



*Sarah  
Renaissance*

# *Vous méritez de vous libérer*


Un guide stratégique pour  
échapper à la manipulation  
et reprendre le contrôle de  
votre vie

## 1. POURQUOI C'EST SI DIFFICILE DE PARTIR ?

1. L'espoir qu'il redevienne celui du début
2. Le trauma bonding : quand la douleur attache
3. L'isolement : il t'a coupée de ton monde
4. La peur de l'après
5. La dévalorisation : quand tu crois que tu ne mérites pas mieux
6. La dépendance affective
7. La culpabilité : sa plus grande arme

## 2. SE PRÉPARER À PARTIR

1. Garder le silence sur ton plan
2. Sécuriser tes finances et tes papiers
3. Organiser ton point de chute
4. Changer tes moyens de communication
5. Impliquer une personne de confiance
6. Prévoir les réactions : manipulation, menace, fausse repentance
7. Ta sécurité avant tout



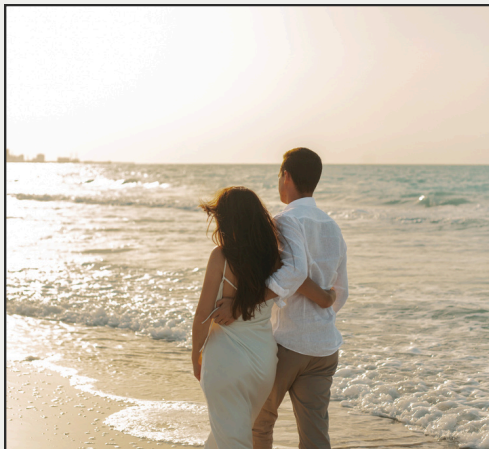
*Pourquoi c'est difficile  
de partir ?*

Tu sais que tu devrais partir. Tu sais que cette relation te fait du mal, qu'elle t'abîme lentement, de l'intérieur. Tu le ressens dans ton corps, dans ton cœur, dans tes silences. Tu le sais, et pourtant... tu restes. Tu restes malgré la douleur, malgré les larmes, malgré les nuits sans sommeil. Pourquoi est-ce si compliqué ?

Parce qu'un pervers narcissique ne t'enchaîne pas avec des cordes visibles. Il t'enchaîne avec des chaînes émotionnelles, invisibles à l'œil nu, mais terriblement puissantes. Il t'a piégée sans que tu t'en rendes compte, pas avec de la force physique, mais avec des stratégies psychologiques précises. Et ces mécanismes sont conçus pour te faire douter, pour te faire croire que sans lui, tu ne vauds rien. Voilà pourquoi tu n'arrives pas à partir.



# 1. L'espoir d'un changement — "Il peut redevenir celui qu'il était au début"



Tu repenses à ses débuts charmants, à cette version idéale de lui. Tu t'accroches à cette illusion, croyant qu'il peut revenir en arrière. Mais ce "lui" n'a jamais vraiment existé. Ce n'était qu'un rôle pour te séduire. Il ne changera pas, car il ne veut pas changer. Il veut juste te garder sous contrôle.



## 2. *Le trauma bonding — Quand la douleur devient une dépendance*



Il t'élève, te détruit, puis recommence. Ce cycle crée une addiction : le trauma bonding. Tu attends qu'il redevienne gentil, même brièvement. Cette attente te rend dépendante, comme une drogue. Ce n'est pas de l'amour, c'est une emprise émotionnelle.



### *3. L'isolement — Tu n'as plus personne sur qui t'appuyer*



Il t'a éloignée de ceux qui t'aiment. Famille, amis : tous deviennent suspects à ses yeux. Il veut être ton seul repère. Et quand tu te retrouves seule, tu finis par croire qu'il est le seul à vraiment "t'aimer". Mais c'est un isolement stratégique, pas de l'amour.

## *4. La peur — Peur de l'inconnu, peur de la rupture*



Partir, c'est plonger dans l'inconnu. Et l'inconnu fait peur. Mieux vaut le mal que tu connais que le vide que tu redoutes. Mais ce vide, en vérité, est la première étape vers la liberté. Ce que tu crains n'est pas la fin, c'est le début de toi-même.

# *5. L'auto-dévalorisation*

## *Tu crois que tu ne mérites pas mieux*



Il a miné ton estime. À force d'entendre que tu es trop ceci, pas assez cela, tu finis par croire que c'est toi le problème. Mais non. Ce n'est pas toi. Tu n'es pas fragile — tu es forte. Et tu mérites mille fois mieux que ce qu'il t'offre.

## *6. La dépendance affective Tu as besoin de lui pour te sentir validée*



Il t'a rendue dépendante de ses regards, de ses compliments, de ses miettes d'attention. Tu ne sais plus exister sans son approbation. Mais ce n'est pas de l'amour, c'est une prise d'otage émotionnelle. Il ne t'aime pas, il te garde sous son pouvoir.

## *7. La culpabilité*

*Il te fait croire que c'est ta faute*  
*Il te retourne la situation.*



Il te retourne la situation. Il te fait croire que c'est toi la méchante, toi la coupable. Tu veux partir, mais il te supplie, te fait douter. Il joue sur ta bonté. Mais rappelle-toi : la culpabilité est son arme favorite. Ne la laisse plus te contrôler.

Tu n'es pas faible. Tu n'es pas brisée. Tu es sous emprise. Et maintenant, tu ouvres les yeux. Tu es déjà sur le chemin de la sortie. Le vrai combat, ce n'est pas de fuir. C'est de croire que tu mérites mieux. Et tu le mérites, pleinement.

## *Se préparer à partir*



Tu sais maintenant que tu es sous emprise, et que rester là est une torture pour toi. Mais il y a un gros obstacle : partir, ce n'est pas simple.

Parce que le pervers narcissique, il n'est pas là pour te laisser partir facilement. Il va te retenir. Il va te manipuler, te culpabiliser, te menacer.

Mais tu peux t'en sortir. Et cette étape est cruciale : préparer ton départ sans te faire repérer.

# 1. Prépare ton plan en secret



La première règle : ne rien dire. Tu n'es pas obligé(e) de tout lui raconter, surtout pas tes intentions.

Il va chercher à te convaincre que tu es dans l'erreur, qu'il change, qu'il t'aime encore. Mais tu sais ce que tu vis.

Si tu lui dis, il va tenter de manipuler la situation. Il va te culpabiliser, te menacer, et tu vas te retrouver dans le piège à nouveau.

Voici ce que tu dois faire :

- Planifie ta sortie. Fais un plan détaillé : où iras-tu ? Où vivras-tu ? Combien d'argent as-tu besoin ?
- Prépare-toi mentalement. Sois prête à résister à la pression, à l'intensité de ses réactions.
- Sois stratégique : fais-le à un moment où il ne te surveille pas, où tu peux sortir sans qu'il ne le sache.

## *2. Sauve ce qui peut l'être : tes finances, tes documents*

Le pervers narcissique veut que tu sois dépendante de lui, et souvent, il va tout faire pour contrôler tes finances. Il faut te préparer à partir avec ce dont tu as besoin. Si tu attends le bon moment, il est déjà trop tard. Prépare-toi en amont.

- Ouvre un compte bancaire séparé, loin de lui. Si possible, ouvre-le dans une autre banque pour qu'il n'ait pas accès à tes informations.
- Cache des documents importants : carte d'identité, passeport, livret de famille, carte vitale, permis.
- Carnet de santé (vous et enfants).
- Diplômes, bulletins de salaire, RIB...
- Tout ce qui te permettra de reconstruire ta vie, à l'abri des regards. Ne laisse rien traîner qui puisse te lier à lui.
- Ne compte pas sur lui pour t'aider financièrement. Il te tiendra toujours sous son contrôle.



### *3. Prévois un plan de fuite physique*



Si tu vis avec lui, tu dois préparer un endroit où aller avant de partir. Ne le fais pas à l'improviste. Planifie tout en avance :

- Trouve un hébergement temporaire : chez un(e) ami(e), un membre de ta famille, ou même un logement temporaire. Peu importe, tant que ce n'est pas avec lui.
- Emporte le strict nécessaire : tes papiers, quelques vêtements, ton téléphone et son chargeur, ton ordinateur portable, un peu d'argent en liquide (pas sur ton compte bancaire où il pourrait avoir accès). L'essentiel. Le reste peut suivre après.

## 4. *Change de numéro, change de profil*

Une fois que tu as décidé de partir, il est crucial de couper les ponts immédiatement.

- Change de numéro de téléphone. Ne lui donne pas tes nouvelles coordonnées. Il ne faut pas qu'il ait la possibilité de te contacter.
- Supprime ou verrouille tes comptes (Facebook, Instagram, etc.). Tu dois créer une distance énorme entre toi et lui, pour ne plus être dans son radar.
- Active un système de "no contact" : Ne réponds pas à ses messages, ne prends pas ses appels. Si tu veux que cette rupture soit définitive, il faut qu'il comprenne que tu ne reviendras pas.



## 5. Prépare des témoins

- S'il t'a menacée, ou s'il a déjà montré un comportement violent ou menaçant, il est impératif que tu aies des témoins de ta fuite.
- Évite d'agir seul(e), surtout s'il est instable. C'est dangereux.
- Parle à une personne de confiance : un ami, un membre de la famille. Dis-lui exactement ce que tu vas faire et quand.
- Documente les violences (même les violences psychologiques). Si tu as des preuves (messages, photos, témoignages), garde-les précieusement. Cela pourrait être crucial en cas de procédure pénale.



## *6. Prends soin de ta sécurité*

Un pervers narcissique peut devenir très agressif quand il sent qu'il perd son emprise. Il peut utiliser des menaces, des manipulations émotionnelles, et dans certains cas, des comportements violents.

- Envisage de changer de lieu de vie. Si tu vis avec lui, il est essentiel de ne pas partir sans un endroit sûr où aller.
- Alerte un proche de la situation. Si tu as des enfants, prévois comment tu vas les emmener avec toi (N'hésites pas à le déclarer au commissariat, sinon ça se retourne contre toi ). S'il y a des risques de violence, considère des mesures de sécurité, comme un plan d'urgence. Contacte un avocat, dépose plainte et demande une procédure d'éloignement.



## 7. Prépare-toi à sa réaction

Le pervers narcissique ne va pas te laisser partir tranquillement. Il va réagir.

- S'il te menace ou devient violent, appelle la police. Ne reste pas seul(e) dans une situation dangereuse. La priorité est ta sécurité.
- Il va te manipuler encore plus : il te fera des promesses de changement, des excuses, des pleurs. Reste ferme. Il a déjà eu sa chance.



## *Ce que tu dois garder en tête*

- Ce n'est pas de la faiblesse de vouloir partir. C'est de la survie.
- Tu n'es pas obligé(e) de tout affronter seul(e). Si tu as besoin de soutien, cherche une aide extérieure (psychologue, association, avocat). Il n'y a pas de honte à demander de l'aide.
- Partir, ce n'est pas un acte de colère. C'est un acte de courage. Et chaque étape que tu franchis te rapproche de la liberté.



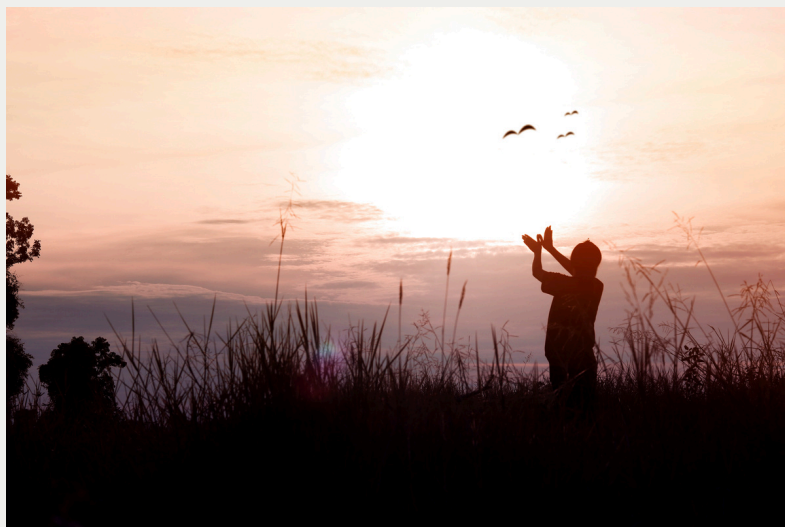
# *Tu n'as pas à rester dans cette prison*

Ce que tu as vécu, ce n'est pas de l'amour. C'est de l'emprise.

Et maintenant, tu ouvres les yeux. Tu reprends le pouvoir. Tu n'as plus à te justifier, à t'adapter, à souffrir pour être aimée.

Tu n'as plus à survivre. Tu peux choisir de vivre, vraiment. Partir, c'est dur. Mais rester, c'est s'éteindre.

Tu mérites la paix. Tu mérites la liberté. Et tu es prête.



Ce ne sera pas facile. Ce ne sera pas rapide. Mais ce sera vrai. Ce sera ta libération.

Tu es capable. Tu es forte. Et tu vas t'en sortir.