

Christine Calonne

Les victimes
de pervers
narcissiques,
guérir le
traumatisme

RÉCITS ET TÉMOIGNAGES



ellipses

Le vécu de la victime

A. Reconnaître ses traumatismes

Certaines personnes viennent en consultation dans le déni de leurs traumatismes, car elles ont vécu des douleurs insupportables à cause des violences infligées par un pervers narcissique (PN, homme ou femme).

La victime d'un PN n'a pas pu reconnaître ses douleurs ni les sensations, les émotions, les besoins qui l'animaient, car il fallait survivre à ces violences dans un état d'impuissance et de solitude. L'agresseur niait, en effet, ses émotions, ses besoins, ses désirs afin de l'affaiblir, de la maintenir sous son emprise et de la détruire. Elle a renoncé à elle-même pour survivre. Elle n'avait pas d'autres choix à l'époque, car elle était devenue dépendante sous la domination du PN, une fois hypnotisée et terrorisée par les violences. Il l'a isolée et endoctrinée pour renforcer cette emprise.

Elle a progressivement perdu les ressources internes et externes qui lui auraient permis de mettre des limites à son comportement afin de se libérer de lui. L'entourage de la victime peut renforcer le déni s'il ne perçoit pas l'emprise. Il est dangereux de minimiser les violences psychologiques ou de les nier. Les personnes proches de la victime peuvent aussi s'épuiser et perdre espoir si elle retourne vers son agresseur ou si elle reste dans l'emprise malgré les conseils donnés. Au-delà d'une possible raison culturelle, il existe aussi une peur inconsciente et légitime de vivre ou de ressentir ce que vit la victime. Il est connu que certains évadés des camps de concentration

nazis sont revenus courageusement au pays pour prévenir leurs proches des horreurs auxquelles ils avaient dû faire face. Et, contre toutes attentes, ils n'ont pas été compris. On ne les a pas crus.

Une victime consulte pour soigner les séquelles des traumatismes subis dans la relation, mais sans nécessairement faire le lien avec le comportement du pervers narcissique. Elle décrit comme mal-être, par exemple, un stress chronique, des angoisses ou des attaques de panique, une anxiété généralisée, un sentiment d'insécurité, d'impuissance, un manque d'estime de soi et de confiance en soi. Elle souffre aussi d'une culpabilité excessive, d'un retrait social, de dépendances aux médicaments, aux drogues, à l'alcool, à une relation. Elle manifeste des troubles du sommeil ou des troubles alimentaires (anorexie ou boulimie). Elle éprouve de la méfiance, des colères inappropriées ou une agressivité retournée contre soi, une incapacité à s'engager dans une relation ou dans un projet, un état de burn-out, ou une dépression, des difficultés relationnelles. Parfois, elle peut s'accrocher à une relation, ou au contraire, elle peut éviter tout lien. D'autres fois, elle peut ressentir et vivre les deux attitudes à la fois. Elle peut tenter de tout contrôler par peur que les violences recommencent. Ou bien, elle est figée et subit la vie, sans espoir. La victime ne sait plus se concentrer. Ses capacités à mémoriser sont réduites. Mais, elle n'a pas identifié les raisons pour lesquelles elle est dans cet état, car elle idéalise toujours la relation au pervers narcissique. Elle ne perçoit que les « bons côtés » de son agresseur et peut l'excuser, éprouver de l'empathie pour lui. Elle ne retient que « les bons moments ». Ce mécanisme d'idéalisation, comme le déni, l'a aidée à survivre à cette relation d'emprise.

D'autres personnes consultent parce qu'elles ont pris conscience de la toxicité de la relation, du danger qu'elles courent en restant dans la relation au pervers narcissique. Mais, elles se sentent impuissantes à s'en libérer.

La victime vit la relation comme « une drogue » dont elle ne peut se passer.

Parfois, elle a fait plusieurs tentatives de fuite avant de venir en psychothérapie, puis elle est retournée vers son agresseur. Elle n'a plus les ressources internes et externes pour arriver à sortir de l'emprise. Elle s'accroche à son agresseur comme à un protecteur ou un sauveur à cause de la manipulation dont elle est l'objet et à cause de l'idéalisation.

Enfin, certaines personnes consultent pour se reconstruire après s'être libérées de la relation au pervers narcissique, car elles ont pris conscience que la rupture ne suffit pas pour aller mieux. La victime continue à souffrir des séquelles de la relation d'emprise et a développé un stress post-traumatique complexe si cette relation a commencé dans l'enfance. Elle n'arrive pas à retrouver un sentiment de sécurité, à construire son identité, ses relations, ses projets, à donner un sens à sa vie après ces traumatismes.

Reconnaître son «**vécu de victime**», c'est se donner une chance de sortir du déni, de l'idéalisation du pervers narcissique afin de s'autoriser à identifier les violences et les blessures subies durant l'emprise.

Voici quelques récits et témoignages pour donner un aperçu du sujet et de l'évolution des victimes que j'ai suivies en psychothérapie EMDR.

■ Le récit de vie de Charlie

Charlie a vécu dans le déni des violences subies dans la relation à ses parents pour survivre. Il n'avait pas acquis «la notion de la violence». Il consulte à 42 ans suite à la lecture de mon site en 2017 et de mon livre, *Les pervers narcissiques, récits et témoignages* (Ellipses 2019). En lisant ce livre, il est sorti du déni, car il s'y est enfin reconnu comme victime. Jusque-là, il trouvait toujours des excuses à ses parents et à son frère pour leurs violences. Il a toujours cru qu'ils allaient changer.

Suite à une banqueroute, il a perdu le commerce qu'il avait créé. Celle-ci avait été planifiée et sournoisement orchestrée par son père. Charlie reconnut en celui-ci les caractéristiques de la personnalité perverse narcissique et les violences qui, jusqu'à la lecture du livre, n'étaient pas pour lui de la violence.

Son père était misogyne et castrateur, calculateur, sournois, incapable de reconnaître ses erreurs et ses torts, séducteur en public et destructeur à la maison. Comme il était né dans la violence, il ne pouvait pas la percevoir. Son petit frère l'avait imité. Sa maman avait des comportements pervers, hostiles envers lui depuis qu'il était embryon, car elle ne voulait pas de lui.

Il a dû lutter pour ne pas mourir depuis lors. Il est né quatre semaines à l'avance et est allé en couveuse. Charlie était le mouton noir de la famille.

À l'école, les autres enfants se moquaient de lui. Il était persuadé d'être laid. Il était terrorisé, triste, dégoûté et en colère. Mais, il était hyper-vigilant et il ne le montrait à personne, car c'était se mettre en danger. De plus, il était sur-adapté et gentil. Il n'avait pas de mallette ou de plumier. Il était dans la lune et regardait par la fenêtre. Enfant, il était déjà « un mec » pour survivre en cachant ses émotions.

Sa mère le frappait, lui donnait des claques (beaucoup moins à ses deux frères) ou lui lançait des objets à la figure. Il a gardé une cicatrice, avec sept points de suture à la lèvre suite au jet d'une tasse sur son visage. Charlie avait pleuré à ce moment-là. Son père s'était moqué de lui en l'appelant « tchoulot » et en lui reprochant d'être « susceptible ». Son père se fâchait et le punissait de façon imprévisible. Il tapait fort sur la table pour le terroriser. Puis, ses parents et son frère aîné finissaient par être violents l'un envers l'autre, en hurlant. C'était interdit de se défendre, de demander de l'aide, de s'estimer. Il observait que ses parents manifestaient beaucoup de jouissance à vivre ainsi. Ils ressentaient beaucoup de fierté dans ce jeu de terreur et de violences.

Mais à l'adolescence, en ayant pris des forces, il a cessé d'être frappé par sa mère. Comme elle n'avait pas l'intelligence stratégique et sournoise de son mari, elle n'exerçait pas de violences psychologiques sur Charlie. Son père se méfiait de Charlie adolescent, car un adolescent peut être spontané et peut exploser. Il n'a rencontré aucune personne bienveillante qui puisse lui dire que ses parents se comportaient mal.

Son père a exercé à nouveau sa violence psychologique à l'âge adulte. Charlie pense que son père avait un sentiment d'infériorité qu'il niait, en n'ayant pas pu terminer ses études secondaires. Il ne pouvait imaginer que Charlie le dépasse, car Charlie voulait faire des études d'ingénieur du son.

Son père a tout tenté pour le casser par des moqueries, des humiliations. Il ne lui donnait pas d'argent pour qu'il mange suffisamment lorsqu'il restait à son kot la semaine, etc. Pourtant, Charlie revenait à la maison chaque week-end. Ses parents, eux, ne passaient jamais à son kot pour lui rendre visite. Son père avait réussi à le faire échouer en le harcelant particulièrement au moment d'étudier pour les examens. Dans cette ambiance, Charlie n'avait plus le moral pour réussir. Mais, à l'extérieur, son père se présentait comme un bon père, faisant tout pour que son fils termine ses études. Ses parents jouaient avec lui comme avec un jouet.

À 25 ans, Charlie a repris des études en hôtellerie pour ouvrir un snack. Mais, Charlie était toujours sous l'emprise de son père. Celui-ci l'a poussé à acheter un fonds de commerce que Charlie n'imaginait pourtant pas rentable, car le snack était petit. Le prix proposé ne correspondait pas. Il savait qu'il risquait la faillite, surtout qu'il devait prendre du personnel. Mais, il ne pouvait s'opposer à son père, d'autant plus qu'il utilisait un langage paradoxal en lui disant « fais comme tu veux », tout en ne le soutenant pas s'il n'obéissait pas. Mais, Charlie ne pouvait pas admettre que son père soit malveillant et il a acheté le commerce. Son père avait toujours fait du chantage affectif et financier. Charlie avait peur de perdre ses parents et ne pouvait leur résister.

Deux ans, plus tard, c'était la faillite et Charlie s'est retrouvé à la rue avec son chien. Sans ressources, Charlie est parti dans le sud, comme saisonnier, parce qu'il y était nourri et logé. Depuis ses 17 ans, Charlie a survécu grâce à l'usage de drogues.

À 37 ans, Charlie s'est retrouvé au CPAS, car à chaque petit boulot, il était harcelé, diffamé et calomnié. C'était la répétition des violences qui le rendait fou et le désespérait. Il aurait préféré être vraiment fou pour que ça s'arrête. Il ne savait pas se défendre et les prédateurs le remarquaient directement. À chaque fois, il était mis dehors, ou bien il partait. Au CPAS, les gens ont remarqué son effondrement psychologique et on lui a dit de prendre soin de lui. Il ne comprenait pas, car son déni lui avait toujours permis de rebondir.

Mais, à la lecture de mon livre, il fut choqué par ce qu'il découvrit sur sa famille, sur la violence. Il demanda à être hospitalisé en psychiatrie durant cinq semaines, car il était épuisé, avec des idées de suicide, comme s'il venait de subir un accident de voiture. Cette fois, il ne pensait plus à rebondir, mais à être aidé. Quand il m'a consultée, il venait d'apprendre par un ami que son père était mort un an avant. Il ne l'avait plus vu depuis la faillite, car il aurait encore subi des moqueries ou des reproches.

Avec son hospitalisation et la psychothérapie, il a pris conscience de la manière dont sa famille a programmé sa destruction et l'inutilité d'espérer encore un changement de leur part. Cela l'a aidé à sortir de l'isolement. Mais, il était épuisé et ressentait une phobie de l'autre tellement son père et sa mère avaient abusé de sa confiance.

Son petit frère l'a maltraité comme son père, par des moqueries, des dénigrement, persuadé d'avoir réussi seul à faire évoluer le groupe de musique où ils jouaient ensemble. Charlie avait voulu le protéger et l'aider quand il était petit. Pour Charlie, la violence psychologique, c'est le pire, car elle ne laisse pas de marques. Elle crée, après, des doutes et des remises en question perpétuelles. Pour son frère, tout était apparence, spectacle, mimétisme, manipulation et jeu avec les émotions. Son frère avait joué avec les émotions de Charlie, car il n'en avait pas, excepté la haine et l'envie. Si Charlie ne se laissait pas faire, son frère le traitait de paranoïaque et lui disait qu'il lui volait sa vie.

Il était venu me voir il y a deux ans, après la lecture de mon livre, car la prise de conscience l'avait plongé dans les traumatismes non identifiés jusque-là. C'était un traumatisme en soi de prendre conscience de tout cela. Il m'avait consulté avant son hospitalisation sous l'effet des amphétamines pour décrire ce qu'il avait vécu sinon c'était trop dur. Durant l'hospitalisation, il a pu se sevrer des drogues. Son chien était mort quelques mois avant son père, car celui-ci avait réussi à le détruire. Charlie avait reçu son chien de la portée de sa mère. Il trouve qu'il avait les comportements d'un «autiste». Mais, avec Charlie son chien avait évolué, car Charlie l'aimait. Puis après la faillite, son père l'a rendu à nouveau «autiste». Il en est mort. Son chien et la nature l'avaient aidé à survivre à la haine de son père, héritée de son propre père.

Charlie ressent des désirs de vengeance, car il a ruiné sa vie. Il a donné beaucoup à ses parents, car il les avait acceptés avec beaucoup d'empathie, sans jamais exister pour eux. C'est ainsi qu'il fonctionne avec les autres, mais il n'y a jamais eu d'empathie en retour. Il éprouve de la culpabilité à ne pas voir sa mère. Il pleure et fait un travail de deuil par rapport à sa famille.

Avec ce passé de violences répétées, l'idée de bonheur et de réussite professionnelle ou financière le fige de peur, car c'est le danger. Le but de son père était de détruire son sourire et son bonheur. S'il réussissait et était heureux, il attirait les «guêpes», car son père comme les autres pervers narcissiques ne supportaient pas son bonheur. Il avait un sentiment d'être dans une voie sans issue, sans solutions. La dépression le plongeait dans un trou, dans une peur «invisible», un désespoir. La nuit, ses cauchemars le réveillaient et il était figé de

peur, avec le sentiment qu'il était puni d'être né. Son empathie et son désir de sauver les autres l'avaient entraîné dans la co-dépendance très souvent.

Mais, le CPAS lui a ouvert une porte. Après le confinement, un atelier de réinsertion en cuisine lui fut proposé. Finalement, l'animatrice l'a encouragé à l'animer, car elle reconnaissait positivement ses compétences. Il a ressenti enfin un peu de confiance revenir.

La psychothérapie lui a permis d'établir en lui, progressivement, un sentiment de sécurité, de renforcer ses ressources et de connecter son enfant intérieur. Il a pu créer une relation d'amour et de bienveillance avec lui et accueillir sa détresse. Il a pu progressivement apprendre à se protéger.

La reconnaissance de son hypersensibilité et de son intelligence à haut potentiel émotionnel l'a aidé à retrouver espoir et confiance en lui. Il cherche sa voie et entreprend des tests de personnalité pour trouver le métier qui lui convient le mieux. Le travail sur ses traumatismes l'a aidé à se reconnecter à la part de lui blessée afin de l'aimer et de la protéger en posant ses limites.

Reconnaître son vécu de victime, c'est identifier les conséquences douloureuses de ces traumatismes au niveau sensoriel, émotionnel, corporel, au niveau des pensées et des croyances. C'est reconnaître les séquelles au niveau des relations aux autres, de ses finances, de sa santé physique et mentale, de sa sexualité et de ses projets de vie. Tous ces domaines ont été mis à mal par la relation au pervers narcissique.

Reconnaître son état de victime, c'est aussi se donner une chance de ne pas répéter ce type de relation dans un autre couple, avec ses enfants ou avec des collègues. Les traumatismes attirent d'autres prédateurs à cause de l'état de figement, engourdissement (terreur gelée) que le corps de la victime manifeste.

Reconnaître son vécu de victime, ce n'est pas s'installer dans un « rôle de victime », c'est-à-dire attendre passivement une réparation, une reconnaissance et une aide. Il est nécessaire de prendre la responsabilité de soigner ses blessures pour aller mieux. Cela demande du courage, car la méfiance, l'auto-sabotage, la culpabilité sont de gros obstacles à franchir pour demander de l'aide, établir une relation avec un psychothérapeute, et « se forcer » à croire qu'une guérison

est possible. Parfois, c'est l'entourage qui donne ce courage à la victime, par son soutien, son empathie, sa bienveillance, son absence de jugements, ses encouragements, ou ses observations concernant les séquelles des traumatismes.

Adopter un « rôle de victime » peut s'installer avec le temps, quand la victime n'a pas appris d'autres outils pour se protéger, ou lorsqu'elle n'a pas trouvé une aide adéquate pour se reconstruire. Dans ce cas, elle attend que l'autre satisfasse ses besoins, dans une relation de dépendance affective. Elle attend un sauveur ou joue le rôle de sauveur pour combler ses carences affectives, satisfaire ses besoins frustrés.

La victime peut entrer dans des relations de pouvoir où elle se soumet. Elle se re-traumatise ainsi constamment sans en prendre conscience. Ce rôle de victime attire facilement des prédateurs humains, comme les pervers narcissiques. Ils peuvent profiter de cette soumission en faisant régner la terreur, en alternant séduction et destruction. Ils peuvent la maintenir dans cette dépendance affective par leurs micro-violences quotidiennes.

■ Le récit de vie de Fabrice

Fabrice m'a consultée, au départ, pour se stabiliser émotionnellement, car il avait des difficultés à établir des relations amoureuses stables. Il n'avait pas conscience des traumatismes de son enfance. Il souffrait des conflits relationnels avec la mère de sa fille, âgée de quatre ans à l'époque. Il avait tenté une psychanalyse classique, mais il n'avait pas pu supporter le silence de l'analyste, car il avait besoin d'échanges soutenant et bienveillants.

Petit à petit, Fabrice a pris conscience de ses mécanismes d'auto-sabotage, de sa culpabilité profonde qui entraînait ses échecs affectifs. Il a découvert également son sentiment d'abandon, associé aux angoisses éprouvées face à la distanciation de l'autre dans la relation amoureuse. Il a pris conscience de la répétition de relations amoureuses toxiques et a développé des ressources pour s'en protéger.

Il s'est ouvert progressivement à la souffrance sous-jacente à ses crises de colère et à son sentiment d'injustice lorsqu'il se sentait abandonné. Il a compris que certaines parties de lui avaient longtemps tenté d'anesthésier cette souffrance par les drogues, l'alcool, des crises de boulimie depuis la séparation de ses parents lorsqu'il avait six ans.