

**Geneviève Schmit**

Psychopraticienne et auteure

Experte dans l'accompagnement des victimes de relations toxiques et de manipulation perverse narcissique

Tél : 06 43 43 15 79

Site : [www.soutien-psy-en-ligne.fr](http://www.soutien-psy-en-ligne.fr)

## Check-list pratique – Se protéger face à un pervers narcissique vieillissant

### Repérer une emprise tardive

- Je me sens constamment épuisé(e) après les échanges.
- Mes besoins passent systématiquement après les siens.
- Je me sens coupable lorsque je pose une limite.
- Sa souffrance occupe tout l'espace, la mienne est niée.
- J'ai le sentiment de ne plus avoir le droit de vivre normalement.

### Adopter la bonne posture

- Renoncer à l'espoir d'être enfin reconnu(e) ou aimé(e).
- Quitter la posture d'enfant pour une posture adulte cadrée.
- Se positionner comme soignant distancié, non réparateur affectif.
- Cesser de se justifier.

### Réduire l'exposition émotionnelle

- Limiter la durée et la fréquence des échanges.
- Répondre de façon courte, neutre et factuelle.
- Répéter calmement les mêmes messages sans se défendre.
- Renoncer à convaincre ou à être compris(e).

### Poser un cadre clair

- Définir ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas.
- Poser des limites non négociables.
- Privilégier l'écrit lorsque c'est possible.
- Ne pas céder à la culpabilisation.

### Préserver ses ressources vitales

- Protéger son sommeil comme une priorité.
- Maintenir ses activités et relations personnelles.
- S'autoriser à dire non sans se justifier.

- Écouter ses signaux de fatigue.

### S'appuyer sur des tiers

- Ne pas rester seul(e).
- Solliciter des professionnels ou médiateurs.
- Déléguer ce qui peut l'être.
- Documenter les faits si nécessaire.

*Ce n'est ni l'amour ni la patience qui réparent un fonctionnement pervers narcissique. Ce qui protège, ce sont les limites.*