



SHAHIDA ARABI

Libérez-vous

- ✓ des relations abusives
- ✓ des narcissiques
- ✓ des autres manipulateurs

Le guide
de survie pour
âmes sensibles

LEDUC 

Les hypersensibles sont les cibles privilégiées d'une grande variété de manipulateurs qui recherchent des personnes empathiques, consciencieuses et sensibles pour mieux les exploiter.

Vous êtes hypersensible et empathique ? Vous avez plus de risques d'être piégé.

Cet ouvrage a pour objectif de vous enseigner les tactiques utilisées par les personnes toxiques, parmi lesquels le *gaslighting*, la dévalorisation, le renforcement intermittent, etc., pour permettre de vous en affranchir. Vous y découvrirez également des conseils ciblés pour vous protéger contre les cinq principaux profils de manipulateurs, tels que les vampires émotionnels ou les faiseurs de fous, et construire ainsi une vie saine.

En s'appuyant notamment sur la TCC et la thérapie dialectique, mais aussi sur les témoignages de ses patients et son propre cheminement, Shahida Arabi vous donne les clés pour vous libérer enfin des relations abusives.

SHAHIDA ARABI est diplômée de l'université de Columbia et de New York, en psychologie et littérature anglaise. Elle est autrice de nombreux best-sellers et fondatrice de *Self-Care Haven*, un blog populaire visité plus de 2 millions de fois qui propose coaching, articles et livres sur la santé mentale et les relations toxiques.

19 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2627-6



9 791028 526276

editionsleduc.com

LEDUC 



Rayon : développement
personnel

SHAHIDA ARABI

Libérez-vous

- ✓ des relations abusives
- ✓ des narcissiques
- ✓ des autres manipulateurs

Traduit de l'américain
par Marion McGuinness

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux!

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com

et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable!

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90% de nos livres sont imprimés en Europe, et 40% en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Titre original : *The Highly Sensitive Person's Guide to Dealing with Toxic People*

Copyright 2020 by Shahida Arabi and New Harbinger Publications,

5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609.

Tous droits réservés.

Conseil éditorial : Katharina Loix van Hooff

Correction : Pascale Braud

Maquette : François Giraudet

Design de couverture : Constance Clavel

Illustration de couverture : Shutterstock

© 2023 éditions Leduc

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2627-6

Sommaire

AVANT-PROPOS	5
INTRODUCTION - LE VOYAGE DE LA PERSONNE HYPERSENSIBLE PARMIS LES PERSONNES TOXIQUES.....	9
CHAPITRE 1 - LA TRINITÉ : LES HYPERSENSIBLES, LES MANIPULATEURS TOXIQUES ET LES NARCISSIQUES..	25
CHAPITRE 2 - BÉNINS OU MALVEILLANTS : LES 5 TYPES D'INDIVIDUS TOXIQUES	77
CHAPITRE 3 - PETIT MANUEL DE TOXICITÉ.....	103
CHAPITRE 4 - SE DÉSINTOXIQUER D'UNE RELATION, BRISER LA DÉPENDANCE ET COUPER LES PONTS	187
CHAPITRE 5 - LES LIMITES	209
CHAPITRE 6 - PRÉPARER SES MUNITIONS	225
CHAPITRE 7 - REFUGE ET RÉMISSION	251
REMERCIEMENTS.....	283
BIBLIOGRAPHIE.....	285
À PROPOS DES AUTRICES.....	298
TABLE DES MATIÈRES.....	299

Avant-propos

Cher lecteur, chère lectrice,

C'est pour moi un immense honneur et un véritable privilège d'écrire la préface du nouveau livre de Shahida Arabi. Au cours des cinq dernières années, j'ai eu la chance de travailler avec Shahida autour de la guérison de victimes d'abus narcissiques. En tant que thérapeute clinique, j'ai orienté des clients vers ses écrits exceptionnels à de nombreuses reprises, ainsi que vers son site à la fois informatif et encourageant, afin qu'ils y trouvent une validation, des outils fondés sur la science et des pistes pour se reconstruire.

Dans cet ouvrage-ci, Shahida associe la recherche à des solutions tangibles et pratiques pour favoriser l'autonomisation et la guérison, et propose un guide accessible, intéressant et facile à appliquer. Elle crée une alchimie médicinale de faits, de passions et de stratégies expérimentales pour les survivants d'abus relationnels et ceux qui rencontrent des personnes toxiques, sur tout le spectre de la toxicité. Si vous êtes en

quête de solutions efficaces pour lutter contre les personnes toxiques de votre vie, qu'elles soient bénignes ou malignes, ce livre est fait pour vous. Ne cherchez pas plus loin : vous êtes au bon endroit, car les pages qui suivent regorgent de pépites de sagesse fondées sur des preuves et axées sur vos forces. Vous y trouverez également des recommandations utiles pour mettre en place des stratégies faciles sur des sujets tels que la pose de limites, les modalités de guérison, l'importance de prendre soin de soi et les capacités d'adaptation face à des personnes toxiques dans les relations intimes.

Ce tout nouveau livre de Shahida sur ce sujet aide les personnes hypersensibles à démanteler les effets des cycles d'abus addictifs et à surmonter les traumatismes relationnels en offrant des informations approfondies et un aperçu des tactiques utilisées dans les abus psychologiques, des effets des traumatismes relationnels sur notre cerveau et des stratégies spécifiques pour s'attaquer le plus efficacement possible aux personnes manipulatrices. Shahida intègre également des réflexions et des exercices d'écriture personnelle tout au long du livre afin de renforcer les connaissances nouvellement acquises par le survivant et d'appliquer des approches novatrices à la guérison.

Vous avez très certainement lu de nombreux articles et parcouru des sites pour trouver des réponses à vos questions sur les abus narcissiques, les personnes hypersensibles, les empathes, les narcissiques, les psychopathes et les abus émotionnels. Les personnes hypersensibles et les empathes forment un groupe unique et compatissant de personnes qui sont souvent la cible d'abus relationnels. Dans ce livre,

Shahida offre une analyse complète de la dynamique entre les hypersensibles et les personnes toxiques, ainsi que des outils pratiques pour créer un bouclier psychologique de protection pour guérir. Elle donne aux hypersensibles les moyens d'exploiter leurs « superpouvoirs » et leurs dons innés, qui peuvent se révéler de véritables atouts pour repérer les relations saines et fixer des limites à mesure de leur guérison. Je n'imagine pas un guide plus utile à recommander aux hypersensibles qui veulent mieux se comprendre, savoir ce qui les a frappées, apprendre à guérir et découvrir comment avancer vers l'épanouissement.

Mes clients affirment à l'unanimité que les écrits de Shahida leur font du bien, car son style est véritablement axé sur les forces et fondé sur des preuves. Elle sait exactement ce que vit un survivant et combien la guérison d'un abus narcissique peut être douloureuse, ce qui permet à son travail de toucher les lecteurs avec empathie tout en les ancrant fermement dans la réalité des personnes toxiques et des narcissiques. Elle est parfaitement consciente que les survivants intériorisent souvent la honte projetée sur eux par l'agresseur, par de la manipulation ainsi que d'autres tactiques de violence psychologique. Elle sait que les victimes luttent contre les séquelles du cycle de dépendance qui se développe souvent avec les manipulateurs. C'est pourquoi Shahida s'efforce d'exprimer des stratégies de guérison solides et cliniquement pertinentes, dans un esprit de compassion et d'entraide. Son guide se lit comme on écoute un sage ami qui réconforte une âme sœur blessée sur le chemin de la guérison d'un traumatisme relationnel.

Shahida est, sans l'ombre d'un doute, l'une des voix les mieux informées sur le sujet de la guérison à la suite de l'agression d'un partenaire intime, en particulier psychologique. En outre, son expertise de coach, de chercheuse et d'autrice d'une authenticité exceptionnelle fait d'elle une personne intègre qui met en pratique ce qu'elle prêche – un exemple exceptionnel pour ses lecteurs. Elle sait ce qui fonctionne, sur la base de ses études et de ses relations avec les survivants. Elle partage avec courage et transparence ses suggestions de guérison scientifiquement prouvées, des expériences personnelles et les conseils d'autres experts dans ce domaine.

Alors, cher lecteur, chère lectrice, servez-vous une tasse de thé chaud, allumez un feu dans la cheminée et installez-vous confortablement dans votre canapé avec ce livre. Profitez de cette merveilleuse contribution au domaine de la guérison des abus psychologiques et des personnes hypersensibles. La guérison est au bout du chemin grâce à tout ce que vous allez apprendre, tout en vous épanouissant pour devenir une personne hypersensible pleinement autonome.

**Andrea Schneider,
psychologue clinicienne,
diplômée en travail social**

INTRODUCTION

LE VOYAGE DE LA PERSONNE HYPERSENSIBLE PARMI LES PERSONNES TOXIQUES

Lorsque mon article « 20 tactiques de diversion que les narcissiques, sociopathes et psychopathes hautement manipulateurs utilisent pour vous faire taire » est devenu viral en 2016, il a été lu par plus de dix-huit millions de personnes dans le monde entier. Les survivants de personnes narcissiques ainsi que les professionnels de la santé mentale ont partagé l'article avec une ferveur teintée de reconnaissance. Les gens ont alors été stupéfaits de lire en détail les tactiques de manipulation dont ils avaient fait l'expérience, et beaucoup se sont exclamés : je devais forcément connaître leur ex-conjoint, frère ou sœur, parent ou collègue narcissiques. J'ai reçu de nombreuses lettres

me disant que j'avais mis au jour et réussi à expliquer un sentiment qu'ils cherchaient à faire valider et même seulement à comprendre depuis des années.

Les personnes hypersensibles sont les cibles privilégiées d'une grande variété de personnes toxiques, car les manipulateurs recherchent des personnes empathiques, consciencieuses et sensibles aux émotions pour mieux les exploiter. Beaucoup de ceux qui m'ont contactée ont connu l'extrémité supérieure du spectre de toxicité, où se trouvent les individus narcissiques, sociopathes et psychopathes.

Ces victimes :

- ont rencontré des individus toxiques et narcissiques dans leurs relations amoureuses, leurs amitiés, sur leur lieu de travail et même au sein de leur propre famille.
- ont été idéalisées, dévalorisées, sabotées et inexorablement rejetées par ces personnes toxiques avec cruauté et sans aucune pitié.
- ont subi des mois, des années, voire des décennies d'abus verbaux, émotionnels, et parfois même physiques ou sexuels, imaginés pour les tourmenter et les détruire psychiquement.
- ont été isolées, contraintes, rabaissées et contrôlées par leur partenaire, à huis clos.
- ont connu les traques, le harcèlement, l'envie pathologique, les crises de rage, l'infidélité chronique et les mensonges pathologiques.

- ont été la cible de stratagèmes et de tromperies élaborées qui les ont minées et vidées de leurs forces.

En tant qu'auteurice d'ouvrages de développement personnel, j'ai échangé avec des milliers de survivants de personnes toxiques. J'ai appris que pour les personnes toxiques et les narcissiques, c'est assez facile de convaincre une personne très empathique et consciencieuse qu'elle est paranoïaque, qu'elle devient folle ou qu'elle réagit de manière excessive lorsqu'elle est manipulée. Ce sont donc ces personnes qui sont visées, car elles peuvent être aisément amenées à douter d'elles-mêmes.

Si vous avez choisi de lire ce livre, il est fort probable que vous vous sentiez submergé par les personnes toxiques de votre entourage. Qu'il s'agisse d'un collègue autoritaire qui vous critique constamment ou d'un partenaire violent qui vous rabaisse tous les jours, les personnes toxiques peuvent avoir une incidence puissante sur l'esprit, le corps et l'âme. Les manipulateurs plus « bénins » peuvent causer des désagréments, du stress, de l'agacement et une insatisfaction globale, et même faire occasionnellement appel à des tactiques pour vous réduire au silence. En revanche, les manipulateurs plus « malins », tels que les narcissiques qui manquent d'empathie, représentent un danger et un risque sérieux pour votre santé, votre bien-être et même votre vie, car ils utilisent les tactiques de manipulation comme principal mode d'interaction avec les autres. Les manipulateurs malins ont des comportements figés qui ne sont pas susceptibles d'évoluer, alors que les manipulateurs bénins sont parfois plus réceptifs au changement et à la pose

de limites. La toxicité est véritablement un spectre, et il est indispensable pour un hypersensible d'être prêt à affronter toutes les formes qu'elle peut prendre.

Les survivants qui m'ont écrit sont des êtres humains extrêmement sensibles et empathiques. Toute leur vie, on les a appelés «trop sensibles». Si vous pensez être hypersensible, ce livre peut vous aider : vous apprendrez comment utiliser votre sensibilité pour suivre cet instinct qui vous alerte au sujet des personnes toxiques, plutôt que de trahir continuellement votre voix intérieure.

Comme cette forme de manipulation et d'abus est vraiment subtile, il est possible que vous souffriez en silence avant d'apprendre à identifier ce que vous vivez. C'est un effet secondaire courant de ce que nous appelons le «*gaslighting*», une tactique de manipulation utilisée dans les relations toxiques, qui vise à remettre constamment en question et à invalider votre perception et votre réalité. On vous dit par exemple que vous vous faites des idées, que vous êtes trop sensible et que vous exagérez une situation malgré les preuves du contraire. Une survivante, Annie, m'a décrit son expérience vertigineuse de conversations délirantes avec son partenaire narcissique : « Lorsque nous nous disputons et que j'étais mon point de vue par des faits, il prenait ces faits et les retournait à son avantage, si bien qu'à la fin de la discussion, il était capable d'utiliser certains de ces mêmes faits en sa faveur et me laissait l'impression d'être perdue et "folle". Je repartais en me demandant comment j'avais pu penser que me défendre était une bonne idée au départ. »

Un tel comportement déboussolant a pour objectif de garder les victimes du *gaslighting* en alerte perpétuelle et de les faire douter d'elles-mêmes. Chris a subi des violences émotionnelles et mentales, ainsi que des contraintes sexuelles, de la part de sa petite amie narcissique. Sa relation était truffée de manipulations et de tromperies psychologiques, qui ne sont que trop fréquentes dans les cas d'abus invisible. Il a déclaré : « Cela m'a conduit à remettre en question mes instincts et ma santé mentale. Elle me faisait tourner en bourrique avec des histoires contradictoires et ne tenait pas compte des preuves de la validité de mes croyances. Elle essayait de me forcer à faire des actes sexuels avec lesquels je n'étais pas à l'aise et de me faire ressentir de la honte lorsque je ne m'y pliais pas. »

Le *gaslighting* peut être extrême lorsqu'il est utilisé pour dépeindre le véritable agresseur comme une victime, ce qui arrive souvent dans les cas d'abus. Lorsqu'une personne toxique ne parvient pas à vous contrôler, elle tente souvent de contrôler ce qui se dit sur vous, en vous calomniant et en organisant des campagnes de dénigrement. Une autre survivante, Molly, m'a raconté l'histoire poignante de son partenaire narcissique, qui a tenté de mettre en scène sa propre mort pour la piéger et colporter des mensonges sur sa santé mentale. Elle a écrit : « Il a pointé un pistolet vers sa tête et a dit qu'il se tuerait, qu'il ferait en sorte que cela ressemble à un meurtre pour s'assurer que je serais tenue responsable si je ne me tuais pas après. Il disait à sa famille et à nos amis proches que nous vivions le grand amour, mais derrière mon dos, il leur disait que j'étais folle et suicidaire

et qu'il faisait de son mieux pour m'aider. Je n'ai jamais été suicidaire. Tout cela a fait que mes amis les plus proches et ma famille ont perdu toute confiance en moi et il m'a totalement isolée du monde extérieur, me limitant à un repas par jour alors que j'allaitais notre nouveau-né. »

Certes, la notion de toxicité s'inscrit sur un large spectre, mais la cruauté impitoyable de ces individus ne doit pas être sous-estimée, en particulier lorsqu'ils manquent d'empathie, comme le font les narcissiques. Il ne s'agit pas là de problèmes relationnels habituels ou d'un problème de « communication », mais bien de modèles d'abus odieux et de manipulation parfaitement calculés. On m'a confié d'innombrables histoires de narcissiques qui se sont vengés de leurs victimes, en particulier après que celles-ci ont décidé de les quitter : j'ai tout entendu, depuis la traque et le harcèlement de leurs victimes jusqu'à la diffusion de photos intimes et même de tentatives pour salir leur réputation sur leur lieu de travail. Par exemple, plusieurs victimes m'ont avoué que leur partenaire toxique avait tenté de les dépeindre comme des toxicomanes auprès de leur employeur.

J'ai également eu connaissance de nombreux incidents terribles où des personnes toxiques ont abandonné leurs proches dans des moments de détresse, de chagrin, de grossesse, de fausse couche ou même de maladie potentiellement mortelle. Tracy, une survivante, raconte : « J'ai découvert que le tissu que le médecin m'avait prélevé était une forme de cancer agressive et imprévisible, que je devais le faire enlever en entier, et qu'il pouvait revenir ou migrer vers d'autres tissus ou organes. J'en ai parlé le soir

même à mon partenaire, lors d'un dîner au restaurant. Sa réponse ? "On va vraiment parler de cette histoire de cancer toute la soirée ?" Le matin suivant mon opération, je lui ai demandé s'il pouvait me faire du café et il m'a demandé en retour : "Pourquoi tu ne pourrais pas te le faire toi-même ?" »

Pour les personnes normales et empathiques, ce type de cruauté est inédite et incroyable. Pour un narcissique, c'est simplement un mode de vie. Plus une personne se situe loin sur le spectre de la toxicité, plus elle peut être sadique et délibérément malveillante. Pauline, une autre survivante, raconte : « Il m'a dit : "Si je ne te fais pas pleurer chaque année à ton anniversaire, je n'ai pas fait mon travail." Il ne parlait pas de larmes de joie. Je l'ai trouvé au lit avec une demoiselle d'honneur lors de la réception de mariage d'un ami dans un hôtel. J'ai ouvert la porte de notre chambre et je suis tombée sur eux, et il m'a demandé : "Tu veux être au milieu, ou tu préfères que ce soit moi ?" »

Certains d'entre nous ont côtoyé des personnes toxiques au sein de leur propre famille ou ont même été élevés par l'une d'entre elles. Une survivante, Damiana, a décrit comment sa mère narcissique la rejetait quand elle était malade : « Elle sortait toute la journée. Un jour, mon père m'a trouvée évanouie, noyée dans mon vomi. Je mourais d'une péritonite et j'ai dû être opérée en urgence. J'ai passé une semaine à l'hôpital. Ma mère n'est venue me rendre visite que deux ou trois fois et elle ne s'est jamais excusée de m'avoir laissée seule. La deuxième fois, j'avais douze ans. J'avais la varicelle, je ne me sentais pas bien, mais ma mère a refusé que je me repose à la maison. Le premier

jour de la maladie, elle est entrée dans ma chambre en criant comme une folle : “Sors de cette maison ! Je ne veux pas te voir !” Je devais passer mes journées dans la rue, la peau pleine de croûtes qui me démangeaient. Accablée de honte et de gêne. »

Une parentalité toxique peut laisser des séquelles à vie sur les enfants victimes. Amanda, qui a grandi avec un père narcissique et violent physiquement, m’a dit qu’elle souffrait encore à l’âge adulte des effets d’un parent aussi malveillant. Elle m’a expliqué comment elle paniquait tout le temps, se demandant si elle avait pris la bonne décision et se tournait souvent vers les autres pour valider ses perceptions et ses actions. Elle a déclaré : « Je remets constamment en question mon évaluation des situations et mes réactions. Je n’arrive pas à faire confiance à mon propre sens de la réalité. » Ce n’est que lorsqu’elle a enfin pu poser un « nom » sur le comportement de son père qu’elle a commencé à comprendre et à guérir de son traumatisme. « J’ai toujours eu l’impression qu’il y avait quelque chose d’intrinsèquement mauvais en moi, mais en fait, depuis le début, c’est lui le problème », conclut-elle.

Ce type de remise en question est très courant chez les enfants devenus adultes de parents narcissiques, ainsi que chez les survivants d’une relation abusive avec un narcissique. Comme je l’ai appris en enquêtant auprès de 733 enfants adultes de parents narcissiques pour un livre précédent, non seulement le *gaslighting* chronique instille un sentiment persistant de doute de soi, mais le survivant garde une estime de soi très fragile à l’âge adulte. Ces enfants se sentent « défectueux » parce qu’ils ont vécu ces traumatismes

à un jeune âge vulnérable. Ainsi, ils souffrent de honte toxique, d'automutilation, d'addiction, d'idées suicidaires, se blâment et développent une tendance à fréquenter des narcissiques à l'âge adulte.

Les amitiés, elles aussi, peuvent être le théâtre d'abus narcissiques. Les amis narcissiques ciblent souvent les personnes dont ils se sentent le plus menacés ou qu'ils envient. Comme pour les relations amoureuses, il est fréquent que les amis narcissiques commencent par flatter et charmer les hypersensibles pour gagner leur confiance, pour ensuite les saboter et entacher leur réputation. Une survivante a raconté la trahison abrupte d'une bonne amie qui, bien que de prime abord amicale et chaleureuse, a ensuite ouvertement dragué son petit ami avec un sadisme hallucinant. Elle raconte que cette amie « était fière de pouvoir détruire ma relation tout en ayant l'air de me dominer et de valoir mieux que moi. Elle a mis un point d'honneur à rendre ce mélodrame public et à me rabaisser devant notre cercle social commun ». Les effets d'une telle trahison, associée à des calomnies calculées, ont été si accablants pour elle qu'elle a souffert d'hypertension, d'une perte d'appétit et de dépression : « Je l'ai vécue comme un apprentissage précoce de la cruauté potentielle des gens. »

Les hypersensibles comme vous qui ont été piégés par des prédateurs toxiques ont tendance à se tenir responsables et à chercher en eux-mêmes la culpabilité, lorsqu'ils sont confrontés à des abus insidieux. Après tout, la société nous a appris à ignorer nos instincts et à considérer notre hypersensibilité comme un problème plutôt qu'un ensemble de compétences potentielles. Ainsi, se dresser contre un

manipulateur et, ce faisant, se défendre soi-même peut ressembler à une condamnation à mort, surtout lorsque la personne toxique en question porte un faux masque savamment élaboré. Comme me l'a dit Rebecca, son ex-mari était un personnage public qui aimait « se draper dans sa vertu ». Elle a déclaré : « J'ai été touchée de plusieurs manières : je ne savais pas qui j'étais, j'étais incapable de choisir pour moi-même, je me sentais impuissante et irrécupérable, je me détestais. J'en suis arrivée à un point où je pensais que c'était moi la folle. » J'ai entendu d'innombrables histoires de survivants de personnes narcissiques qui ont réussi à convaincre la société que l'abus qu'elles perpétraient – qu'il soit verbal, physique, sexuel, financier ou émotionnel – n'existait tout simplement pas.

Ce que l'on vit est aussi invalidé ou nié par la justice, les forces de l'ordre, la famille, les amis et parfois même par nos propres thérapeutes qui ne comprennent pas qu'il ne s'agit pas d'une rupture ou d'un problème relationnel « normal » – il s'agit d'un rapport de force qui chamboule tous les aspects de la vie et de la santé mentale du survivant. La violence émotionnelle et psychologique détruit l'estime de soi et la confiance en soi, laissant des séquelles débiliterantes et durables.

Ce qui rend ce type d'abus encore plus traumatisant, c'est l'impossibilité de trouver une validation pour cette immense douleur ressentie. Les victimes vont parfois en thérapie pour trouver des moyens de faire face à ce type d'abus, mais elles sont mal diagnostiquées ou encouragées à s'adapter à leur agresseur plutôt que de quitter la relation.

Elles peuvent aussi être poussées à croire qu'elles ont affaire à une personne qui a de l'empathie et donc la capacité à évoluer. Il y a aussi les victimes qui ont le malheur de tenter une thérapie de couple et voient leur partenaire narcissique embobiner le thérapeute, jouer la victime et utiliser l'espace thérapeutique comme terrain de jeu pour divers stratagèmes.

En effet, les thérapeutes et les universitaires ne comprennent pas tous parfaitement la dynamique de la manipulation et des abus subtils de ces prédateurs. Après tout, comment le pourraient-ils ? Les véritables narcissiques et psychopathes ne vont pas en thérapie à moins d'y être contraints par la justice, et beaucoup portent un masque très convaincant. Les personnes toxiques vivent dans le déni et leur bon droit, et elles se sentent récompensées par leur comportement abusif. L'essence de leur personnalité perturbée est souvent cachée derrière des portes closes. Pour guérir, vous avez donc besoin de recevoir la validation de survivants et de thérapeutes spécialisés dans les traumatismes qui « comprennent » vraiment ce que vous avez vécu.

Comme ces survivants, et peut-être comme vous, j'ai une connaissance intime du fonctionnement des personnes toxiques et de ce que cela fait que d'évoluer dans le monde en tant qu'hypersensible. Pendant mon enfance, j'ai été sévèrement malmenée par mes pairs et témoin d'abus émotionnels : deux catalyseurs qui m'ont poussée à prendre extrêmement soin de moi tout au long de ma vie. Ma grande sensibilité et mon empathie ont fait de moi une cible vulnérable pour plein de personnes toxiques. Ce que j'ai vécu petite m'a conditionnée à entretenir des amitiés et des

relations avec des personnes narcissiques qui manquaient d'empathie. Comme de nombreux survivants de narcissiques, j'ai également été piégée dans des environnements de travail toxiques. Apprendre à m'adapter, à faire face et finalement m'extraire de ce type de situations tout en restant fidèle à moi-même m'a permis de grandir comme jamais je n'aurais pu imaginer.

Je sais, par expérience et pour avoir parlé à nombre de survivants, que la guérison du traumatisme causé par ces types de toxicité demande un énorme travail sur soi. À 20 ans, et dans le but de guérir, je méditais tous les jours, je faisais tous les types de yoga et j'expérimentais la thérapie cognitivo-comportementale, la désensibilisation et l'EMDR (intégration neuroémotionnelle par les mouvements oculaires), les techniques de liberté émotionnelle et la thérapie comportementale dialectique. J'ai lu des centaines de livres de développement personnel et suivi des cours de psychologie, de psychopathologie et de sociologie aux universités de New York, Columbia et Harvard. J'ai fait des recherches sur le harcèlement et interrogé des milliers de survivants comme moi, pour documenter mes ouvrages. Pour mon mémoire de maîtrise à l'université de Columbia, j'ai interviewé des victimes de harcèlement, dont certaines sont devenues plus tard la cible de partenaires narcissiques. Toutes ces expériences m'ont permis d'acquérir une compréhension approfondie et une solide base de connaissances sur les tactiques utilisées par les personnes toxiques et sur la manière de les appréhender efficacement dans divers contextes.

Vous avez probablement constaté que les interactions avec les personnes toxiques vous ont apporté des compétences et des connaissances que vous ne possédiez pas auparavant. Comme de nombreux enfants qui survivent à une zone de guerre, j'ai pu, à l'âge adulte, repérer la toxicité avec beaucoup plus de discernement que la plupart des gens. J'ai appris qu'il existait un spectre, que si certaines personnes toxiques le sont involontairement, d'autres le sont délibérément. Que si certaines sont capables de changer grâce à un travail acharné sur elles-mêmes et une introspection brutale, la plupart restent manipulatrices et agressives. Les hypersensibles comme moi doivent accepter ces vérités désagréables afin de comprendre l'état d'esprit d'une personne qui cherche à nous nuire.

Si vous êtes hypersensible, vous avez probablement développé une manie autodestructrice au fil des ans : vous essayez d'apprendre aux personnes toxiques à être plus empathique ou prévenant. Vous avez probablement eu du mal à fixer des limites et à quitter des personnes toxiques. Ce livre a pour objectif de vous aider à vous débarrasser de ces habitudes néfastes et à vous recentrer sur votre propre bien-être, vos limites et votre protection. Dans ce guide, je vous propose des leçons de vie et de sagesse tirées non seulement de ma propre expérience, mais aussi des idées que j'ai glanées auprès de milliers de survivants et des nombreux experts qui m'ont fait confiance, afin de formuler des conseils raisonnables pour mieux gérer ces types de personnes toxiques.

À mesure que vous vous efforcerez de poser des limites saines, vous vous rendrez compte que ce n'est ni votre travail ni votre responsabilité de réparer quelqu'un ou de lui enseigner les bases de la décence humaine. Vous n'êtes pas leur parent ou leur thérapeute – et vous avez sans doute été bien trop généreux avec des gens qui ne méritaient pas tous vos efforts. Consacrez plutôt ce temps à vous demander si ces personnes méritent de faire partie de votre vie et à vous détacher d'elles, plutôt que de renforcer votre attachement en vous évertuant à les « changer ». Ce sont des adultes, et ils peuvent se changer eux-mêmes.

Ce livre ne remplacera pas une thérapie : s'il a été relu et révisé par un psychologue clinicien, il est conçu uniquement pour vous soutenir dans votre démarche. Si vous avez survécu à un traumatisme, si vous avez des doutes sur la mise en pratique de l'une de ces suggestions ou si vous avez des inquiétudes quant à votre sécurité, vous devez toujours envisager une thérapie avec un professionnel habilité. Les conseils donnés ici pour prendre soin de vous ne visent qu'à compléter votre cheminement vers une meilleure estime de soi, une guérison et un établissement clair de vos limites. Prenez ce qui fonctionne pour vous et adaptez-le à votre situation personnelle. J'espère qu'avec les informations contenues au fil des pages, vous apprendrez non seulement à utiliser votre don d'hypersensibilité, mais aussi à développer des stratégies efficaces pour gérer les personnes toxiques.

Si vous vous êtes rendu compte qu'en tant qu'hyper-sensible, vous avez l'habitude de vous lier à des personnes toxiques, sachez que vous n'êtes pas seul. Si certains des

traits qui font de vous une personne hypersensible peuvent vous rendre vulnérable aux prédateurs émotionnels, vous avez aussi des atouts pour détecter les personnes toxiques, poser des limites solides et tenir tête à leur manipulation.

La société vous a peut-être appris que votre sensibilité est une faiblesse, mais elle peut être votre plus grande force. Votre sensibilité « en plus » est un système d'alarme et un bouclier intérieur : elle s'active plus rapidement en présence d'un danger. L'astuce consiste à se mettre au diapason de sa sensibilité et à écouter sa voix intérieure. En tant qu'être humain empathique, votre sensibilité est un superpouvoir. Dans les chapitres suivants, vous apprendrez exactement comment utiliser ce superpouvoir pour mieux différencier les personnes toxiques et comment aborder ces relations afin de répondre au mieux à votre hypersensibilité tout en prenant soin de vous.

CHAPITRE 1

LA TRINITÉ : LES HYPERSENSIBLES, LES MANIPULATEURS TOXIQUES ET LES NARCISSIQUES

Chaque journée que vous vivez n'est-elle qu'une succession d'émotions intenses et accablantes ? Vous avez l'impression d'être une éponge émotionnelle, absorbant constamment les humeurs et les états émotionnels des autres. Lorsque vous interagissez avec quelqu'un, vous absorbez tout : vous êtes très attentif aux changements d'expression de son visage, aux légères fluctuations de sa voix et à son langage corporel. Les critiques et les conflits ont des effets dévastateurs sur vous et sont susceptibles de gâcher toute votre journée.