

Christine Calonne

Les victimes  
de pervers  
narcissiques,  
guérir le  
traumatisme

RÉCITS ET TÉMOIGNAGES



ellipses

# Table des matières

Introduction	7
<b>Chapitre 1. Le vécu de la victime</b>	15
<b>A. Reconnaître ses traumatismes</b>	15
Le récit de vie de Charlie	17
Le récit de vie de Fabrice	22
Le récit de vie de la maman de Fabrice	25
Le récit de vie d'Anne	28
Le témoignage de France	31
Le récit de vie de Brice	33
Le témoignage de Sophie	36
<b>B. Comment définir le mot « traumatisme », « victime » ?</b>	42
1. En droit pénal	42
2. En victimologie	44
3. En psychologie et en psycho-traumatologie	45
<b>C. Les traumatismes de la victime d'un pervers narcissique (PN)</b>	51
1. Les traumatismes complexes	51
Le récit de vie de Léa	51
2. L'impuissance apprise	59
3. Les lacunes identitaires	62
4. Les traumatismes transgénérationnels	63
5. Les traumatismes liés à une maladie ou à un accident	64
6. Les failles relationnelles	64
7. L'intelligence à haut potentiel intellectuel ou émotionnel (HPI ou HPE)	66

<b>8. Les traumatismes et la pédagogie noire</b>	69
<b>9. Les traumatismes dans la relation à un parent pervers narcissique</b>	69
Le témoignage d'Arnaud	78
<b>10. Les troubles de l'attachement</b>	81
<b>11. Le Triangle de Karpman</b>	87
<b>12. Les violences conjugales et intra-familiales</b>	88
Le récit de vie de Cécile	91
<b>13. Le syndrome de Stockholm</b>	93
<b>14. Le trouble du stress post-traumatique complexe</b>	95
a. Le stress post-traumatique (DSM5)	96
b. Le trouble du stress post-traumatique complexe (TSPT-C)	97
<b>15. Les états dissociatifs</b>	97
Le récit de vie de Florence	97
Le récit de vie de France	104
La rencontre de France avec ses parties dissociatives	105
<b>16. Le burn-out</b>	110
<b>17. La dépression</b>	111
<b>Chapitre 2. Se reconstruire</b>	113
<b>A. Développer ses capacités d'observation</b>	113
<b>1. La partie Adulte ou l'observateur</b>	113
<b>2. Identifier et reconnaître les parties du moi brisé</b>	118
Les états du moi de Cécile	124
Le système familial interne de Charlie	126
La réunion d'Arnaud avec ses parties	129
La réunion de Brice avec ses parties	138

<b>3. Exercices pour renforcer la partie Adulte</b>	143
<b>4. Observer le fonctionnement du pervers narcissique</b>	146
a. Son fonctionnement relationnel	146
b. Son fonctionnement psychologique	149
<b>5. Écouter son corps</b>	150
<b>6. Observer les violences du PN</b>	153
a. Les violences psychologiques	154
b. Les violences verbales	154
c. Les violences physiques	156
d. Les violences sexuelles	157
e. Les violences économiques	157
<b>En conclusion</b>	159
<b>7. Identifier le profil du PN en 20 points</b>	160
Témoignage d'Anne	161
<b>8. Observer le non-verbal du PN</b>	164
<b>9. Observer les techniques de manipulation du PN</b>	165
<b>10. Observer les stratégies de contrôle coercitif du PN</b>	166
<b>B. S'apaiser et prendre soin de soi</b>	167
<b>1. Les ressources physiques</b>	167
<b>2. Les ressources émotionnelles</b>	174
a. Identifier et reconnaître ses émotions	175
b. Identifier et reconnaître ses besoins	181
c. Prendre soin de soi	184
<b>3. Les ressources créatives</b>	192
<b>4. Les ressources matérielles</b>	194
<b>C. (Re)créer des liens d'attachement sécurisants</b>	195
<b>1. Les ressources psychologiques</b>	195
a. Les souvenirs positifs et valorisants	198
b. Le lieu sûr et calme	198
c. Le contenant/coffre	199
d. Développer une relation bienveillante avec soi	201

e. Reconnaître ses forces de caractère	203
f. Vivre une expérience optimale	208
g. La méditation pleine conscience	208
h. Reconnaître positivement les parties de soi	209
i. Faire la liste de ce qui est important pour soi	211
j. Équilibrer son style d'attribution	212
k. (Re)Définir ses priorités	214
<b>2. Les ressources relationnelles</b>	214
a. La famille intérieure symbolique, le modèle	215
b. Le tableau de visualisation	216
c. Les relations bienveillantes	216
d. Créer l'accordage fondamental	218
<b>3. Les ressources spirituelles</b>	220
a. Développer l'auto-compassion	221
b. Ressentir du bonheur	223
c. La méditation de l'amour bienveillant	224
d. L'exercice du regard aimant	225
e. L'exercice de la gratitude	226
<b>4. Les ressources de la nature</b>	228
<b>D. Stimuler l'espoir : les ressources intellectuelles</b>	229
<b>Chapitre 3. La guérison des traumatismes</b>	235
<b>A. L'approche progressive des traumatismes en psychothérapie EMDR</b>	235
<b>B. Le retraitement des traumatismes en psychothérapie EMDR</b>	242
<b>1. La stabilisation</b>	242
<b>2. Le retraitement des traumatismes</b>	246
<b>3. La transformation de l'idéalisation du PN</b>	261
<b>4. Le retraitement de la transmission transgénérationnelle</b>	265
<b>5. Le retraitement des traumatismes précoces</b>	267

<b>6. Écrire une lettre et retraiter les traumatismes</b>	273
<b>7. L'exercice du regard</b>	275
<b>8. La psychothérapie des enfants de PN</b>	276
<b>Conclusion</b>	279
<b>Bibliographie</b>	285