Les pièges des séducteurs manipulateurs (pervers narcissique)

Publié par : SkyDream dans Séduction 10 commentaires

Séduction rime avec manipulation. Il existe cependant des paliers, la manipulation peut être bénéfique ou au contraire, néfaste.

Il m'a semblé judicieux de mettre en avant les principes utilisés par ces manipulateurs nuisibles, uniquement poussés par le désir de gonfler leur égo et parfois même, de détruire moralement leur partenaire.

J'ai moi-même connu ce genre d'histoire, ces passions destructrices qui vous plonge dans une déprime profonde au fur et à mesure du temps.

Vous êtes en compagnie d'un(e) séducteur(trice) manipulateur(trice) si :

- *Vous vous sentez constamment dévalorisé, menacé, culpabilisé par l'autre*
- *Vous avez la sensation de n'avoir aucune emprise sur la relation, il/elle dirige la barque et vous ne pouvez rien y faire*
- *Vous vous sentez profondément frustré(e), cette relation ne vous apporte aucun réel bénéfice*
- *Les insultes/reproches sont monnaie-courante dans vos rapports*
- *Vous vous sentez dans un état de bien-être mais cela ne dure jamais*
- *Il/elle ne cesse de chercher à être valorisé par vous/les autres, quitte à vous rabaisser*
- *Vous subissez du chantage affectif*

Il s'agit ni plus ni moins que de pervers narcissiques, cherchant constamment à être mis en avant, leur unique objectif : Gonfler leur égo. Leur principal atout : Un jeu de séduction bien rôdé...

1) Le cadre paradisiaque

Bien souvent, le début de relation est souvent parfait. Vous vous sentez sur la même longueur d'onde, vous vous sentez même important aux yeux de l'autre. Mais cela ne dure jamais longtemps, car l'objectif du pervers narcissique est tout autre : Tisser des liens pour mieux vous piéger.

Vous vous accrochez de plus en plus à l'autre, vous avez cette agréable sensation que l'autre ne vous est pas totalement acquis, un jeu se crée, le chat et la souris. Malheureusement, c'est VOUS qui êtes le petit rongeur.

Comment s'en apercevoir ?

- VOUS êtes celui ou celle qui réclamez des nouvelles
- VOUS êtes celui ou celle qui cherchez à être validé par l'autre
- VOUS avez la sensation de ne pas connaître les intentions de l'autre
- VOUS suivez l'autre et ne décidez que très rarement

J'apprécie tout particulièrement une citation :

« Le pouvoir dans une relation amoureuse appartient à celui qui s'implique le moins. »

Les séducteurs manipulateurs emprisonnent leurs proies grâce à ce pouvoir : Le détachement émotionnel.

Ils ne s'impliquent finalement que très peu dans la relation, tout n'est qu'illusion : Le cadre paradisiaque en apparence, grattez et vous percevrez les failles.

2) Confusion et perte de contrôle

Si vous sentez que vous n'êtes plus dans le contrôle de la relation, voir même de vos émotions, commencez à vous poser des questions.

Bien souvent, lorsque l'on est manipulé, on se sent parfaitement confus, il peut nous arriver d'avoir des pics de colère incompréhensibles, de développer une certaine paranoïa, en bref, vous ne répondez plus de vous.

Vous finissez par entrer dans un schéma, une routine différente, vous êtes malheureux mais vous ne le savez sans doute pas encore.

Cette confusion se crée par cette impuissance relationnelle : Le pervers narcissique vous lance des signes contradictoires :

« Un coup il/elle est super agréable avec moi et me donne la sensation d'être incroyable. Puis je fais quelque chose qui ne lui plaît pas, et les reproches fusent. Comment faire ? »

Finalement, la manipulation est totale lorsque vous cherchez constamment l'approbation de votre partenaire, à aller dans son sens et éviter le conflit. Un conflit créé de toute pièce, d'ailleurs, le pervers narcissique se sert de ses outils d'influence pour modeler votre monde. La perte de contrôle est totale...

3) Chantage affectif et dévalorisation

Lorsque les émotions prennent le pas sur la raison, vous êtes vulnérable. Le pervers narcissique est rarement authentique, son objectif reste d'alimenter son égo surdimensionné. Vous êtes à sa portée et il s'efforcera de vous garder sous son emprise tant que vous lui apporterez ce « plaisir » égoïste.

Vous êtes tellement attaché et dans la confusion que vous continuez à répondre à ses demandes :

« Si tu vas à cette soirée, ne cherche même pas à me recontacter de la semaine. »

« Tu as oublié de me souhaiter ma fête... Tu ne tiens pas à moi... »

« Si tu lui parles, je parlerais à (...) »

Vous êtes tellement attaché que vous finissez bien souvent par craquer, et accepter les conditions. Si vous ne le faites pas, vous ressentez une sorte de culpabilité, dans tous les cas, vous êtes perdant.

Le pervers narcissique peut également vous pousser à accepter son offre, en contrepartie, il/elle vous proposera un « bénéfice » :

« Sérieusement, tu veux aller à cette soirée ? Je comptais te voir, et qu'on passe la nuit tous les deux. Tant pis pour toi. »

De ce chantage né également L'ISOLEMENT. Le pervers narcissique cherchera à vous éloigner de vos proches, afin d'avoir une emprise totale sur votre esprit critique.

4) Se protéger de la manipulation

Le meilleur moyen d'éviter le poison, c'est d'anticiper les « symptômes » :

- Vous êtes sous l'emprise partielle ou totale des envies de l'autre
- Vous vous sentez confus, mal à l'aise, malheureux
- Vous allez toujours dans son sens
- Vous vous éloignez de vos proches/amis/famille
- Vous vous investissez totalement dans cette relation
- Cette relation vous apporte plus de méfaits que de bienfaits
- Votre comportement change. Vous êtes à fleur de peau

Le pervers narcissique a cette faculté qui est de mettre ses attributs en avant, efficacement. Voici les règles à respecter pour ne pas tomber dans sa « toile » :

Règle N°1 : L'implication équivalente.

Ne vous impliquez JAMAIS de trop dans la relation. Du moins, pas dès le départ. Chacun doit faire un pas en avant. (Quitte à laisser l'autre s'impliquer d'avantage)

Règle N°2 : L'esprit rationnel.

Prenez un peu de recul quant à cette relation, quitte à demander conseils auprès de proches/amis. Soyez maître de vos émotions

Règle N°3 : L'apport relationnel.

Faites le point de temps en temps : Que vous apporte cette relation ? Est-elle bénéfique ou non ?

Règle N°4 : Inaccessibilité.

Le pervers narcissique peut être pris à son propre jeu : Donnez-lui la sensation d'être partiellement acquis. Le manipulateur s'efforcera de tenter vous « dompter » sans y parvenir.

Règle N°5 : Jouer ou « Nexter ».

Tous les pervers narcissiques ne sont pas pour autant dépourvu d'âmes, vous pouvez tenter l'aventure, tout en prenant des précautions. A vous de voir si vous préférez « jouer » ou « nexter » (Ne pas tenter)