

## **CECI EST UNE ÉTUDE SÉRIEUSE SUR LES PERVERS NARCISSIQUES**

( ils passent souvent inaperçus jusqu'au jour où le piège se referme sur vous )

Ils représentent 3 % de la population et détruisent 90 % de leur entourage. Eux, ce sont les manipulateurs pervers. Ou vampires affectifs. Allez-y : levez les yeux au ciel, grimacez, soupirez ! Parler des manipulateurs, c'est comme parler des petits hommes verts... on vous rit au nez, on vous conseille de changer de littérature ou d'aller voir un psy. Et pourtant, ils sont bien réels. Le manipulateur pervers repère sa proie, l'observe, l'aborde, la séduit [sous des apparences trompeuses], l'envoûte, la possède, la contrôle,... Ce n'est qu'une fois qu'elle est sous son emprise, sous sa domination, qu'il se dévoile et montre son vrai visage. Celui d'un illusionniste de haut vol, colérique, malveillant, narcissique, cruel et destructeur. Malheureusement, il est déjà trop tard. La proie, envoûtée, ne se rend compte de rien. Le processus de dépendance a commencé.

Le manipulateur pervers est avant tout un narcissique, au sens psychiatrique du terme. Il entre donc dans la catégorie des personnalités pathologiques, au même titre que les paranoïaques, les schizoïdes ou les psychopathes. Comme tout bon narcissique qui se respecte, le manipulateur pervers s'aime et n'émet aucun doute quant à sa valeur supérieure, hors du commun. Il se prétend différent, unique. Pense faire partie de l'élite, des "survivants". Pour cet être égocentrique, se remettre en cause est tout simplement impensable. L'empathie ? Impossible pour un narcissique. L'autre, quel qu'il soit, n'a aucune valeur. Il/Elle n'existe pas. Sauf, bien entendu, comme 'faire-valoir'.

Existe-t-il une prédisposition, une sorte de propension innée à rencontrer un manipulateur pervers ? La réponse est "oui". Rappelons-le, le manipulateur pervers est avant tout un vampire affectif qui se nourrit d'énergie vitale. Il aime donc les femmes joviales, tolérantes, patientes et généreuses. Pleines de vie. Prêtes à tout donner par amour (dépendance ?), sans jamais rien recevoir en retour. Naïves, aussi, de préférence. Cela lui évite de trop se fatiguer. Le manipulateur observe longuement sa proie avant de l'approcher. Elle se sent seule, elle a envie de tomber amoureuse et... il en profite ! Les femmes qui le font fuir ? Les "sûres d'elles", les "exubérantes", les "dominantes". Les "vraies dépressives" aussi. A quoi bon, il ne pourrait rien en retirer de toute façon. La proie idéale ? Une jeune femme souriante, ayant une propension à la culpabilité, à la dépendance amoureuse et au manque de confiance en soi... encore sous le coup d'une rupture, d'un décès ou d'un autre événement traumatisant. Du pain béni pour notre manipulateur pervers qui, arborant son plus beau (faux) sourire, viendra à la rescousse de la malheureuse. Elle pensera avoir rencontré LE prince charmant. Lui jouera son rôle de Messie à merveille. Car le manipulateur pervers est un bon acteur. Un très très bon acteur.

Le portrait robot de la parfaite victime, de la "fille à pervers" ayant été dressé dans le post précédent, nous pouvons passer au tortionnaire. Au bourreau. Qui est le manipulateur pervers ? A quoi ressemble-t-il ? Existe-t-il des signes distinctifs qui nous permettent de l'identifier à coup sûr ? Je ne sais pas moi : des canines saillantes, un teint blafard, des yeux injectés de sang, une voix railleuse d'outre-tombe, ... Et bien, non. Absolument pas. C'est même tout le contraire. En société [qu'elle soit réelle ou virtuelle], le manipulateur pervers est un être charmant, doux, timide, cultivé, ... AFFABLE ! Typiquement, le "bon gars" qu'on apprécie pour sa discrétion, sa cordialité, sa gentillesse et sa serviabilité. Ah, c'est qu'il est serviable le manipulateur pervers. Et altruiste avec ça. Il aide à tout bout de champ. Toujours là pour faire plaisir ou rendre service. Sourire mielleux, regard fuyant [ah, cette timidité malade tout de même !] et bouche en cœur. Les femmes le trouvent différent... SI sensible... SI

compréhensif. "Et puis vous avez vu comme il a l'air fragile, vulnérable, inoffensif." Un vrai petit enfant de chœur qui séduit aussi bien qu'il détruit. Mais ça, vous ne le découvrirez que plus tard, en coulisses, hors scène, hors projecteurs. Dans l'intimité, une fois qu'il aura exercé son emprise sur vous, le monstre s'avérera non seulement polymorphe, mais également sanguinaire. Injustement, le reste de l'univers continuera à le trouver exemplaire.

Le manipulateur pervers est d'une prévisibilité crasse ! Ca en est presque affligeant. Rappelez-vous : il porte un masque pour attirer l'attention de sa victime, la met en confiance via un savant jeu de rôle et la séduit par le biais d'apparences trompeuses. Mais tout cela, vous le saviez déjà. Venons-en au clou du spectacle : la transformation. Là aussi, le scénario est [pitoyablement] récurrent. Un jour, l'imposteur se dévoile... montre son vrai visage. D'un coup, comme ça, sans prévenir. Et oui mesdames, en plus d'être illusionniste, le manipulateur pervers est... prestidigitateur ! La métamorphose est rapide et suit le plus souvent une prise d'engagement de la part de la victime. La preuve concrète pour le manipulateur pervers que sa domination est effective et que, donc, la séduction n'a plus lieu d'être. Pour les plus chanceuses, ce changement radical de comportement apparaîtra rapidement, au lendemain du premier baiser ou de la première nuit. Les autres devront se montrer patientes et attendre un déménagement, des fiançailles ou un mariage. Voire même une naissance ! La transformation est alors aussi fulgurante qu'inattendue.

Avec les manipulateurs pervers, c'est comme avec les poudres à lessiver ou les régimes... Il y a toujours un avant et un après !

#### AVANT

Calme  
Compréhensif  
Discret  
Disponible  
Doux  
Fragile  
Généreux  
Modéré  
Poli  
Sensible  
Serviable  
Souriant  
Timide  
Vulnérable

#### APRES

Calculateur  
Colérique  
Distant  
Egoïste  
Froid  
Glacial  
Grinçant  
Hostile  
Humiliant  
Indifférent

Insatisfait  
Insensible  
Intransigeant  
Jaloux  
Méprisant  
Moqueur  
Moralisateur  
Narcissique  
Orgueilleux  
Paranoïaque  
Pingre  
Piquant  
Plaintif  
Possessif  
Profiteur  
Rigide  
Sarcastique  
Susceptible

Voici donc notre manipulateur pervers au mieux de sa forme [froid, rigide, distant, hostile, méprisant, ...] bien décidé à vous vider de votre énergie vitale. Il adopte alors ce que j'appelle la stratégie de l'aigre-doux. Pour mieux vous décontenancer [fragiliser - affaiblir - paralyser], le manipulateur pervers mise sur l'ambivalence. Une valeur sûre ! Il alterne avec habilité phases de destruction et de séduction. En agissant de la sorte, il fait naître une dépendance affective [celle-là même qui, un jour, vous fera tolérer l'intolérable]. Progressivement, vous finissez par perdre tout repère, tout contrôle, tout esprit critique. Un semblant de gentillesse et, BINGO, vous faites table rase du passé et pardonnez la froideur, le mépris, l'humiliation. Au moindre signe de tendresse, vous rampez ! Ainsi, jour après jour, le manipulateur pervers renforce son emprise et resserre le lien de dépendance. Le plaisir qu'il tire à vous déstabiliser, à vous dominer, à vous maîtriser est jouissif. Ce qui fait courir un manipulateur pervers ? Le sentiment de contrôle, l'impression de [toute] puissance.

Un chat est dans une cage, il a faim, il voit devant lui une boîte grillagée dans laquelle se trouve de la nourriture qu'il ne peut saisir. Par hasard, le chat pose sa patte sur un levier. La boîte s'ouvre et laisse s'échapper une boulette de viande. Voici un chat heureux dressé à appuyer sur le levier et récompensé de son savoir-faire. Notre chat satisfait prend plaisir au jeu. Soudain, après une ultime pression, plus de boulette mais à la place un puissant jet d'air glacé. Minet se réfugie dans la cage. Par la suite, à chaque pression du levier vont se succéder au hasard, tantôt une boulette, tantôt le jet d'air glacé. Au bout d'un moment, Minet ne saura plus si c'est la carotte ou le bâton qui lui est destiné. Tapi dans un coin de la cage, le poil hérissé, le regard anxieux, sursautant au moindre bruit, le chat s'est transformé en bête angoissée, parfois même agressive, miaulant sans raison. Les chercheurs venaient de comprendre comment fabriquer pour l'expérimentation des chats névrosés et anxieux.

Pour le plaisir, quelques signes extérieurs de manipulation perverse. Je dis bien pour le plaisir car ces traits de caractère sont à ce point récurrents chez les manipulateurs pervers, que ça en devient presque... caricatural !

- Le manipulateur pervers est une machine. Il en a la froideur, la rigidité. Il est glacial, distant et rarement détendu.

- Le manipulateur pervers est réfléchi et ne laisse aucune place à la spontanéité.
- Le manipulateur pervers est calculateur. Il calcule tout, tout le temps.
- Le manipulateur pervers parle beaucoup d'argent. Il est toutefois pingre et profiteur.
- Le manipulateur pervers se trouve beau. Il aime s'admirer et s'extasier sur la perfection de son physique.
- Le manipulateur pervers est jaloux et envieux. Votre supériorité lui est insupportable. Il n'hésite toutefois pas à utiliser la flatterie pour mieux vous manipuler.
- Le manipulateur pervers est moralisateur. C'est un donneur de leçons. Il sait tout, mieux que tout le monde.
- Le manipulateur pervers est atteint de mégalomanie. Il s'invente des projets d'avenir qui, le plus souvent, ne verront jamais le jour.
- Le manipulateur pervers est rarement à la hauteur de ses ambitions.
- Le manipulateur pervers n'a pas de vrais amis.
- Le manipulateur pervers ne supporte pas avoir tort.
- Le manipulateur pervers juge, critique et dévalorise constamment son entourage. Il aime montrer du doigt les faiblesses et les défauts d'autrui. Les membres de sa famille n'échappent pas à la règle [au contraire].
- Le manipulateur pervers est susceptible et ne tolère aucune moquerie. Sous peine de colère.
- Le manipulateur pervers est intransigeant.
- Le manipulateur pervers est un insatisfait chronique.
- Le manipulateur pervers est pessimiste de nature. Il aime toutefois préciser [je cite] qu'il n'est pas un pessimiste mais un optimiste qui a compris. Cela accentue sa soi-disant différence.
- Le manipulateur pervers adore jouer la victime et se faire plaindre. Il souffre en permanence de l'injustice, de la bêtise humaine et du manque de reconnaissance.
- Le manipulateur pervers ment. Et il ment bien.
- Le manipulateur pervers est lâche, peureux et fuit devant ses vrais ennemis.
- Le manipulateur pervers aime faire miroiter, promettre. Sans suite.
- Le manipulateur pervers manie l'art du sarcasme et de l'humour grinçant. Dans un seul but, vous humilier.

- Le manipulateur aime vous blesser par le biais de plaisanteries vulgaires ou déplacées.
- Le manipulateur pervers est très fécal, scato.

Je sais ce à quoi vous pensez : qu'est ce qui peut motiver une femme à se laisser pourrir l'existence par un homme qui n'en vaut pas la peine [voir post précédent] ? Excellente remarque ! Je l'attendais. Et bien, c'est là que réside tout le savoir-faire du manipulateur pervers. Le bougre [malin singe de surcroît] ne se limite pas à déstabiliser l'autre en affichant des comportements contradictoires. Il va un pas plus loin dans la perversité. Pour aliéner sa proie, l'affaiblir et la rendre plus dépendante encore, le manipulateur pervers inverse la situation. Elle lui reproche sa froideur ? Il lui rétorque habilement que c'est à cause de son attitude des derniers jours ! Elle lui fait remarquer qu'il n'est jamais là quand elle a besoin de lui ? Il lui répond qu'elle devrait apprendre à mieux formuler ses demandes ! Elle regrette qu'il ne vienne pas la voir plus souvent ? Il lui reproche de ne pas lui avoir fait sentir qu'il était le bienvenu ! En rejetant systématiquement la faute sur l'autre, le manipulateur pervers installe le doute, la confusion. Un processus d'autodépréciation se met alors en place chez la victime. Lui, pendant ce temps, se délecte. Il observe le naufrage, regarde l'autre s'engluer dans la culpabilité et en tire un plaisir jouissif.

Pour être honnête, ce "Pervertus" commence tout doucement à m'ennuyer !

C'est vrai finalement... Il y a tellement de gens biens autour de moi que je me demande pourquoi je perds encore mon temps à ressasser ce qui n'est déjà plus qu'un mauvais souvenir.

Vous savez, comme ces restos décevants dans lesquels vous jurez de ne plus jamais remettre les pieds mais dont vous parlez régulièrement pour éviter que d'autres n'expérimentent les mêmes désagréments culinaires.

Soit !

J'ai commencé. Je termine.

Alors, où en étions-nous ?

Ah oui...

J'avais presque oublié !

LES manipulateurs pervers !

La question que tous se posent : le manipulateur pervers est-il conscient de son sadisme ? Aussi étonnant que cela puisse paraître, la réponse est... NON ! Lors de mes nombreuses recherches, j'ai été abasourdie de constater qu'il n'existait aucun témoignage de manipulateurs pervers. Des témoignages de victimes, oui ! Mais de manipulateurs pervers, non. Rien. Nada. Ce n'est pas compliqué : le manipulateur pervers n'a tout simplement pas conscience de sa perversité. Son "truc" ? Rendre l'autre responsable de tout ce qui lui arrive. Pourquoi éprouverait-il des remords à vous détruire, alors que tout est votre faute ! En

inversant la situation, en se positionnant comme victime, il se déresponsabilise et échappe ainsi à la culpabilité [le tout, inconsciemment !]. Certains manipulateurs pervers vont même jusqu'à mettre en place ce qu'on appelle un processus de projection : c'est ainsi qu'ils vous reprocheront [en toute sincérité et sans le moindre scrupule] ce qu'ils font eux-mêmes. Vous tromper ou vous mentir, par exemple. Continuons sur notre lancée et allons un pas plus loin dans la perversité : il n'est pas rare que le manipulateur pervers suscite inconsciemment chez l'autre un comportement agressif ou violent afin de pouvoir l'en accuser par la suite et renforcer sa position de victime. Hallucinant !

Comment peut-on être à ce point cruel, insensible, intraitable, glacial ? Cette question, je me la suis posée mille fois. Ca me dépassait complètement. J'ai trouvé la réponse dans les livres. C'est comme si des mots étaient venus se greffer sur des sensations. Comme une impression de "déjà vécu".

Pour éviter de s'émouvoir, le manipulateur pervers vous chosifie, vous réduit à la position d'objet. Vous devenez son jouet. Etiqueté. Catalogué. Vous n'avez plus d'existence en soi. Dans la vie de tous les jours, comme au lit, vous devenez sa chose. Vous êtes niée, annexée, accessoirisée.

Ce n'est d'ailleurs pas un hasard si il aime parler de vous à la troisième personne. ELLE/IL.

Un narcissiste, au sens du Narcisse d'Ovide, est quelqu'un qui croit se trouver en regardant dans le miroir. Sa vie consiste à chercher son reflet dans le regard des autres. Un Narcisse est une coque vide qui n'a pas d'existence propre. C'est quelqu'un qui n'a jamais été reconnu comme être humain et qui a été obligé de se construire un jeu de miroirs pour se donner l'illusion d'exister. Sa victime n'est pas un individu autre, mais seulement un reflet.

Seizième leçon ! Un petit récap s'impose. Histoire de faire le point sur les quinze leçons précédentes et de repasser en revue les mécanismes récurrents de manipulation perverse. Prenons comme postulat [si vous le permettez] que ELLE est la victime et LUI, le manipulateur pervers\* :

- ELLE est pleine de vie... avec toutefois une propension à la culpabilité, à la dépendance et au manque de confiance en soi.
- IL la repère, l'approche et la séduit sous des apparences trompeuses.
- ELLE pense avoir rencontré l'homme idéal et accorde progressivement sa confiance.
- IL attend qu'elle s'engage dans la relation et dévoile alors son vrai visage.
- ELLE découvre un homme froid, distant, méprisant et sarcastique.
- IL alterne les attaques et les marques de gentillesse, de manière à la déstabiliser.
- ELLE perd progressivement tout repère, tout esprit critique.
- IL renforce sa domination en jouant le rôle de victime et en rejetant systématiquement la faute sur elle.

- ELLE doute de ses perceptions et s'englué petit à petit dans la culpabilité.
- IL évite de s'apitoyer en la chosifiant, en la traitant comme un objet.
- ELLE s'affaiblit, s'enlise dans la dépendance et finit par perdre toute estime de soi.
- IL continue [en public] à jouer le rôle du bon gars, celui qu'on apprécie pour sa discrétion, sa gentillesse et sa serviabilité.

Les trois clés de la manipulation perverse ? Facile ! Le doute, la peur et la culpabilité.

\* Notez que la manipulation perverse n'est pas l'apanage de la gent masculine. N'ayant toutefois jamais rencontré personnellement de manipulatrices perverses, j'ai préféré limiter mes propos à ce que j'avais moi-même expérimenté.

A ce stade de la relation la victime n'est plus que l'ombre d'elle-même. Elle est comme dévitalisée. Elle vit dans un état de stress chronique et souffre de sérieuses crises d'angoisse [palpitations, impressions d'étouffement, vertiges]. Elle est perdue et s'isole du reste du monde, tout simplement parce qu'elle a honte. Ce point est essentiel et confirme le dénominateur commun à tous les témoignages répertoriés : ELLE SAIT. Depuis le début, la victime de manipulateur pervers SAIT que quelque chose ne va pas. C'est comme une impression, un pressentiment, une intuition. Je peux en parler pour en avoir moi-même fait l'expérience. C'est physique. Inexplicable. Ça se manifeste par des rêves, des actes manqués, des manifestations psychosomatiques [appelés également symptômes de détresse]. C'est comme si tout votre corps émettait un signal d'alarme qui vous était destiné. Un "ATTENTION DANGER" en lettres rouges. La honte [et l'isolement social qui en découle] provient du fait que, malgré ces signaux, vous restez là. A vous faire humilier, à tolérer l'intolérable, à le laisser vous détruire, à culpabiliser, à ramper au moindre signe de douceur. Tout cela alors que, au plus profond de vous-même, VOUS SAVEZ.

Dans un des trop rares forums consacrés aux manipulateurs pervers, je lisais ces mots d'une dénommée Cigale5 : "Je lui dit qu'il se moque de moi : [lui] Tu es trop négative, pourquoi ne vois tu pas le côté positif des choses ? Tu ne comprends donc pas l'humour ?".

Ahhh, le manipulateur pervers et l'humour. Je pourrais en parler des heures. Mais, mieux que de longs discours, voici des exemples concrets de ce que peut vous sortir un manipulateur pervers... pour ensuite vous reprochez [compte tenu de votre mine déconfite] de ne pas avoir le sens de l'humour !

Décor : Votre chambre.

Situation : Le lendemain de votre première nuit.

Dans un élan de "tendresse", votre tête cogne son gsm placé près de l'oreiller. Il semblerait que le numéro formé soit celui de sa mère. Gênant. C'est alors qu'il vous lance, en vous regardant droit dans les yeux : "C'est pas grave, si elle me questionne, je lui dirais que je suis allé voir les putes".

Décor : Un bungalow au bord de l'océan indien.

Situation : Au retour d'une fête sur la plage.

Il fait terriblement chaud. Vous vous couchez sous la moustiquaire. Souriante car, demain, c'est votre 31<sup>ème</sup> anniversaire. Il se couche à vos côtés. Vous vous plaignez de la chaleur et lui dites vous sentir moite. Son commentaire, avant de vous tourner le dos et de s'endormir : "Moite ? Tiens, il y a quelqu'un qui aurait fait le sale boulot à ma place !".

Décor : Votre appartement.

Situation : Vos retrouvailles, après une semaine de séparation.

Vous êtes heureuse qu'il soit là [ah cette foutue dépendance !]. Vous remarquez à son doigt un pansement. Il vous fixe et vous lance d'un ton glacial : "Heureusement que tu es réglée ce week-end, sinon je t'aurais fait mal en te mettant un doigt".

Décor : Une soirée d'anniversaire.

Situation : Tous vos amis sont là. C'est la première fois qu'ils font la connaissance de votre... "moitié".

Un ami homo lance à la cantonade quelques commentaires quant au physique de la serveuse. Vous répondez à cela qu'elle n'est tout de même pas trop mal. C'est le moment choisi par votre délicieuse moitié pour sortir, au nez de vos amis dépités : "Comme dirait un ami, elle est toujours bonne à faire dedans".

Je vais être honnête avec vous, ces remarques ne m'ont pas fait rire. Du tout. Ce qui est étrange, c'est que [malgré ma mauvaise mémoire] je m'en souviens encore aujourd'hui, mot pour mot.

Pourquoi est-il si difficile de quitter un manipulateur pervers ? La réponse est simple : parce qu'il ne vous laisse pas partir. En effet, si il y a bien une chose que le manipulateur pervers ne supporte pas, c'est que sa proie lui échappe, se dérobe. Dans ce cas, il fait tout pour la récupérer. Coûte que coûte. Les techniques mises en place sont diaboliques et visent principalement le talon d'Achille de la victime, à savoir la culpabilité et la dépendance\*. Il lui dira également qu'il l'aime. Il lui répétera souvent. Il pleurera aussi. Beaucoup. C'est qu'il se sent perdu sans plus personne à dominer, à sadiser, à humilier. A ce propos, insistons sur le fait que, dans tous les cas de figure, c'est la victime qui prend l'initiative de la rupture. Jamais l'inverse. Tout simplement parce que [en bon vampire affectif] le manipulateur pervers a besoin de sa dose d'énergie vitale. Mais aussi parce que l'avantage d'être quitté, c'est qu'on s'attire la sympathie et le soutien de son entourage. Pour réussir à se débarrasser définitivement d'un manipulateur pervers, il faut faire preuve de ténacité, se montrer forte, intransigeante et insensible. Et, croyez-moi, il en faut des tentatives de rupture pour y parvenir.

La dépendance affective ne constituerait pas un problème en soi s'il n'y avait pas ce désir de retourner, malgré soi, vers un objet d'amour insatisfaisant, voire destructeur. Le dépendant affectif s'accroche désespérément à celui ou celle qui a daigné le choisir comme partenaire, sans discerner si ce quelqu'un lui convient réellement. La dépendance est une pathologie du lien. L'objet d'amour n'est pas véritablement le partenaire lui-même, mais la relation. En l'absence de l'objet de son attachement, le dépendant confronte intérieurement une sensation de vide insupportable. Terrifié à l'idée d'être abandonné -répétition d'une sensation déjà vécue douloureusement dans le passé- le dépendant affectif fait n'importe quoi pour éviter la



rupture d'une relation.

Le plus étonnant dans toutes ces histoires de manipulateurs pervers [la mienne y compris], c'est la récurrence du scénario. On pourrait presque parler de stéréotype. Ce qui voudrait donc dire que le manipulateur pervers est identifiable, repérable... et [par conséquent] évitable ! Correct. Faut-il encore que les victimes potentielles soient informées quant à l'existence de tels vampires affectifs. Personnellement, je n'avais jamais entendu parler de manipulation perverse jusqu'il y a quelques semaines. Sans l'intervention d'une personne bien intentionnée [une rencontre nécessaire comme aime les appeler Vézina\*], je serais sans doute toujours aux côtés de mon tortionnaire, pleurnicheuse, souffreteuse, à me répéter que tout est ma faute... à confondre aveuglément amour et dépendance. C'est cette même personne bien intentionnée qui m'a poussée à écrire et à témoigner. Pour, disait-elle, informer le plus grand nombre.

J'espère avoir aidé des personnes à se rendre compte de la personnalité de leur ami(e) dans ces mots....

Bon courage et reconstruisez-vous, ces personnes ne valent même pas qu'on s'intéresse à elles.