

PERVERS NARCISSIQUE

APRÈS EUX, COMMENT SE RECONSTRUIRE?

Soumis par [lynda36](#) le 10 avril 2007

J'écris ici dans l'espoir de venir y chercher un peu d'aide... J'aimerais avoir la possibilité de communiquer avec des gens qui ont pu se reconstruire pas mal ou sont dans la voie de le faire après le passage d'un ou d'une pervers narcissique dans leur vie peu importe le genre de relation entre vous et cette personne!

J'ai pu lire beaucoup sur ce sujet, ce qui m'a aidé à répondre à CERTAINES questions, mais malgré tout, je n'arrive pas à me reconstruire!

J'aimerais aller consulter un psychologue, mais je ne peux pas présentement, puisque pour des raisons de maladie physique, il m'est encore impossible de sortir de chez moi!

Je voudrais pourtant m'en sortir, et je ne sais de quelle façon le faire!

Comment fait-on le deuil de tout ça?

Y a-t-il une façon de procéder meilleure que d'autres pour y parvenir?

Comment fait-on pour réaimer la vie?

Je sais pas trop, mais dans les gens qui témoignent d'avoir été avec des pervers narcissiques, beaucoup expriment de la colère envers cette personne... Pour ma part, oui, il y a de la colère, (mais aussi et sinon plus envers moi d'avoir enduré, toléré, pas vu, enfin, pas voulu voir) mais surtout et aussi un immense Mais très immense sentiment de DÉGOUT envers elle qui ne part plus et qui se traduit on dirait par biais dans ma vie...

J'étais une personne si différente avant elle, et j'arrive pas à me retrouver, à retrouver cette personne que j'étais, et qui malgré la maladie physique, était bien, ce que je ne peux dire présentement, c'est tout le contraire! On dirait que c'est moi maintenant, pas on dirait, mais c'est vraiment comme je me sens, comme si c'était moi qui était vide maintenant, à l'intérieur, sans âmes, comme cette foutue personne, mais avec la souffrance qui l'accompagne!

Comme une personne sans âme, sans vie, qui n'existe que pour exister, qui n'arrive plus à se remplir!

J'ai l'impression, non pas par le lien que l'on avait, mais que simplement par sa seule présence dans ma vie, elle m'a arraché mon moi!

Je n'ai plus de joie de vivre, ni la candeur ou espoir ou croyance en la vie que j'avais, ni la générosité que j'avais avant, comme si j'avais plus rien à donner car j'ai plus rien en-dedans... Mes émotions sont toujours là, par contre, amplifiées (et c'est bien le pire), car ça me fait très mal!

Redevient-on ce qu'on était avant?

Quand je pense à cette personne, si quelqu'un entendait ma voix intérieure et pouvait savoir comment je la décris maintenant, je crois qu'on m'enverrait un exorciste!...

J'ai toujours pardonné dans ma vie, mais là, j'essaie d'y arriver en lisant le pourquoi probable de cette maladie(?), j'ai beau y lire que ça vient de l'enfance) et j'arrive pas à pardonner, mais pas du tout, je crois que j'y arriverai jamais! Je suis comme désillusionnée de la vie!

Je repense à tout pleins de choses, j'ai les images qui me reviennent et, je suis réellement DÉGOUTÉE!

Aussi, j'ai peur de devenir comme ça moi-même, même si je suis fort émotive.... Parce que la vie n'est plus à l'intérieur de moi!

Je suis aussi beaucoup isolée (car je me suis détérioré et état de santé restreignant), et on dirait que je suis partie pour l'être plus longtemps encore, car après avoir eu cette M..... dans mon quotidien, on dirait maintenant que je recherche une perle rare partout, un diamant de valeurs morales et d'authenticité, comme peut-être pour me faire oublier tout ça, ou peut-être pour me raccrocher à la vie, ou enfin m'y faire croire!

Autant, avant, je ne jugeais que très rarement les gens, autant que maintenant, je ne peux supporter même le superficiel d'une personne qui n'agit pourtant que parfois sur l'espace d'un moment par convenance?

Je ne sais pas trop ce qui m'arrive, mais je n'y suis pas bien du tout! J'aurais préféré en tout point partir avant d'avoir vu complètement ce que cette personne était, pour ne pas le voir tout simplement, ni le vivre, juste me dire qu'elle était bizarre!

Ça ne faisait pas partie de mon monde et c'était mieux ainsi!

Autant un jour, grave erreur, j'ai voulu l'aider, autant ensuite, j'ai voulu sauver ma peau!

Autant, ma question était pourquoi, autant, maintenant, elle est comment? Est-ce que tout ça va prendre fin un jour?

Comment faire pour y arriver, comment faire pour que ce vide à l'intérieur parte et que je redevienne un peu celle que j'étais?

J'ai pas envie de mimer comme elle une joie de vivre qui n'existe pas! Même si ce n'était pas ce qu'elle mimait....

Comment faire face à ce néant de beauté? À cette mer de dégoût?

J'ai lu ou entendu en quelque part, que tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime....

J'ai pourtant beau l'exprimer et l'exprimer, ça reste imprimé...