je me suis arrangée pour m'occuper positivement, prendre un problème à la fois et le relativiser. Je suis sortie définitivement de l'emprise et suis arrivée à l'indifférence. C'est possible. Cela demande du travail sur soi et du temps, cela laisse forcément des cicatrices, mais cela n'empêche pas d'être sereine, heureuse et de pouvoir faire confiance à un autre homme (ce qui n'est pas une fin en soi, mais c'est quand même très agréable!). Je vous souhaite à toutes et tous de parvenir à la sérénité et à l'indifférence envers le pervers narcissique que vous avez connu. »*

Ann-Lise est un exemple remarquable de résilience. Au travers de ses mots, on peut aussi réaliser que la compréhension de la dynamique relationnelle l'a aidée à faire les bons choix de vie. Adopter un chien a été pour elle doublement bénéfique: d'une part cela lui apportait de la reconnaissance et de la tendresse à partager, et d'autre part cela l'obligeait à un rythme de vie que son sentiment puissant de responsabilité maintenait.

### **Témoignage:**

*Sylvia confie : « J'ai été marié à un pervers narcissique durant sept ans. J'ai eu deux enfants avec lui.*

*Il a progressivement brisé mes liens avec ma famille que je trouvais plus ou moins toxique pour moi. L'air de rien, il a aussi réussi à ce que je coupe les ponts avec mes amis. Je me croyais épanouie car je réalisais mon rêve de*

*toujours, avoir une famille unie et aimante. Mais ce n'était qu'un leurre. J'ai mis du temps à comprendre car mes pensées étaient devenues les siennes. Mon cerveau était comme lessivé, anéanti par ce qu'il voulait me faire croire.*

*Au bout de cinq ans, les choses se sont envenimées. Il a commencé à me reprocher ses propres échecs, sa vie de père, de mari. Mes qualités devenaient des défauts et il a commencé à boire de plus en plus, à m'intimider, à cacher, à m'humilier, à sortir... C'est là que j'ai découvert son adultère. Malgré tous ses mensonges, mon cerveau ne m'obéissait pas, et j'ai « toléré » cette infidélité. Il me disait qu'elle était sa sœur de cœur, sauf que, lorsque je me suis rebellée, à la pression psychologique vint s'ajouter la violence physique, devant les enfants et en cachette des autres. Par contre, au dehors nous donnions toujours l'impression d'être un couple idéal. J'étais de plus en plus seule. Il ne subsistait plus que ma meilleure amie qui essayait en vain de m'ouvrir les yeux.*

*S'en est suivi pour moi plusieurs tentatives de suicide, des crises d'angoisses paniques, une dépression. La violence était quotidienne. Au bout d'un an, je suis allée chercher une demande de séparation et j'ai encore mis six mois pour voir un avocat. Un jour j'ai réalisé que la mort était proche, la mienne par le suicide ou sous ses coups, la sienne dans un excès de rébellion... C'en était trop et j'y suis allée.*

*A la réception du courrier de l'avocat, sa violence a redoublé et cela a duré encore un an, car il refusait le divorce, refusait de partir. Le comble est que le jour où nous devons passer devant le juge, le tribunal était en grève.*

*La police venait chaque week-end, mais je n'ai jamais osé porter plainte.*

*Il est enfin parti début mars 2016 et il m'a fallu encore subir un ou deux mois de harcèlement par textos, mails, visites impromptues pour que j'aie déposé une main courante. Le policier qui m'a reçu a été très bien. En me faisant parler, il m'a fait réaliser qu'il y avait bien plus que du harcèlement, de la violence psychologique ou physique. Il me fit prendre conscience des viols conjugaux subits.*

*S'en est suivi différentes plaintes pour la violence conjugale, toutes classées sans suite, et celle pour le viol qui est toujours en cours en ce moment même.*

*Me sentant constamment épiée, j'ai vécu des mois dans la terreur et dans*

*l'appréhension de vivre, d'être simplement libre.*

*Sa relation avec sa maîtresse a continué et ils n'ont de cesse tous les deux de se liquer contre moi au travers de mes enfants.*

*Le couperet pour moi est tombé lorsqu'il a obtenu la garde alternée. J'ai cru défaillir. Finalement ce jugement effroyable m'a permis de me recentrer sur moi, de poursuivre ma psychothérapie, de prendre soin de moi, de m'entourer à nouveau d'amis, de renouer avec certaines personnes, et d'être femme tout simplement! Je suis redevenue moi-même, celle d'avant, plus loufoque, moins sérieuse peut-être.*

*Pourtant, il n'a jamais cessé sa tyrannie! Les conflits persistent, on est passé au commissariat, devant les juges, les assistantes sociales, les médiateurs et ça continue toujours.*

*J'ai su m'entourer, relativiser, passer outre ses menaces, ses chantages et ses rabaissements. J'ai connu des hommes aussi. Ne voulant pas tout de suite me fixer, je souhaitais juste profiter de ce qui m'était offert. Puis j'ai connu quelqu'un plus sérieusement. Ce fût difficile car j'ai également vu en lui un certain narcissique, de l'égoïsme, de la méchanceté, mais il n'était ni manipulateur ni pervers, et moi j'étais moins tolérante, plus exigeante aussi. Durant cette dernière année, nous avons vécu une relation tumultueuse, où mes questions me perturbaient, ainsi que son comportement. En fait, c'est juste qu'il n'ait jamais eu une relation sérieuse et stable auparavant. C'était un homme que des démons hantaient. Aujourd'hui cela va mieux, nous prévoyons de nous installer ensemble à la rentrée prochaine, on parle mariage. Je suis encore un peu contre. Il parle d'enfant...*

*Oui je veux croire que je peux fonder une nouvelle famille, alliée à celle d'avant, avec mes enfants nés de cette union toxique, démoniaque, car même si nous sommes en AEMO [\[2\]](#), et qu'une épée de Damoclès est au-dessus de ma tête, je veux toujours garder l'espoir.*

*J'ai un nouveau cercle d'amis, social et professionnel. Je me suis relevée, reconstruite, je suis vivante et je veux prouver que ce parcours n'est pas celui d'un échec, mais bien celui d'une renaissance.*

*J'ai connu le pire, je veux maintenant connaître le meilleur. Il ne m'aura pas*

*vaincue, je reste forte ! »*

Sylvia nous montre bien à quel point la relation d'emprise mène à une dépersonnalisation. La vie ne sera jamais plus comme avant. C'est une illusion que de le croire.

La peur qui paralyse, qui empêche d'ouvrir totalement les yeux sur la réalité, et l'accueil qui sera fait à la démarche de dénoncer les faits, sont des rouages importants à comprendre pour la bonne suite de la progression. Il faut que l'équilibre se fasse dans un premier temps, puis que la force et le courage d'agir l'emporte pour la suite des actions à poser.

Sylvia nous parle parfaitement du « bénéfice secondaire » d'un jugement qui pourtant lui semblait totalement inacceptable. Elle a su mettre à profit ce temps sans enfants, imposé par la justice, pour prendre soin d'elle au lieu de plonger dans le désespoir et la colère.

Même s'il relate une merveilleuse libération, le témoignage de Sylvia m'inquiète un peu et je m'en suis confiée à elle. Lorsqu'elle nous parle de sa nouvelle rencontre, de ce qu'elle détecte de toxique en lui et, malgré cela, de son envie de construire avec lui une famille, j'ai mes propres signaux d'alarmes qui se mettent au rouge.

### **Témoignage:**

*Inès partage: « OUI!!!! Il y a de l'espoir! Bien que je ne sois restée qu'un an avec un pervers narcissique et que je n'ai pas eu d'enfant avec lui, il a bien eu le temps de faire son travail de sape. Il m'a été très difficile de remonter à la surface, d'autant plus que mes deux garçons (d'une précédente union) étaient encore en bas âge. Je me suis inscrite sur un site de rencontres (si, si, il y'a moyen de rencontrer des gens « normaux » en choisissant bien le site!). J'ai rencontré alors un homme qui m'a beaucoup soutenue pour remonter la pente. Nous sommes ensemble depuis quatre ans et vivons sous le même toit depuis*

*dix-huit mois. Nous avons chacun deux garçons. Autant dire que ce n'est pas facile tous les jours, mais cela fonctionne. Ne perdez pas espoir!*

*Oui! On peut se reconstruire après le passage d'un pervers narcissique et l'amour sincère et sain existe bien. Quant à « mon PN », il n'a plus jamais donné signe de vie. Etant démasqué, j'étais la personne à éviter et cela tombait bien.*

*Ah j'oubliais! Comment j'y suis arrivée? Je dirai 2 choses : le temps et la volonté. »*

Le témoignage d'Inès est réconfortant. Il témoigne aussi du fait que même une période relativement courte auprès d'un pervers narcissique peut faire des ravages.

Et oui, la volonté... La volonté de s'en sortir, de se battre contre ses propres désirs contradictoires: le besoin de lui (ou d'elle) et la prise de conscience qu'il faut s'enfuir. Rien ne peut se faire sans une farouche volonté.

### **Témoignage:**

*Wicca témoigne: « Après la rencontre avec le pervers narcissique qui m'avait totalement fait perdre confiance en moi, j'ai trouvé un moyen pour redevenir celle que j'avais été avant, en mieux. J'ai pris des cours de chant qui m'ont aidé à pouvoir m'exprimer. Et puis, par la suite, je suis montée sur scène pour me produire. Cela m'a fait un bien fou !! J'ai retrouvé confiance en moi et j'ai à nouveau pu avancer dans ma vie »*

Par le témoignage de Wicca, nous réalisons une fois encore que poser des actions pour se renforcer soi-même est vital. Le choix du chant, même s'il a été guidé par des goûts personnels est probablement un des meilleurs moyen d'y arriver. Le

chant fait vibrer le corps, dynamise l'esprit. Les mots posés sur l'arpège s'en trouvent allégés et entraînent avec eux les maux.

**Témoignage:**

*Marie s'exclame: « Un an après mon départ, j'ai fait une belle rencontre. Il était diamétralement opposé au pervers narcissique avec qui j'ai vécu 28 ans! A ce jour, je suis devenue confiante épanouie délivrée et libérée! »*

« Délivrée, libérée » ... Combien de fois ai-je lu cela ! Un hymne à la joie, à la vie !

**Témoignage:**

*Caroline: « Quatre années d'enfer... Maintenant je suis bien dans mes baskets et j'ai une vie riche et bien plus épanouie qu'avant. Il ne me manque plus qu'un petit chéri Ma chance est sans nul doute d'être bien entourée par ma famille et ma psy. J'ai également la volonté farouche de m'en sortir. Je me suis forcée à bouger et à me recréer une vie sociale. C'était très important pour ma guérison. Ce qui a certainement aidé est que j'ai énormément lu sur tout ce qui touche à la perversion narcissique. J'ai mieux compris ce qui se passait en moi et autour de moi. Tous les jours je me rappelais bien qui il est réellement. Cela n'a pas été rose tous les jours mais on s'en sort! Promis ! »*

Caroline s'appuie sur sa volonté et l'entourage bienveillant pour donner un virage éminemment positif à sa vie puisqu'elle est consciente que cette pénible expérience l'a rendue plus riche qu'avant.

### **Témoignage:**

*Val partage son expérience: « J'ai vécu neuf ans avec un pervers narcissique. Ma chance a été de n'avoir ni biens communs ni enfants avec lui. Il m'a totalement détruite moralement. Il m'a fait me détester moi-même. Je l'ai aimé tellement fort pour ensuite comprendre qui il est réellement et de tout ce dont il me privait. Il me privait de ma liberté de vivre.*

*Cela fait maintenant deux ans qu'il est sorti de ma vie. Il a pourtant tenté de revenir vers moi. J'ai foncé sur une autre histoire qui s'est d'ailleurs mal finie mais je n'ai pas baissé les bras. Depuis six mois je suis en couple avec un homme calme, simple, sain et aimant la vie. Auprès de lui j'apprends à répondre à ses questions, naturellement, sans constamment analyser ce que je dis et ce qu'il risque de penser ou faire comme cela se passait avant avec le manipulateur pervers. Le bonheur! Tout doucement je revis. Gardez l'espoir vous méritez tous et toutes le bonheur!*

*Passer le cap du zéro contact avec le pervers narcissique mène à la renaissance! »*

Les prises de consciences et la volonté de Val l'a amenée au bonheur d'une vie à deux.

### **Témoignage:**

*Kayla : « J'ai tenu deux ans et demi avec un pervers narcissique. Je l'aimant tellement que je ne pouvais voir qu'il correspondait à la définition de la personnalité perverse narcissique. J'ai passé trois ans à me sentir coupable et à avoir honte d'avoir eu la folie de quitter un homme parfait, mon ex-mari, pour lui. J'ai fini par accepter que le problème ne vienne pas que de moi grâce aux articles que j'ai lu. Merci ! Merci à tout le monde d'avoir parlé de cette*

*« maladie ». Le bonheur existe ailleurs et aujourd'hui je suis une femme heureuse et comblée malgré toutes les séquelles qu'il m'a laissées. De tout mon cœur j'espère que les femmes (ou hommes) qui se trouveront face à ce type de personnage, auront le courage et la force de partir, et cela même s'il y a des enfants. Un conseil, ne faites pas comme moi, à regarder autour de vous et vous dire: « Je suis rien sans lui ». C'est juste l'impression qu'il vous donne alors que vous êtes bien plus forts que ça ! »*

Comme le constate Kayla, partager les expériences est une aide concrète pour les victimes encore dans le piège de l'emprise perverse et dans le questionnement. Comprendre que la responsabilité de la situation est à partager et que c'est le phénomène d'emprise et l'addiction qui en découlent qui est la cause majeure du désastre est vital.

Kayla parle de la présence des enfants qui bien souvent freine la mise en place d'actions libératrices concrètes. Oui, l'enfant sert souvent de « prétexte » inconscient pour ne pas se libérer car le manque, ou plutôt la peur du manque de l'autre, est bien trop intense. Comme le dirait Théodore Nassé[3] avec qui j'ai le plaisir de travailler parfois: « C'est pour les enfants qu'il faut partir! » Et je suggère aussi aux parents protecteurs de s'appuyer sur leur instinct maternel, ou paternel pour agir en conscience.

---

[1] Fixer dans le système nerveux sous forme d'engramme ou empreinte laissées dans le cerveau ou le système nerveux par des événements susceptibles d'être réactivés par une stimulation appropriée dont les réflexes post traumatiques.

[2] AEMO: Services d'Action Éducative en Milieu Ouvert

[3] Théodore-Yves Nassé est enseignant en psychologie à Paris, psychothérapeute et expert auprès de tribunaux,



---

*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.

---

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](#)

