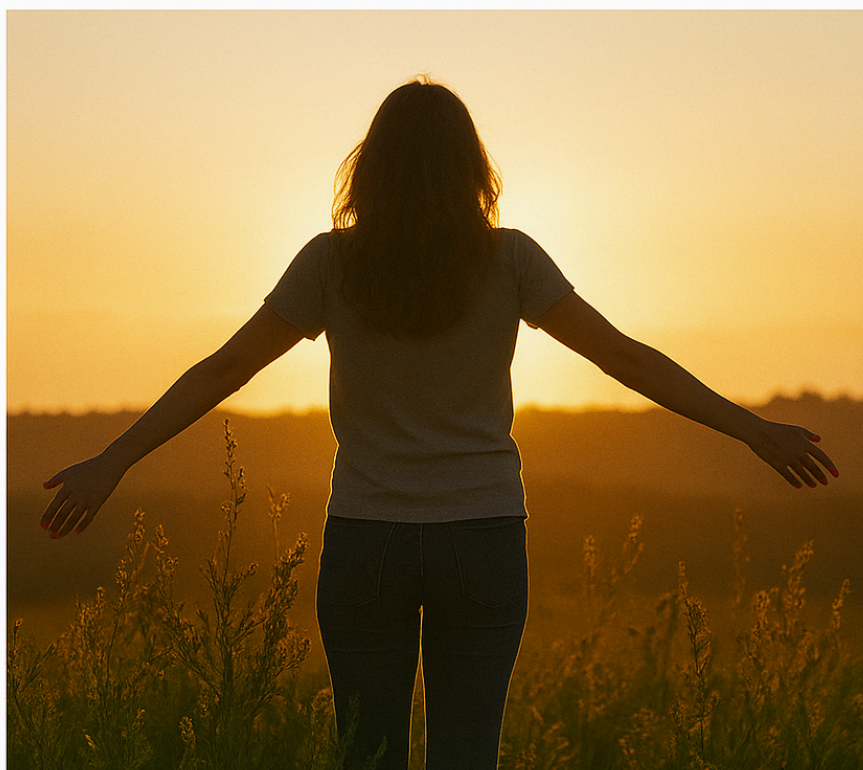


# Vivre sans emprise

Le premier pas pour  
retrouver sa liberté



Par Gwenaël JEAUNEAU

## Juste quelques mots...

Ce livret est une porte d'entrée vers la compréhension et la reconstruction après une relation toxique. Vous y trouverez des réponses concrètes aux questions qui vous tourmentent : comment reconnaître les signes d'emprise, réagir face aux manipulations émotionnelles, et reconstruire votre estime de soi.

Accompagné d'outils pratiques et de ressources bienveillantes, ce guide vous offre un premier soutien pour reprendre le contrôle de votre vie. Il ne remplace pas un accompagnement approfondi, mais il vous donne des bases solides pour avancer. Ce livret est là pour vous montrer que vous n'êtes pas seul(e) et qu'un avenir serein est possible.

## Bonne lecture



PAR  
GWENAËL  
JEAUNEAU

**EN ROUTE VERS :**

Le programme  
d'accompagnement



# 4 CHAPITRES

*essentiels*

1. Les 5 signes qui prouvent que vous êtes sous l'emprise d'un pervers narcissique
2. Comment réagir efficacement face aux manipulations émotionnelles
3. Les premières étapes pour reconstruire votre estime de soi
4. Où trouver le soutien dont vous avez besoin pour avancer

*Encore plus d'infos*

*ici*



***vivresanspn.fr***

# Chap 1

## Les 5 signes qui prouvent que vous êtes sous l'emprise d'un pervers narcissique

*Le pervers narcissique utilise des tactiques subtiles pour contrôler, dévaloriser et manipuler. Voici cinq signes majeurs à repérer :*

### *1. Dévalorisation constante*

- Vous êtes souvent dévalorisé(e) ou rabaisé(e), même lorsque vous n'avez rien fait de mal. Vos réussites sont minimisées, et vos défauts exagérés.*

### *2. Manipulations émotionnelles*

- Ils alternent entre vous charmer (phase d'idéalisation) et vous ignorer ou vous punir (phase de dévalorisation), créant une dépendance émotionnelle.*

### *3. Culpabilisation excessive*

- Vous vous sentez toujours responsable des litiges ou des problèmes, même lorsqu'ils sont clairement à l'origine de la situation.*

### *4. Isolement*

- Ils vous éloignent de vos proches, soit en critiquant vos relations, soit en créant des conflits pour vous isoler.*

### *5. Un sentiment d'épuisement*

- Vous vous sentez constamment sur le qui-vive, fatigué(e) émotionnellement et incapable de vous détendre.*

*Astuce : Tenez un journal pour noter les comportements spécifiques que vous remarquez. Cela peut vous aider à mieux comprendre la situation. (voir cahier antidote page 23)*

## 1. DÉVALORISATION CONSTANTE

*Un pervers narcissique s'emploie à détruire la confiance en soi de sa victime en la rabaisant fréquemment, souvent sous couvert d'humour ou de fausse bienveillance.*

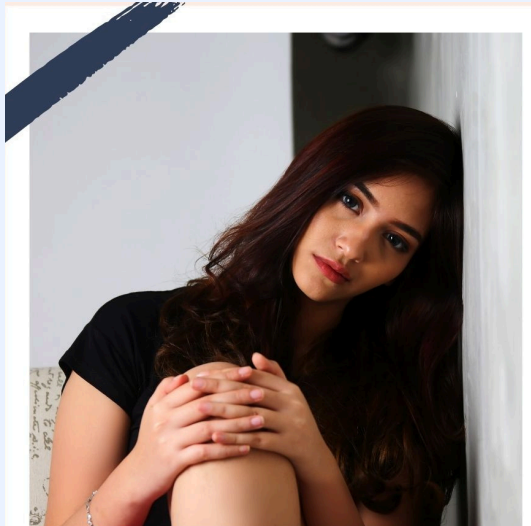
*Exemples courants :*

*Des critiques répétées sur votre apparence, vos choix ou vos compétences :*  
*"Tu n'es jamais à la hauteur."*

*Des commentaires blessants dissimulés sous des plaisanteries :*  
*"Je plaisante, tu n'as vraiment aucun sens de l'humour."*

*Minimisation de vos succès :* *"C'est grâce à moi si tu as réussi ça."*

*Impact : Vous finissez par croire que vous ne valez rien sans eux et perdez confiance en vos capacités.*



## 2. MANIPULATIONS ÉMOTIONNELLES

*Le pervers narcissique alterne entre des phases de "lune de miel" (où il se montre charmant et aimant) et des phases de dévalorisation. Ce comportement imprévisible crée une dépendance émotionnelle chez la victime.*

*Signes caractéristiques :*

- *Phase d'idéalisation : Il vous couvre de compliments, de cadeaux ou d'attention pour vous séduire et vous attacher émotionnellement.*
- *Phase de dévalorisation : Il devient distant, froid ou cruel sans raison apparente.*

*Vous êtes souvent amené(e) à vous excuser ou à chercher à regagner ses faveurs, même sans savoir ce que vous avez fait de mal.*

*Impact : Cette alternance vous laisse constamment sur le qui-vive, dans l'attente d'une validation qui ne vient jamais.*



### 3. CULPABILISATION EXCESSIVE

*Le pervers narcissique retourne systématiquement la situation contre vous, vous faisant porter la responsabilité de ses propres actions ou comportements.*

*Exemples courants :*

*Si vous exprimez une émotion ou un besoin : "C'est toujours toi qui compliques tout."*

*Après un conflit qu'il a déclenché : "Si tu n'avais pas dit ça, je ne me serais jamais énervé."*

*Il se positionne en victime pour détourner l'attention de ses torts :  
"Tout ce que je fais, c'est pour toi, et voilà comment tu me remercies."*

*Impact : Vous ressentez une culpabilité omniprésente, même pour des choses qui ne dépendent pas de vous. Cela affaiblit votre esprit critique face à ses manipulations.*



#### 4. ISOLEMENT SOCIAL

*Un pervers narcissique cherche à éloigner sa victime de ses proches pour mieux la contrôler. L'isolement peut être émotionnel, physique ou social.*

*Signes typiques :*

- Il critique vos amis ou votre famille pour vous convaincre de ne plus les voir :*  
*"Tes amis sont tous jaloux de toi."*
- Il crée des conflits ou des malentendus avec vos proches pour vous en éloigner.*
- Il monopolise votre temps, vous empêchant d'entretenir d'autres relations.*

*Impact : Vous perdez peu à peu vos repères et votre système de soutien, ce qui augmente votre dépendance envers lui.*



## 5. SENTIMENT D'ÉPUISEMENT PERMANENT

Être sous l'emprise d'un pervers narcissique est mentalement et émotionnellement épuisant. Vous avez l'impression d'être constamment sur le qui-vive, de marcher sur des œufs.

Signes physiques et émotionnels :

- Vous ressentez une fatigue chronique, même lorsque vous dormez bien.
- Vous êtes anxieux(se), toujours en train d'anticiper sa prochaine réaction.
- Vous avez le sentiment de perdre votre identité, vos envies et votre joie de vivre.

Impact : Cette fatigue affaiblit votre capacité à réfléchir clairement et à prendre des décisions pour vous protéger.

Si ces signes résonnent avec votre expérience, sachez que ce n'est pas de votre faute. Les pervers narcissiques sont passés maîtres dans l'art de manipuler et de contrôler. La première étape pour vous libérer est de reconnaître ces comportements et de chercher un soutien adapté.

Action concrète : Prenez un moment pour réfléchir à ces signes et notez des exemples précis que vous avez vécus. Ce travail peut vous aider à clarifier la situation et à envisager les prochaines étapes pour vous protéger.



## Chap 2 Comment réagir efficacement face aux manipulations émotionnelles

- Réagir face à un pervers narcissique peut être difficile, car leur objectif est de maintenir leur emprise. Voici quelques stratégies simples mais puissantes :
- Posez des limites claires
- Refusez de vous engager dans des litiges inutiles ou des justifications.
- Répétez calmement vos limites : "Je ne veux pas discuter de ça maintenant."
- Pratiquez le "no contact" (si possible)
- Si vous le pouvez, coupez complètement les ponts avec cette personne. Bloquez leur numéro et supprimez-les de vos réseaux sociaux.
- Adoptez le "grey rock" (voir explications page 13)
- Si vous devez interagir (vous avez des enfants ensemble ou un contexte professionnel), restez neutre et sans émotion. Répondez par des réponses factuelles, courtes et sans affect.
- Protégez votre estime de soi
- Ne laissez pas leurs paroles définir votre valeur. Entourez-vous de personnes bienveillantes qui vous rappellent vos qualités.
- Cherchez un soutien extérieur
- Parlez à un thérapeute ou à un groupe de soutien spécialisé. Cela vous donnera des outils pour mieux gérer les interactions et pour guérir.

## 1. POSEZ DES LIMITES CLAIRES

*Les pervers narcissiques détestent les limites, car elles réduisent leur emprise. Cependant, établir et maintenir des limites est essentiel pour protéger votre bien-être.*

*Pourquoi c'est important: Les pervers narcissiques cherchent à tester vos limites pour en prendre le contrôle.*

*En posant des limites claires, vous leur envoyez un message: vous ne serez pas manipulé(e).*

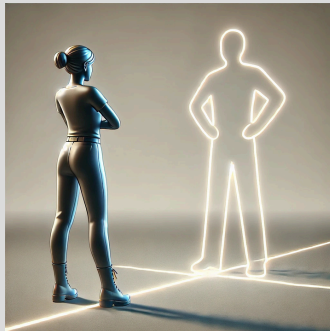
*Comment faire:*

*Utilisez des phrases courtes et directes :*

- "Je ne suis pas à l'aise avec cette discussion."
- "Je préfère qu'on parle d'autre chose."

*Évitez les justifications ou les débats prolongés. Cela leur donne une opportunité de vous manipuler davantage.*

*Exemple: Quand ils lancent le débat: "Je comprends ton opinion, mais je ne vais pas en débattre."*



## 2. PRATIQUEZ LE « NO CONTACT » (SI POSSIBLE)

Si la situation le permet, couper complètement les liens avec un pervers narcissique est la meilleure solution pour vous protéger.

Pourquoi c'est important: Le "no contact" permet de couper l'accès à vos émotions et à votre vie. Sans interaction, ils ne peuvent plus exercer leur pouvoir sur vous.

Comment faire :

Bloquez :

- leur numéro,
- email,
- et réseaux sociaux

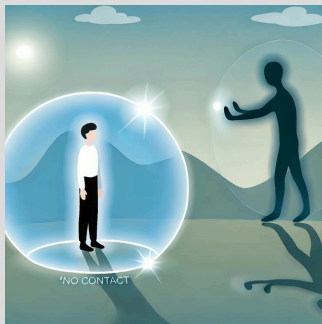
Évitez tout contact indirect via des amis ou des proches.

Si vous partagez des enfants ou des responsabilités, limitez la communication aux aspects essentiels et utilisez des outils comme des plateformes parentales, des intermédiaires (parents, amis ayant été mis au courant du danger).

Attention : Ils peuvent essayer de "revenir" dans votre vie (technique de "hoovering").

( retrouvez l'explication sur mon blog: <https://antipn.systeme.io> ).

Restez ferme et ne répondez pas à leurs tentatives.



### 3. ADOPTEZ LE «GREYROCK » ( ROCHER GRIS)

Si vous devez absolument interagir avec eux (par exemple, dans un contexte professionnel ou familial), la technique du "greyrock" est une solution efficace.

Qu'est-ce que c'est ?

Cela consiste à être aussi neutre et inintéressant qu'un caillou gris (d'où le nom). Le but est de ne pas alimenter leur besoin de contrôle ou de drame.

Comment faire :

Répondez par des phrases courtes et factuelles :

- "Oui."
- "Non."
- "Je ne sais pas."

Évitez les émotions ou les discussions profondes.

Ignorez leurs provocations.

Exemple: Si ils vous critiquent: "D'accord, je prends note." (sans argumenter ou réagir émotionnellement).



#### 4. PROTÉGEZ VOTRE ESTIME DE SOI

*Les pervers narcissiques cherchent à détruire votre confiance en vous pour maintenir leur pouvoir.*

*Renforcer votre estime personnelle est donc crucial.*

*Pourquoi c'est important: Une bonne estime de soi agit comme un bouclier contre leurs attaques verbales et leur dévalorisation.*

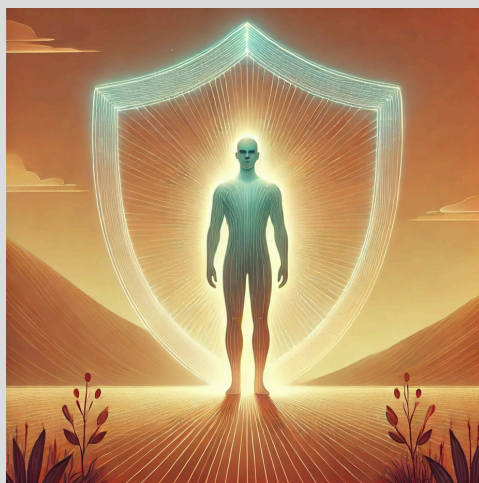
*Comment faire:*

*Affirmez vos qualités: Notez vos forces, vos succès et ce que vous aimez chez vous. Relisez régulièrement cette liste.*

*Fixez des routines positives: Faites des activités qui vous valorisent, comme des hobbies ou du sport.*

*Entourez-vous de bienveillance: Passez du temps avec des amis ou des proches qui vous soutiennent et vous valorisent.*

*Exemple: Autosuggestion: "Je sais que j'ai fait de mon mieux, et c'est tout ce qui compte."*



## 5. CHERCHEZ UN SOUTIEN EXTÉRIEUR

*Face à un pervers narcissique, vous n'avez pas à affronter la situation seul(e).*

*Un soutien extérieur peut être une source précieuse de conseils, de compréhension et de guérison.*

*Pourquoi c'est important: Les professionnels ou groupes de soutien vous offrent des outils concrets pour mieux gérer la manipulation et reconstruire votre vie.*

*Comment faire:*

*Thérapie: Trouvez un thérapeute spécialisé dans les relations toxiques. Ils peuvent vous aider à identifier les schémas et à développer des stratégies adaptées.*

*Groupes de soutien: Rejoignez des groupes en ligne ou en présentiel pour partager votre expérience et apprendre des autres.*

*Ressources éducatives: Lisez des livres ou suivez des formations pour comprendre les mécanismes du narcissisme.*

Réagir efficacement face à un pervers narcissique demande du courage, de la stratégie et d'un soutien adéquat.

En posant des limites, en minimisant les contacts, et en renforçant votre estime de soi, vous pouvez reprendre le contrôle de votre vie. N'oubliez pas que vous méritez le respect et la paix, et qu'il est possible de sortir de cette emprise.

# Chap 3

## Les premières étapes pour reconstruire votre estime de soi

- *Après avoir été sous l'emprise d'un pervers narcissique, il est crucial de travailler sur votre estime personnelle. Voici comment commencer :*
- *Reprenez contact avec vos passions*
- *Rappelez-vous ce que vous aimeriez faire avant la relation. Reconnectez-vous à des activités qui vous apportent de la joie.*
- *Pratiquez l'auto-compassion*
- *Soyez indulgent(e) envers vous-même. Vous avez fait de votre mieux dans une situation difficile.*
- *Fixez de petits objectifs*
- *Réalisez des actions concrètes et atteignables chaque jour (ex : faire une promenade, lire un chapitre d'un livre). Cela renforcera votre sentiment d'accomplissement.*
- *Affirmez vos qualités*
- *Faites une liste de vos forces et qualités, et relisez-la régulièrement.*
- *Entourez-vous de positivité*
- *Passer du temps avec des personnes qui vous soutiennent et évitez les environnements négatifs.*

## 1. REPRENEZ CONTACT AVEC VOS PASSIONS

Lorsque vous étiez sous emprise, vos centres d'intérêt ont souvent été ignorés ou dévalorisés.

Reconnecter-vous avec ce qui vous apporte de la joie et du sens. C'est une première étape cruciale.

Pourquoi c'est important :

Cela vous rappelle votre individualité et vous permet de retrouver un équilibre émotionnel en dehors de la relation toxique.

Comment faire :

Découvrez les activités que vous aimiez avant la relation : peinture, écriture, jardinage, sport, cuisine, musique, etc.

Essayez une nouvelle activité qui vous intrigue ou qui stimule votre créativité. Intégrez du temps dans votre semaine pour ces moments personnels.

Exemple : Si vous aimez écrire, engagez un journal quotidien où vous notez vos pensées, vos rêves ou vos réflexions sur votre parcours.



## 2. PRATIQUEZ L'AUTO-COMPASSION

Après avoir été manipulé(e), il est fréquent de se blâmer pour ne pas avoir vu les signes ou d'avoir « accepté » certains comportements.  
Apprendre à être bienveillant(e) envers soi-même est essentiel.

Pourquoi c'est important :

L'auto-compassion aide à guérir les blessures émotionnelles et à contrer les pensées négatives imposées par le pervers narcissique.

Comment faire :

- Parlez à vous-même comme vous le feriez à un(e) ami(e) :  
"Tu as fait de ton mieux dans une situation difficile."
- Découvrez vos pensées auto-critiques et remplacez-les par des affirmations positives : "Je suis digne d'amour et de respect."
- Prenez soin de vous physiquement et émotionnellement : accordez-vous du repos, mangez sainement et faites des choses qui vous plaisent.

Exemple : Lorsque vous vous sentez coupable ou critique envers vous-même, dites : "Ce n'est pas ma faute. J'ai survécu à une relation toxique, et maintenant je prends soin de moi."



### 3. FIXEZ DE PETITS OBJECTIFS

*Après une période de manipulation, la confiance en vos capacités peut être fragilisée.*

*Fixer des objectifs simples et atteignables vous aide à restaurer un sentiment d'accomplissement.*

*Pourquoi c'est important :*

*Cela vous montre que vous êtes capable de réussir, même dans les petites choses, et renforcer progressivement votre assurance.*

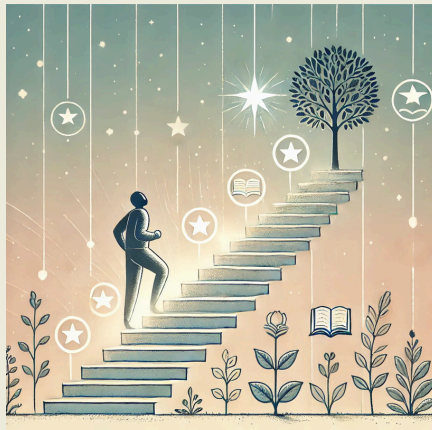
*Comment faire :*

*Entreprendre par des tâches quotidiennes : ranger un tiroir, préparer un repas, marcher 15 minutes.*

*Progresser vers des objectifs plus larges : apprendre une nouvelle compétence, reprendre des études ou retrouver un emploi.*

*Célébrez vos petites victoires : reconnaissez chaque étape franchie comme un succès.*

*Exemple : Planifiez une promenade quotidienne ou terminez un livre que vous avez toujours voulu lire. Chaque action accomplie vous rappellera vos capacités.*



## 4. AFFIRMEZ VOS QUALITÉS

Un pervers narcissique sème souvent le doute sur vos qualités et vos compétences.

Il est crucial de déconstruire cette vision déformée et de vous réapproprier une image positive de vous-même.

Pourquoi c'est important :

Vous rappeler vos forces vous aide à vous recentrer sur votre valeur et à renforcer votre confiance en vous.

Comment faire :

Faites une liste de vos qualités, forces et réalisations. Soyez honnête et précis(e).

Demandez à des amis ou des proches bienveillants de vous rappeler ce qu'ils voient de positif chez vous.

Placez cette liste dans un endroit visible et relisez-la régulièrement.

Exemple : Notez : "Je suis créatif(ve). Je suis une personne attentionnée. Je suis résilient(e)."

Relisez ces affirmations chaque matin pour commencer votre journée sur une note positive.



## 5. ENTOUREZ-VOUS DE POSITIVITÉ

*Après avoir été isolé(e) ou entouré(e) dans cette dépendance, il est vital de renouer avec des environnements et des personnes qui vous élèvent plutôt que de vous abaisser.*

*Pourquoi c'est important :*

*Les relations saines et bienveillantes vous permettent de vous sentir en sécurité, valorisé(e) et soutenu(e).*

*Comment faire :*

*Passer du temps avec des amis ou des membres de votre famille qui vous soutiennent et respectent vos choix.*

*Évitez les personnes ou les situations qui vous rappellent la dépendance de votre ancienne relation.*

*Cherchez des communautés positives : clubs, groupes de soutien, ou associations locales.*

*Exemple : Rejoignez un groupe de soutien pour les victimes de relations toxiques ou participez à une activité de groupe comme une séance de yoga ou un atelier créatif.*



# Chap 4

## Où trouver le soutien dont vous avez besoin pour avancer

*Vous n'êtes pas seul(e) dans ce cheminement.*

*Voici quelques ressources pour vous aider à aller de l'avant :*

- *Thérapeutes spécialisés*
- *Trouvez un professionnel qui comprend les relations toxiques et peut vous guider vers la guérison.*
- *Groupes de soutien*
- *Rejoignez des groupes en ligne ou en présentiel où d'autres partagent leurs expériences et leurs outils.*
- *Littérature et ressources*
- *Réseaux sociaux et forums*
- *Certains espaces comme des groupes Facebook peuvent offrir des discussions utiles. Assurez-vous qu'ils soient modérés pour éviter de replonger dans la négativité.*
- *Programme d'accompagnement personnalisé*
- *Si vous souhaitez un soutien structuré et sur mesure, rejoignez mon programme d'accompagnement spécialisé pour retrouver votre vie, votre identité et votre estime de vous-même.*

**VOUS ÊTES PLUS FORT(E) QUE VOUS NE LE PENSEZ. EN RECONNAISSANT  
LA MANIPULATION, EN AGISSANT AVEC INTENTION, ET EN VOUS  
ENTOURANT DES BONNES PERSONNES, VOUS POUVEZ VOUS LIBÉRER DE  
L'EMPRISE D'UN PERVERS NARCISSIQUE ET RETROUVER UNE VIE  
ÉPANOUISSANTE.  
COMMENCEZ DÈS AUJOURD'HUI. VOUS MÉRITEZ DE VIVRE LIBRE ET  
HEUREUX(SE).**



# CAHIER ANTIDOTE

**LE CAHIER ANTIDOTE EST UN OUTIL ESSENTIEL POUR LES VICTIMES DE PERVERS NARCISSIQUES, CONÇU POUR LES AIDER À SE PROTÉGER DES MANIPULATIONS ET AU LAVAGE DE CERVEAU. DANS UNE RELATION TOXIQUE, LE PN DÉFORME SOUVENT LA RÉALITÉ, CRÉANT UN DOUTE CONSTANT CHEZ SA VICTIME. CE CAHIER A POUR RÔLE DE RESTAURER LA CLARTÉ ET LA CONFIANCE EN SON PROPRE JUGEMENT.**

## 1. Objectif du cahier antidote

Ce cahier est un outil personnel destiné à :

- Identifier et noter les comportements, paroles ou situations qui ne sont pas normales.
- Renforcer l'esprit critique face aux manipulations.
- Conserver une trace objective de la relation pour mieux analyser leur situation.

## 2. Sections recommandées dans le cahier

### a) Les faits observés

- Notez les événements marquants avec la date (exemple : "Il a clairement critiqué mon apparence devant d'autres personnes").
- Soyez précis et factuel, sans interprétation.

### b) Les émotions ressenties

- Décrivez ce que vous avez ressenti dans ces moments : colère, tristesse, confusion.
- Cela aide à identifier l'impact émotionnel des comportements du PN.

### c) Les comportements ou paroles "pas normales"

- Faites une liste des attitudes ou propos qui vous seront injustes, incohérents, ou irrespectueux.
- Exemples : "Il m'a dit que je ne serais jamais capable de réussir sans lui", "Il ne m'a pas laissé donner mon avis sur une décision importante."

### d) Les preuves rationnelles

- Comparez les faits à des normes sociales ou morales : "Est-il normal qu'un partenaire m'empêche de parler à mes amis ?"
- Insérez des citations ou conseils tirés de professionnels pour vous rappeler ce qui est sain dans une relation.

### 3. Techniques pour enrichir le cahier

- *Journal quotidien* : Il est important d'écrire tous les jours, même si c'est bref.
- *Mots-clés* : Utilisez des mots-clés pour catégoriser les comportements (critique, manipulation, isolement, etc.).
- *Encouragements personnels* : Ajoutez des phrases positives pour contrer l'autocritique ("Je mérite le respect", "Je ne suis pas responsable de sa colère").

### 4. Utilisation du cahier antidote

- *Se recentrer* : Relisez les notes lors des moments de doute pour vous rappeler ce qui est réellement arrivé.
- *Soutien thérapeutique* : Vous pouvez utiliser ce cahier lors des séances d'accompagnement pour mieux analyser les dynamiques de la relation.
- *Planification de départ* : Utilisez ces informations pour structurer une sortie du cycle toxique, si nécessaire.

### 5. Conseils pour une utilisation efficace

- Conservez le cahier en lieu sûr.
- Évitez de partager avec le PN ou d'en parler directement.
- Utilisez un format papier pour favoriser la réflexion et éviter le risque de suppression numérique.

## POURQUOI TENIR UN CAHIER ANTIDOTE ?

- **SE RECONNECTER À LA RÉALITÉ : LE CAHIER PERMET DE CONSIGNER LES FAITS TELS QU'ILS SE DÉROULENT, SANS FILTRE NI INFLUENCE EXTÉRIEURE. EN RELISANT CES ÉVÉNEMENTS, LA VICTIME PEUT PRENDRE DU REcul ET IDENTIFIER CE QUI EST RÉELLEMENT ANORMAL.**
- **RENFORCER LE RAISONNEMENT : EN CONSTATANT CE QUI EST INCOHÉRENT OU TOXIQUE, LA VICTIME PEUT PROGRESSIVEMENT RECONSTRUIRE SA CAPACITÉ D'ANALYSE, AFFAIBLIE PAR LES CRITIQUES ET MANIPULATIONS DU PN.**
- **SORTIR DU DOUTE PERMANENT : LE PN EXCELLE DANS L'ART DE FAIRE DOUTER SA VICTIME. CE CAHIER SERT DE RÉFÉRENCE OBJECTIVE POUR SE RAPPELER LES VÉRITÉS SOUVENT MINIMISÉES OU EFFACÉES PAR LA MANIPULATION.**

## COMMENT S'INSCRIRE ?

# 2 Programmes d'accompagnement | formation professionnelle

**QUELQUE SOIT LE PROGRAMME CHOISI, S'INSCRIRE, C'EST BÉNÉFICIER D'UN SOUTIEN PERSONNALISÉ.**

**QUE CELA SOIT POUR SURMONTER L'EMPRISE, RECONSTRUIRE VOTRE ESTIME, REPRENDRE LE CONTRÔLE DE VOTRE VIE OU AIDER UN PROCHE, CE PROGRAMME VOUS GUIDE PAS À PAS, AVEC DES OUTILS CONCRETS, UN CADRE BIENVEILLANT ET MON EXPERTISE DÉDIÉ À VOTRE ÉPANOUISSEMENT.**

**VOUS MÉRITEZ CETTE TRANSFORMATION POSITIVE.**

Accompagnement pour  
les victimes de pervers narcissique



Accompagnement pour  
les personnes aidantes



Formation professionnelle  
pour les accompagnants

