

Le pervers narcissique

une relation d'enfer

La relation entre un pervers narcissique et sa victime déclenche beaucoup de souffrance chez cette dernière. Cette expérience est un traumatisme dont il est difficile mais possible de se remettre.

Vous êtes une personne douée, cherchant à donner le meilleur de vous-même, aimante, généreuse, dévouée, séduisante, aimant exprimer votre joie de vivre, pleine d'énergie, honnête, sincère, gentille, cherchant à consoler, à réparer, voire à soigner. Vous connaissez et voyez beaucoup de monde, très sociable.

Puis un jour, vous rencontrez un partenaire séduisant, charmant, paraissant gentil, plein de compassion, s'intéressant à vous. Il vous décrit comme la personne idéale, il n'a jamais autant aimé quelqu'un. Il mime vos attitudes, vos pensées afin de donner l'illusion d'un accord parfait.

Il est prêt à tout pour vous, vous promettant de vous faire vivre vos fantasmes, voire vous en créant. Il vous fait plein de promesses que vous ne verrez jamais... Vous êtes alors LA Femme ou L'Homme de sa vie, et pour la vie entière. Vous y croyez, amoureux(se). Enfin, vous avez rencontré le partenaire de votre vie. Vous êtes "ferré(e)" ...

Peu à peu, de manière insidieuse, sans que vous ne vous en rendiez compte, il commence à restreindre votre entourage : « Je ne te vois pas assez, tu ne pourrais pas annuler ta soirée pour que l'on se voit ? ». Et pour lui faire plaisir, et parce que vous l'aimez, vous voyez de moins en moins vos amis pour le voir plus souvent.

Ensuite, commencent les scènes (souvent en rapport avec la jalousie) : il vous reproche n'importe quoi, alors que vous n'avez rien fait, mais il a la perversion de vous faire culpabiliser, de vous rendre responsable de la scène qu'il vous a faite. Et vous, l'idéalisant et ne comprenant pas trop bien la situation, vous culpabilisez ; en effet, c'est peut-être de votre faute, vous n'avez peut-être pas eu la bonne attitude. Puis ces scènes deviennent de plus en plus fréquentes, vous culpabilisez de plus en plus. Parfois, vous avez en retour une attitude qui ne vous correspond pas, engendrée par la colère que vous pouvez éprouver de l'injustice de cette "agression émotionnelle", et alors, c'est cette attitude qui vous sera reprochée, l'origine de la scène (de son fait et infondée) passera outre, si vous essayez d'en parler, il niera, disant que vous affabulez et se placera lui-même en victime innocente. De même, si vous lui reprochez quelque chose, il se mettra en colère, disant que vous lui reprochez ce que vous-même faites ou êtes. C'est le roi du mensonge et il niera l'évidence avec un aplomb déconcertant. Tout cela se fait doucement, sournoisement, en spirale ; vous ne pouvez en parler à personne car il est charmant avec le reste de son entourage, avec vos connaissances communes et l'on ne vous croira pas.

Peu à peu, vous ne voyez plus vos amis sinon c'est une scène de plus, il est votre seul monde, et ce monde s'effondre à chaque dispute ; il ne vous reste alors plus rien, plus de

raison de vivre, vous perdez votre personnalité, vous n'êtes plus vous-même, complètement inhibé par cette relation ; vous perdez votre assurance et vous vous mettez à avoir une image négative de vous-même tant il vous dévalorise.

Vous vous enfoncez dans un "trou" dont vous ne savez pas comment sortir, car malgré tout, vous l'aimez, et quand il revient après ces scènes qui ont très souvent un caractère de rupture définitive, il est à nouveau charmant, séduisant, aimant, vous disant qu'il va changer. Il peut même vous promettre de voir un thérapeute, soit qu'il ne verra pas, soit qu'il verra une à deux fois puis abandonnera en disant que « ce thérapeute ne vaut rien ». De toute façon, les thérapies n'ont pas de prise sur lui.

De plus, il vous apparaît comme votre sauveur, car il vous a tellement enfoncé, dévalorisé, "vampirisé", que vous vous sentez incapable d'avoir une relation avec une autre personne, tellement détruit que vous ne pouvez penser que quelqu'un d'autre puisse s'intéresser à vous. Et pour cela, vous acceptez son retour presque avec joie.

Vous entrez alors doucement dans la tristesse, l'inhibition complète qui va aller en s'aggravant, vous vivez un stress chronique, craignant à chaque instant une nouvelle scène infondée. Cela peut vous mener à la dépression, à la mélancolie, à des comportements addictifs, à l'automutilation, voire dans les cas extrêmes, au suicide. Vous pouvez aussi souffrir de manière somatique : ulcération de l'estomac, troubles digestifs, insomnies, problèmes cutanés de type eczéma, psoriasis, fatigue chronique parfois associée à des douleurs (fibromyalgie), voire des pathologies plus graves : on sait qu'un stress chronique intervient dans la genèse des cancers. Sur le plan biologique, on assiste chez vous à une baisse du magnésium, de la dopamine, de la sérotonine et à une montée du cortisol.

Vous êtes la Victime d'un Bourreau, un Pervers Narcissique (Pervers Narcissique). La seule solution pour sortir de cette situation est la fuite, la rupture, car un Pervers Narcissique ne guérit pas, ne change jamais, quoi que vous fassiez. Il sera alors très blessé car vous avez terni son image, et il risque de vouloir se venger, même des années après.

Il est très difficile de quitter un Pervers Narcissique, aussi faut-il se faire aider par un thérapeute avisé ; l'EMDR (thérapie d'intégration neuro-émotionnelle par des stimulations bilatérales alternées (mouvements oculaires ou autres), a été découverte en 1987) est une très bonne approche pour "décrocher", une relation telle que celle-ci étant un véritable traumatisme ; il faudra aussi rééquilibrer les désordres biologiques et traiter les souffrances du corps.

On peut aussi rencontrer ce Pervers Narcissique dans le monde du travail : c'est un chef qui va choisir un de ses subordonnés comme victime, et celle-ci sera victime de harcèlement moral intense. Comme il sera, là aussi, charmant avec tout le reste du personnel, la victime ne pourra obtenir de témoignage de ses collègues car il ne fera ses dommages que quand l'employé visé sera seul. La seule solution pour ce dernier est soit obtenir un licenciement, soit démissionner.