

Comment se débarrasser d'un pervers narcissique?

Se débarrasser d'un pervers narcissique est loin d'être facile. La victime a souvent du mal à partir parce qu'elle est devenue prisonnière de sa relation et que le pervers narcissique se présente comme innocent. Ce dernier accuse souvent sa victime d'exagération voire d'être dans le déni. Alors, comment se débarrasser d'un pervers narcissique ? Voici plusieurs conseils pour contrôler la rupture.

Reconnaître le processus de manipulation

Le pervers narcissique utilise différentes techniques de manipulation pour piéger sa victime. Il commence par repérer ses faiblesses en l'écoutant attentivement. Si vous lui racontez vos moments de doute et vos peurs, il pourra les utiliser contre vous par la suite. Il va ensuite idéaliser sa victime tout en étant conscient de ses faiblesses et de son manque d'estime de soi. Il lui fera des compliments sur son physique et répétera inlassablement à quel point la victime est une bonne personne. Il continuera ainsi jusqu'à obtenir la confiance totale de l'autre.

Une fois cette confiance acquise, il commencera lentement la destruction. Difficile pour la victime de comprendre tout de suite de quoi il s'agit. Le pervers narcissique peut débuter avec des critiques sur la personnalité ou le physique. La victime démunie va se questionner et se sentir stupide. Toutefois, elle ne remettra pas en question le pervers narcissique tout de suite, toujours admirative face à sa clairvoyance. Le pervers narcissique parvient ainsi à faire du partenaire sa marionnette, tout en s'assurant que son jeu est bien caché pour éviter que quelqu'un ne s'en rende compte.

Rompre avec votre partenaire

La première réaction que les victimes ont, lorsqu'elles se rendent compte que leur partenaire est un pervers narcissique, est de vouloir changer cette personne pour sauver la relation. Toutefois, même si vous êtes complètement dépendant(e) ou que vous avez peur de ses réactions, ce qui est justifié, sachez que la rupture est la meilleure solution voire la seule option de survie. Le pervers narcissique peut en effet accentuer les menaces et vous blesser davantage.

Pour se libérer de l'emprise d'un pervers narcissique, il est essentiel de rompre tout contact. Evitez de répondre à ses messages ou à ses appels. De plus, renoncez à vous venger car la vengeance ne servirait à rien. Après la rupture, prenez du temps pour vous reposer. Même si la vie n'a plus aucun sens pour vous et que vous vous demandez si vous serez capable d'avoir de nouveau confiance en quelqu'un, évacuez et repartez de zéro avant de faire le point. Essayez de reprendre une vie sociale, que ce soit en faisant une activité ou un sport que vous aimez. Si vous vous sentez déprimé ou que vous n'arrivez pas à surmonter cette séparation, n'hésitez pas à rechercher un psychanalyste afin de vous reconstruire pas à pas.

Stéphanie Haerts

https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=comment-se-debarrasser-d-un-pervers-narcissique&utm_source=newsletter&utm_campaign=psychologie-pervers-debarras&utm_medium=psychologie-07072019&osde=OSD.mgueobhqqm_fo_rcykyuf_noz_ysn