Surtout, ne restez pas seul(e) avec une émotion, une tristesse, une colère… qui vous prend à l’issue d’une représentation, ou à tout autre moment.

Il y a des gens qui ont fait leur métier d’aider ceux qui ne savent pas comment dépasser, surpasser ces émotions, vivre avec malgré tout ! N’hésitez pas à aller les voir, pour mettre de la lumière dans votre intérieur, et être en paix.

Lise Morley dit que « Les conflits et blessures non résolus de la petite enfance jouent un rôle important dans notre comportement et nos relations.

Toutes les parties de ce moi blessé ont besoin de guérison, et elles peuvent être guéries seulement par la compassion, l’acceptation et l'amour inconditionnel.

Tant que nous n’assumons pas la juste colère de notre enfant intérieur, nous la retournons contre nous-mêmes ou nous la dirigeons contre d’autres personnes dans des situations inappropriées...

Dès lors, pour se libérer du passé et trouver son équilibre, il faut rechercher son enfant intérieur, l'écouter et faire la paix avec lui pour le guérir en ayant la volonté de reconnaître et d'accepter notre souffrance, non en la refusant, en l’ignorant enfouie au fond de notre Être. »

Chez un enfant, peu de fêlures sont apparentes. C’est souvent ce qui permet à ceux qui ont causé ces failles de croire qu’elles n’existent pas.

Voici quelques indications d’aide, elles ne sont pas exhaustives.

N’hésitez pas à demander sur ce site, peut être pourrons nous vous conseiller quelqu’un, en tout cas, si nous le pouvons cela sera avec plaisir.

Bonne vie surtout, qu’elle soit la plus belle possible…..

Quelques pistes d’aide :

-La [Thérapie cognitive et Comportementale et émotionnelles (TCCE)](https://e-psychiatrie.fr/tcc-psy-paris/),

-l’[EMDR ,](https://e-psychiatrie.fr/emdr-eye-movement-desensitization-and-reprocessing-psy-paris-shapiro/)

-la [Thérapie Interpersonnelle (TIP)](https://e-psychiatrie.fr/therapie-interpersonnelle/)

-la thérapie systémique

-L’accompagnement Vittoz, l’hypnose…

Et pour aller plus loin avec Déguisée l’araignée, et le ou la pervers narcissique, le manipulateur ou la manipulatrice :

Bande dessinée : Tant pis pour l’amour, comment j’ai survécu à un manipulateur de Sophie Lambda. Editions Delcourt.

Les pervers narcissiques, de Jean-Charles Bouchoux

10 signes qui doivent vous alerter :

-le ou la pervers narcissique est un séducteur hors pair

Il sait vous séduire, vous dire ce qui vous plaît et ce que vous voulez entendre. Dans une relation amoureuse, il est l'homme idéal, le prince charmant attentionné et vous comble... jusqu'à ce que le masque tombe et qu'il se révèle odieux.

-il ou elle a un double visage, et se montre différemment en fonction du contexte

Après avoir choisi une cible, il la séduit puis lui rend la vie infernale. Mais de l'extérieur rien ne paraît car il reste adorable avec les autres. Les gens ont du mal à croire le témoignage de la victime qui est souvent considérée comme folle, dépressive voire paranoïaque.

-L’utilisation de la violence

Elle fait partie des techniques d'intimidation et d'humiliation du pervers narcissique envers sa victime. Les critiques sont permanentes en public (toujours en finesse) ou en privé. De la violence verbale à la violence psychologique permanente, le manipulateur franchit parfois la barrière de la violence physique lorsqu'il sent que sa victime est sur le point de faire éclater la vérité.

-Isoler et diviser pour mieux régner

Pour être parfaitement sûr que la victime ait continuellement besoin de lui, le pervers narcissique coupe peu à peu tous les liens qui unissent la victime à ses proches. Sa propre famille est parfois même retournée contre elle. L'isolement est total.

-L’attrait immense de l’argent

On considère souvent les pervers narcissiques comme des maniaques de l'argent. À juste titre, car au delà de la possession et de l'humiliation de la victime il s'octroie largement les revenus de sa victime afin de la contrôler davantage.

-Gare aux phases de « lune de miel »

C'est le terme employé pour montrer que le pervers narcissique revêt régulièrement son masque de séducteur pour faire retomber la victime dans ses filets. Non, il ne change pas. Non, il ne demande pas réellement pardon. C'est encore un outil de manipulation pour obtenir quelque chose ou endormir la méfiance de la victime.

-Le ou la pervers narcissique est dénué d’empathie

Le trait de caractère ou plutôt cette perversion de la personnalité est typique. Il ne ressent ni chaud ni froid en voyant sa victime souffrir et se détruire car il ne l'aime pas. Au contraire, il éprouve même une certaine jouissance à la voir dans la détresse.

-Le mensonge au quotidien

C'est pathologique chez les pervers narcissiques. Ils [mentent](https://www.passeportsante.net/fr/psychologie/Fiche.aspx?doc=mythomanie) en permanence pour se faire valoir, être flattés, admirés et aimés par leur entourage. Car c'est cela qu'ils cherchent avant tout. Ils s'attribuent parfois même les qualités et succès de leur victime tant la soif de reconnaissance est grande.

-Les déviances sexuelles

Elles ajoutent une nouvelle ombre au tableau de ces personnalités. En couple, le pervers peut avoir des demandes sexuelles de plus en plus exigeantes (parfois violentes)

-Intelligent, il ou elle est souvent paranoïaque

Et il se méfie de sa victime. Ainsi, si elle veut fuir, il lui faudra beaucoup de prévoyance, de discrétion et ne faire confiance à personne pour l'aider car le pervers narcissique aura sans doute disposé des « espions » parmi ses amis et son entourage. Et sera prêt à tout pour la punir de ce départ...

Un **pervers narcissique** est dans un raisonnement de toute puissance. Cette personne croit qu’elle a raison et que les autres ont tort. Il est donc difficile d’espérer lui faire changer de comportement. Bien qu’il soit parfois difficile d’identifier une relation toxique et de la quitter, la meilleure façon de se défaire de l’emprise d’un pervers narcissique est de mettre fin à la relation, particulièrement s’il s’agit d’une relation de couple.

Ce type de relation peut conduire à de l’épuisement et à une perte de confiance en soi. De plus, tout espoir de vie harmonieuse et saine est vain.

À court terme, les personnes qui doivent poursuivre une relation avec un pervers narcissique, par exemple dans un milieu de travail, peuvent utiliser la contre-manipulation. Il s’agit de communiquer avec le pervers narcissique à l’aide de phrases courtes et floues, de faire preuve de beaucoup d’humour et d’ironie. L’important est de montrer à travers ses réponses que le pervers narcissique n’a pas de pouvoir sur les émotions d’autrui.

Être victime d’un pervers narcissique crée une confusion mentale. Ces bouleversements émotionnels empêchent parfois des réflexions rationnelles. De plus, le pervers narcissique cherche fréquemment à isoler la personne sur qui il exerce son emprise et tente parfois de lui faire couper le contact avec ses proches.

Malgré cela, il est important de mettre son entourage au courant. Éventuellement prendre un avocat peut s’avérer utile, car les pervers narcissiques sont souvent des experts de la diffamation.

Des amis suffisent parfois à venir en aide à une personne victime d’un pervers narcissique. Une consultation auprès d’un psychothérapeute averti est souvent recommandée.