

CHECK-LIST des signaux subtils

Reconnaître un manipulateur pervers narcissique coercitif

(niveaux beige – violet – rouge)

👉 Si tu coches plusieurs cases, ce n'est pas "dans ta tête".

■ SURVIE — Il crée l'insécurité

- Tu te sens en alerte avant chaque échange
- Il envoie des messages insistants, pressants, intrusifs
- Il change les règles sans prévenir
- Il crée des urgences artificielles
- Tu dors mal, ton corps est tendu, ton souffle est court

👉 **Objectif** : activer ta peur primitive.

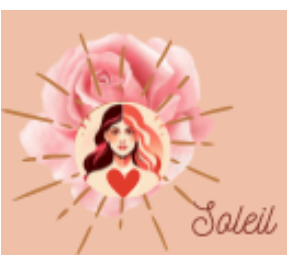
● LOYAUTÉ — Il utilise les liens contre toi

- Il se sert des enfants pour te faire céder
- Il t'éloigne subtilement de tes amis ou de ta famille
- Il te fait croire que poser une limite = être une mauvaise mère
- Il se présente comme la victime face aux autres
- Il t'accuse de briser la famille ou l'équilibre
- Tu culpabilises même quand tu sais avoir raison

👉 **Objectif** : t'enfermer dans la culpabilité et la loyauté toxique.

● DOMINATION — Il te fait douter de ta légitimité

- Il te dévalorise ouvertement ou subtilement
- Il inverse les rôles (c'est toujours toi la fautive)
- Il nie les faits, même évidents
- Il te menace (directement ou implicitement)
- Il escalade quand tu t'affirmes



CHECK-LIST des signaux subtils
Reconnaître un manipulateur pervers narcissique coercitif

Tous droits réservés

poison.amoureux



👉 **Objectif** : te faire perdre ton pouvoir intérieur.

CE N'EST PAS UN CONFLIT SI :

- tu as peur de t'exprimer
- tu anticipes ses réactions
- tu te justifies sans cesse
- tu te sens confuse après les échanges
- tu doutes de ta perception

👉 **Un conflit se discute.**

👉 **Une emprise se subit.**

CE N'EST PAS TOI SI :

- Tu es calme avec tout le monde... sauf avec lui
- Tu es stressée uniquement depuis que tu le connais
- Tu es solide ailleurs... sauf face à lui
- Tu sais que c'est toxique... mais ton corps panique encore


👉 **Ce n'est pas une faiblesse.**

👉 **C'est un conditionnement par la peur.**

REPÈRE DE RÉALITÉ ESSENTIEL

- ✓ Une relation saine **n'active pas la peur durablement**
 - ✓ Une relation saine **ne te fait pas douter de ton bon sens ou de ta santé d'esprit**
 - ✓ Une relation saine **n'utilise pas tes valeurs contre toi**
-

OUTIL DE VALIDATION OBJECTIVE

 [Le Violentomètre](#) (clique pour le télécharger)

Si plusieurs comportements sont orange ou rouges :

- ce n'est pas un problème de communication,
- c'est une **dynamique de violence psychologique.**

👉 À ce stade, se protéger n'est pas une option morale.

👉 C'est une nécessité vitale.

💬 Phrase à garder sous la main

Ce n'est pas parce que je ressens de la peur
que je suis fragile.

C'est parce que quelqu'un utilise la peur comme levier.

ENCART ESSENTIEL

Le chaud 🔥 et le froid ❄️ : l'arme centrale de l'emprise

Quand tu commences à te réveiller,
à poser une limite,
ou simplement à **ne plus réagir comme avant**,
le manipulateur **change immédiatement de stratégie**.

👉 Il ne reste jamais dans un seul rôle.

👉 Il **alterne en permanence** entre trois masques.

Ce n'est pas de l'instabilité émotionnelle.

C'est une **stratégie consciente ou semi-consciente de contrôle**.

🎭 1. Le masque de la VICTIME

(pour réveiller ta compassion et ta culpabilité)

Il se montre brisé, impuissant, abîmé.

Exemples typiques :

- « Pardon... je suis vraiment nul. »
- « Je suis une merde, tout est de ma faute. »
- « Avec mon enfance, tu comprends, je suis foutu... »
- « De toute façon, personne ne m'a jamais aimé. »
- « Si tu savais ce que j'ai vécu, tu serais plus indulgente. »

👉 **Effet recherché :**

Tu baisses la garde.

Tu doutes de ta colère.

Tu te dis que tu es "trop dure".

CHECK-LIST des signaux subtils

Reconnaître un manipulateur pervers narcissique coercitif

Version 0 de 02.2026

Autrice : Soleil, de [poison.amoureux](#)

2. Le masque du BOURREAU

(quand tu résistes ou poses une limite)

Il attaque, intimide, écrase.

Exemples typiques :

- « Tu es folle. »
- « Tu inventes tout. »
- « Tu ne survivras pas sans moi. »
- « Si tu continues comme ça, tu vas le payer. »
- « Tu vas détruire ton enfant avec ton comportement. »

Effet recherché :

Réactiver la peur primitive.

Te faire rentrer dans le rang.

Te faire taire.

3. Le masque du SAUVEUR

(après la violence, pour recréer l'attachement)

Il devient soudain attentionné, présent, “grandiose”.

Exemples typiques :

- « Je serai toujours là pour toi. »
- « Personne ne t'aidera comme moi. »
- « Sans moi, tu serais perdue. »
- « Regarde tout ce que je fais pour toi. »
- « Tu vois bien que je t'aime, malgré tout. »

Souvent :

- juste après une grosse violence,
- juste après que tu aies voulu partir,
- juste après que tu aies repris un peu de pouvoir.

Effet recherché :

Créer une confusion émotionnelle.

Te faire douter de ta décision.

Relancer l'espoir.

CE QUI REND CE CYCLE SI DÉSTABILISANT

- Le chaud te fait oublier le froid
- Le froid te fait chercher le chaud
- Et ton cerveau reste **coincé dans l'attente du prochain apaisement**

👉 Ce n'est pas de l'amour.

👉 C'est un **conditionnement par intermittence**.

C'est exactement ce mécanisme qui :

- crée l'addiction émotionnelle,
 - empêche de partir,
- maintient l'emprise même après la séparation.

REPÈRE DE RÉALITÉ À RETENIR

**Une relation saine n'a pas besoin
de te faire peur pour te garder,
ni de te sauver pour t'attacher.**

LUCIDITÉ ROUGE (sans culpabilité)

Quand tu vois ces trois masques **alterner**,
ce n'est pas que "tu ne sais pas quoi penser".

👉 C'est que **tu es face à une stratégie d'emprise**.

Et à ce stade :

- poser des limites n'est pas de la dureté,
- partir n'est pas de la cruauté,
- se protéger n'est pas un manque d'amour.

👉 C'est de la **survie lucide**.