

Jackson MacKenzie

**COMMENT
JE ME SUIS LIBÉRÉ
D'UN PERVERS
NARCISSIQUE**



**Vous aussi, dites stop
aux relations toxiques !**

**L E D U C . S
E D I T I O N S**

Jackson MacKenzie a vécu de nombreuses années avec un pervers narcissique. Dans ce guide pratique, il raconte son histoire et vous livre les clés pour mettre fin à ce type de relation toxique.

Il partage avec vous :

- **Les 30 signaux d'alarme** pour repérer les personnes toxiques : manque d'empathie, hypocrisie, égoïsme, mensonge...
- **Ses précieux conseils** pour déjouer les pièges émotionnels, comprendre les mécanismes de l'emprise et faire le deuil de sa relation.
- **Des outils** pour retrouver confiance en soi, prendre conscience de ses ressources intérieures et s'épanouir de nouveau.

ARRÊTEZ DE SUBIR ET NE SOYEZ PLUS VICTIME DES RELATIONS TOXIQUES !



Cofondateur de www.psychopathfree.com, plateforme qui aide des millions de survivants de relations toxiques, **Jackson MacKenzie** s'est donné pour mission de créer un espace d'échange et d'entraide pour accompagner chacun à se reconstruire dans le respect de lui-même.

ISBN : 979-10-285-1653-6



19,90 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
E D I T I O N S

Rayon :
Développement personnel

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :
[bit/ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur
les réseaux sociaux.



© 2015 by Jackson MacKenzie
Édition originale publiée par Berkley, New York
sous le titre *Psychopath Free*

© Édition Leduc.s pour la traduction française
Traduction : Véronique Merland
Relecture : Clémentine Sanchez
Maquette : Evelyne Nobre
Design de couverture : Antartik

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-1653-6

Jackson MacKenzie

**COMMENT
JE ME SUIS LIBÉRÉ
D'UN PERVERS
NARCISSIQUE**

**Vous aussi, dites stop
aux relations toxiques !**

**L E D U C . S
E D I T I O N S**

Sommaire

Introduction	7
Une âme sœur fabriquée de toutes pièces	29
Le chemin de la reconstruction	117
La liberté	197
Remerciements	293
Ressources documentaires	297
Annexe – Test du psychopathe	301

*À tous les Constants de ma vie.
Merci de m'avoir fait retrouver foi en la bonté humaine.*

*Aucune blessure ne perdure longtemps
sans que l'on y coopère, dit-elle, et elle m'embrassa,
et me renvoya jouer dehors pour le reste de ma vie.
Brian Andreas, Story People*

Introduction

UNE AVENTURE

Se retrouver en couple avec un(e) psychopathe est une aventure, dans tous les sens du terme. Cela force à ouvrir les yeux sur la nature humaine, sur notre société détraquée et, surtout, sur soi-même. C'est un parcours tortueux qui fait traverser d'obscurs abîmes de dépression, de colère et de solitude. Cela réveille les insécurités les plus profondes et laisse dans un vide intérieur qui est une souffrance de chaque seconde.

Mais au final, on en sort grandi.

On se découvre plus fort qu'on ne l'avait jamais imaginé. On comprend qui on est vraiment, depuis toujours. Et finalement, on se réjouit d'avoir traversé cela.

Sur ce dernier point, personne ne me croit jamais. Du moins, pas d'emblée. Mais je vous assure, c'est une aventure qui en vaut la peine. Et qui transforme la vie à tout jamais.

Alors, qu'est-ce qu'un psychopathe ? Et qu'est-ce qu'un narcissique ou un sociopathe ? Ce sont des manipulateurs, totalement dépourvus d'empathie, qui nuisent intentionnellement aux autres sans remords ni culpabilité. Et

même si chacun de ces profils se différencie des autres, ce qui les caractérise tous est que leurs histoires d'amour suivent un schéma extrêmement prévisible : idéalisation, dévalorisation, rejet.

Il y a quelques années, pris au piège de ce schéma, j'en étais arrivé à croire que je ne serais plus jamais heureux. En tombant amoureux, j'avais fini par perdre toute estime propre. Au lieu d'être joyeux et confiant, j'étais devenu l'ombre de moi-même, un méconnaissable malheureux rongé de complexes et d'anxiété.

Et pourtant, aujourd'hui, j'ai entièrement repris goût à la vie – ces jours-ci, je suis surtout occupé à courir au soleil en maillot de bain et à manger de la pizza. Tout cela à la faveur d'une recherche sur Google qui m'a amené à m'informer sur la psychopathie, puis aux amis qui m'ont sauvé la vie, puis à cofonder avec eux une petite communauté d'entraide en ligne, qui attire aujourd'hui des millions de survivants chaque mois !

Sur PsychopathFree.com, nous voyons des nouveaux membres arriver tous les jours, à chaque fois avec un vécu qu'ils croient insurmontable et une histoire qui ne semble que trop familière. Désespérés, vidés, ils se demandent s'ils retrouveront un jour le bonheur.

Un an plus tard, il ne reste rien de cette personne-là.

Elle a été remplacée par un bel inconnu qui avance tête haute et qui aide les autres à sortir de leurs tourments. Un inconnu conscient et fier de ses qualités les plus précieuses : empathie, compassion et bienveillance. Un inconnu qui parle de respect de soi et de ses limites. Un inconnu qui pratique l'introspection pour mieux vaincre ses démons intérieurs.

Que s'est-il donc passé au cours de cette année ?

Eh bien, beaucoup de bonnes choses. Au point qu'il me fallait écrire ce livre. Je ne suis peut-être pas complètement

objectif – c'est même certain –, mais je crois que PsychopathFree.com est l'un des outils de reconstruction les plus efficaces qui existent à l'heure actuelle.

Nous croyons en l'information, au dialogue à cœur ouvert, au soutien et à la découverte de soi. Nous formons une communauté inspirante comme nulle autre, foisonnante de valeurs de résilience et d'amitiés sincères.

Oui, d'amitiés. Car si chaque histoire est unique, il s'agit là d'une expérience étonnamment universelle. Que ce soit une passion dévorante, une relation toxique avec un collègue perfide ou avec un proche abusif ou une liaison dévastatrice, une relation avec un(e) psychopathe est toujours la même. Elle fait perdre la tête. Elle laisse misérable et démuné. On en ressort inerte, indifférent à tout ce qui nous apportait auparavant du bonheur.

Je n'ai pas le pouvoir de réparer une relation toxique (car les personnes toxiques ne peuvent pas changer), mais je peux vous offrir un nouveau départ. Et je peux vous promettre que vous retrouverez l'insouciance. Vous allez apprendre à faire confiance à votre intuition. Vous allez reprendre votre chemin avec la sagesse des survivants et la quiétude confiante des rêveurs.

Mais tout d'abord, vous allez devoir oublier tout ce que vous croyiez savoir sur les gens. Pour comprendre la psychopathie, il faut arriver à mettre de côté ses instincts émotionnels primaires. Gardez à l'esprit que ces gens-là sont des prédateurs qui se nourrissent de pardons. Ils se repaissent de votre besoin de réconciliation. Ils manipulent la compassion et exploitent la bienveillance.

Depuis la nuit des temps, les psychopathes ne savent tisser des rapports que sous forme de guerre psychologique : une guerre qui consiste à humilier et à rabaisser d'innocentes

victimes sans méfiance, qui n'ont rien demandé ; une guerre dont ces victimes ne prennent conscience que lorsqu'elle se termine.

Mais tout cela est sur le point de changer.

Alors dites au revoir aux triangles amoureux, aux lettres énigmatiques, au doute de soi et à l'anxiété fabriquée. Plus jamais vous ne vous retrouverez à attendre désespérément un texto de la personne que vous aimez. Plus jamais vous n'en viendrez à vous autocensurer par peur de perdre « l'amour de votre vie ». Plus jamais on ne vous dira que vous vous posez trop de questions alors que ces questions sont on ne peut plus légitimes. Vous n'êtes plus un pion entre les mains d'un(e) psychopathe. Vous être libre.

Le moment est venu de vivre vos aventures à vous.

Du fond du cœur,

Jackson

REPÉRER LES PERSONNES TOXIQUES

Votre intuition renforcée est la meilleure défense face à une personne manipulatrice. Et cette capacité-là, personne ne peut l'exploiter. Une fois acquise, elle vous servira toute votre vie.

30 signaux d'alarme

De nombreuses études ont été menées sur les caractéristiques des psychopathes. Vous les trouverez en quelques minutes sur internet. Les signaux répertoriés dans ces pages sont là pour compléter ces ressources.

Cette liste de signaux, en quoi est-elle différente ? Tout d'abord, elle ne concerne que les relations de couple. Mais

elle vous concerne aussi, vous. Chaque point nécessite de s'interroger sur soi-même. Car pour savoir reconnaître les personnes toxiques, il ne suffit pas d'observer leur comportement : cela, ce n'est que la moitié du chemin. Il faut également savoir reconnaître les signaux d'alarme lancinants dans son propre cœur. Et là, on est paré à toute épreuve.

1. **De quoi rendre fou.** Elles nient avec aplomb les évidences, ne reconnaissent pas leur comportement manipulateur et en ignorent les preuves lorsque l'on les leur soumet. Elles se réfugient dans le dédain et la critique lorsque l'on tente de les confronter à leurs mensonges, preuves à l'appui. Plutôt que de corriger leurs travers, elles finissent toujours par vous dire que c'est *votre* faute, parce que vous êtes « trop sensible » ou « dingue ». Les personnes toxiques vous conditionnent à croire que le problème n'est pas l'abus en lui-même, mais votre réaction à cet abus.
2. **Incapables de se mettre à votre place, ni à celle de qui que ce soit.** Vous vous retrouvez à essayer désespérément de leur expliquer ce qu'elles ressentiraient si vous les traitiez de la même façon, et elles se contentent de vous regarder d'un air absent. Vous apprenez petit à petit à taire votre ressenti face à elles, parce que vous n'obtenez que leur silence ou leur agacement en réponse.
3. **Hypocrites à l'extrême.** « Faites ce que je dis, pas ce que je fais. » Elles sont extrêmement exigeantes en fidélité et en respect, et attendent d'être l'objet de votre adoration. Mais passée la phase d'idéalisation, elles ne vous en témoignent plus aucun. Au lieu de cela, vous ne récoltez qu'infidélités, mensonges, critiques et manipulation. Alors que vous, vous êtes censé rester irréprochable, sans quoi vous serez bien vite remplacé et jugé inconstant.

4. **Menteuses pathologiques et toujours une bonne excuse.** Elles ont toujours une bonne excuse à tout, même aux choses qui n'en ont pas besoin. Elles trouvent un mensonge à la vitesse de l'éclair, avant même que vous posiez une question. Elles rejettent toujours la faute sur les autres – ce n'est jamais la leur. Elles passent plus de temps à justifier leur comportement qu'à l'améliorer. Même prises en flagrant délit, elles n'expriment ni remords, ni embarras. Bien souvent, on croirait même que c'est ce qu'elles voulaient.
5. **Ne laissent passer aucune de vos erreurs, mais ignorent les leurs.** Elles ont peut-être deux heures de retard, mais vous, vous étiez arrivé avec cinq minutes de retard une fois, il y a quelques années. Si vous leur faites remarquer leur faute, elles dévieront bien vite la conversation sur vous. Il se peut que vous vous mettiez à devenir perfectionniste, car toute erreur risque d'être retournée contre vous, et le sera.
6. **Vous vous retrouvez à expliquer le b.a.-ba du respect humain à un adulte.** Les gens normaux comprennent d'eux-mêmes les concepts fondamentaux comme l'honnêteté ou la bienveillance. Les psychopathes font souvent l'effet d'être de grands enfants innocents, mais ne vous y laissez pas prendre. Aucun adulte ne devrait avoir besoin qu'on lui explique ce qu'il fait ressentir aux autres.
7. **Égoïstes et assoiffées d'attention.** Elles vous vident de votre énergie et consomment votre vie entière. Leur besoin d'adoration est insatiable. Vous pensiez être le seul à pouvoir les rendre heureuses, mais vous commencez à vous dire que n'importe qui avec un cœur qui bat pourrait faire l'affaire. La vérité, malheureusement, c'est que personne ne peut combler le vide intérieur d'un(e) psychopathe.

8. **Vous accusez d'émotions qu'elles ont délibérément provoquées en vous.** Elles vous traitent de jaloux après avoir ouvertement dragué un(e) ex – le plus souvent sur les réseaux sociaux, à la vue de tout le monde. Vous accusez d'être fragile après vous avoir ignoré délibérément plusieurs jours de suite. Elles se servent de vos réactions provoquées pour se faire plaindre par d'autres cibles, en essayant de démontrer à quel point vous êtes devenu « hystérique ». Vous avez sans doute toujours cru être quelqu'un de facile à vivre, mais rencontrer un(e) psychopathe vous donnera (momentanément) le sentiment inverse.
9. **Vous vous retrouvez à jouer les détectives.** Cela ne vous était jamais arrivé dans vos histoires précédentes, mais tout à coup, vous vous surprenez à espionner la personne en qui vous avez un jour eu une confiance inconditionnelle. Si elles sont actives sur Facebook, vous vous surprenez à remonter le fil de leurs publications sur plusieurs années. Et aussi celui de leur ex. Vous cherchez des réponses à un malaise que vous n'arrivez pas à définir.
10. **Vous êtes le seul** à connaître leur vrai visage. Quoi qu'il arrive, elles semblent avoir un fan-club à toute épreuve. Ce sont des personnes dont les psychopathes se servent pour obtenir de l'argent, des services, de l'attention, mais qui ne s'en rendent pas compte, car ils les distraient par des flatteries. Les psychopathes sont capables d'entretenir des amitiés superficielles bien plus longtemps que leurs relations amoureuses.
11. **Vous craignez que la moindre dispute mène à la rupture.** Dans un couple normal, les disputes servent à résoudre les tensions, mais les psychopathes font comprendre que toute conversation négative met la relation en danger, surtout celles qui concernent leur comportement. Toute tentative

de votre part pour améliorer la communication entre vous les fait inévitablement se renfermer dans le silence. Vous vous excusez et pardonnez bien vite, sans quoi vous savez qu'ils se détourneront de vous.

12. Vos limites sont repoussées lentement mais sûrement.

Elles vous critiquent sur un ton condescendant, en faisant comme si elles plaisantaient. Quand vous essayez de laisser s'exprimer votre personnalité, elles se contentent d'un petit sourire en coin. La boutade devient le mode de communication principal entre vous. Elles rabaisent votre intelligence et vos qualités par sous-entendus. Si vous le leur faites remarquer, elles vous disent que vous êtes trop sensible ou parano. Il se peut que vous commenciez à en avoir gros sur le cœur, mais vous apprenez à ne pas le montrer pour maintenir la paix.

13. Elles vous privent de leur attention et fragilisent votre amour-propre.

Après vous avoir un temps couvert d'attention et d'admiration, elles semblent complètement lassées de vous. Elles se murent dans le silence et ont l'air extrêmement agacées que vous vouliez entretenir la passion dont *elles* sont les instigatrices. Vous commencez à avoir l'impression d'être un fardeau pour elles.

14. Vous êtes censé lire dans ses pensées.

Si elles arrêtent de vous parler pendant plusieurs jours, c'est votre faute si vous n'êtes pas au courant de choses dont elles ne vous ont jamais parlé. Elles arriveront toujours à se faire passer pour les victimes dans ces moments-là. Elles prennent des décisions importantes pour vous deux et en informent tout le monde sauf vous.

15. Elles vous déstabilisent, mais vous voulez quand même qu'elles vous aiment.

Vous finissez par mettre toutes leurs actions et paroles discutables sur le compte de la

maladresse ou de l'insensibilité, parce que vous êtes en concurrence permanente avec d'autres pour leur attention ou leurs faveurs. Cela n'a pas l'air de les émouvoir lorsque vous prenez de la distance, comme si elles pouvaient trouver le plus facilement du monde une source d'énergie en quelqu'un d'autre.

16. **Un nombre curieusement élevé de « folles » ou de « tarés » dans leur passé.** Tous leurs ex ou anciens amis qui ne sont pas revenus vers elles en rampant seront probablement présentés comme jaloux, bipolaires, alcooliques ou avec toute autre tare irrémédiable. Sachez-le : elles diront la même chose de vous à leur prochaine cible.
17. **Provoquent jalousie et rivalité tout en continuant à faire les innocentes.** Les premiers temps, vous étiez le centre de toute leur attention, ce qui fait que le moment où elles se mettent à la rediriger vers d'autres personnes est particulièrement déstabilisant. Elles agissent de telle sorte que vous doutez constamment de votre place dans leur cœur. Si elles sont actives sur les réseaux sociaux, elles appâtent des ex soi-disant « tarés » avec des chansons, des photos, des allusions à leurs souvenirs communs. Elles suivent attentivement l'activité de votre « concurrent » et ignorent la vôtre.
18. **Idéalisation, amour passionnel et flatterie.** À votre rencontre, tout va très vite. Elles s'émerveillent de tout ce que vous avez en commun et vous répètent que vous êtes l'être parfait pour elles. Comme un caméléon, elles adoptent vos espoirs, vos rêves et vos fragilités afin de tisser immédiatement un lien de confiance et de passion. Ce sont elles qui reprennent chaque fois contact avec vous et tout en vous semble les fasciner. Si vous avez une page

Facebook, il se peut qu'elles l'abreuvent de chansons, de compliments, de poèmes et d'allusions complices.

19. **Vous comparent à tous les autres gens de leur entourage.** Elles vous comparent à leurs ex, à leurs amis, à leurs proches et à celui ou celle par qui elles pourraient vous remplacer. Pendant la phase d'idéalisation, elles vous donnent le sentiment d'être unique en vous disant à quel point vous êtes mieux que ces gens-là. Pendant la phase de dévalorisation, elles utilisent ces comparaisons pour attiser votre jalousie ou vous faire complexer.
20. **Les qualités qu'elles admiraient soi-disant en vous au départ deviennent des défauts criants.** Au début, elles attisent vos fiertés et vulnérabilités les plus profondes, pour vous observer et simuler exactement ce que vous avez envie d'entendre. Mais une fois que vous avez mordu à l'hameçon, tout cela s'est retourné contre vous. Vous passez de plus en plus de temps à essayer de prouver que vous êtes digne de ces personnes, les mêmes aux yeux de qui vous avez un jour été si parfait.
21. **Des failles dans leur masque.** Par moments se profile derrière ces personnages adorables, innocents et si charmants quelqu'un de complètement différent. Vous entrapercevez des facettes de leur personnalité que vous n'aviez jamais vues pendant la phase d'idéalisation et vous y percevez froideur, irrespect et manipulation. Vous commencez à deviner des incohérences qui décrédibilisent tout le reste : la personne dont vous êtes tombé amoureux semble ne pas vraiment exister.
22. **Elles s'ennuient facilement.** Elles sont sans cesse entourées d'autres gens, qui les stimulent et les sollicitent à tout moment. Elles ne supportent pas de rester seules trop longtemps. Elles se lassent bien vite de tout ce qui ne

suscite pas directement leur plaisir ou leur amusement. Au début, vous pouvez avoir l'impression que ce sont des personnes très dynamiques et sociables, et vous sentir un peu nul à côté parce que vous aimez la régularité et vos petites habitudes.

23. **La triangulation.** Elles s'entourent d'ex, de partenaires potentiels et de tout un tas de gens dont elles ont les faveurs, y compris des personnes dont elles vous ont dit du mal et auxquelles elles vous ont déclaré supérieur. Cela vous déstabilise et entretient l'impression que le ou la psychopathe est en demande permanente et a de gros besoins en matière de séduction.
24. **Une maltraitance insidieuse.** Dès le plus jeune âge, la plupart d'entre nous avons appris à reconnaître les maltraitances physiques et verbales, mais avec les psychopathes, ces maltraitances sont plus difficiles à identifier. Vous ne comprendrez sans doute que vous avez été dans une relation abusive que longtemps après qu'elle aura pris fin. À force d'idéalisation personnalisée et de dévalorisation subtile, un(e) psychopathe parvient à émousser l'identité de *n'importe qui*. De l'extérieur, vous donnerez l'impression d'avoir « perdu les pédales », tandis que le ou la psychopathe s'en sortira complètement indemne.
25. **Pleurnichages et victimisation.** Derrière chacun de leurs torts se cache toujours une histoire à faire pleurer. Si elles se comportent comme cela, affirment-elles, c'est à cause d'un ex abusif, d'un parent abusif ou d'un chat abusif. Alors qu'elles, disent-elles, n'ont toujours aspiré qu'à un peu de paix et de tranquillité. Elles disent qu'elles ont horreur du mélodrame et, pourtant, il y en a plus autour d'elles qu'autour de qui que ce soit de votre connaissance.

- 26. Elles soufflent le chaud et le froid.** Par moments, elles vous comblent d'attentions, par moments, elles vous ignorent, et par moments, elles vous critiquent. Elles vous traitent différemment en public et à huis clos. Elles sont capables de parler de mariage un jour et de rupture le lendemain. Vous ne savez jamais à quoi vous en tenir. Comme l'a un jour formulé mon amie Rydia, complice de mes pauses café matinales : « Elles font aussi peu d'effort que possible, mais mettent les bouchées doubles dès que l'on essaie de leur échapper. »
- 27. Elles sont devenues le centre de votre vie.** Vous passez plus de temps avec elles et ses amis et moins avec vos proches à vous. Elles sont devenues votre seul sujet de préoccupation et de conversation. Vous vous isolez pour être sûr de rester disponible pour elles. Vous annulez des sorties et restez à l'affût de leur prochain message, le téléphone à la main. Curieusement, votre relation semble nécessiter beaucoup de sacrifices de votre part, mais très peu de la leur.
- 28. L'arrogance.** Malgré l'image d'humilité et de douceur sous laquelle elles se sont présentées au départ, vous commencez à entrevoir des airs de supériorité sans équivoque dans leur comportement. Elles vous parlent d'un air condescendant, comme si vous étiez intellectuellement limité et émotionnellement instable. Elles s'affichent fièrement avec leurs nouvelles cibles après votre rupture, pour que vous voyiez bien combien elles sont heureuses sans vous.
- 29. Médisances et revirements instantanés.** Elles sèment le fiel en aparté, en disant du mal de tout le monde, mais devant les personnes en question, elles se remettent à les idéaliser, pour mieux les critiquer dans leur dos. Vous finissez par avoir des *a priori* négatifs sur des gens que

vous n'avez jamais vus. Et vous vous sentez secrètement flatté(e) d'être celui ou celle à qui elles se confient. Mais dès que cela ne va plus entre vous, elles retournent bien vite vers les gens dont elles vous ont dit tant de mal, pour leur raconter à quel point vous avez « pété les plombs ».

- 30. Votre ressenti.** Votre tendresse et votre amour se sont transformés en angoisse paralysante. Vous vous excusez et pleurez plus que jamais dans votre vie. Vous dormez à peine et, tous les matins, vous vous réveillez hagard, en proie à l'anxiété. Vous vous demandez ce qu'est devenue la personne sympa, tranquille, enjouée que vous étiez avant. Après une dispute avec un(e) psychopathe, on se sent épuisé, perdu, vidé, sans repères. Vous saccagez tout dans votre vie – en dépensant de l'argent, en détruisant des amitiés – et vous vous demandez comment vous en êtes arrivé là.

Avec les gens normaux et bienveillants, aucun de ces signaux d'alarme ne se déclenchera. À la suite d'une relation avec un ou une psychopathe, la plupart des survivants se retrouvent en proie à l'hypervigilance : à qui peut-on vraiment faire confiance ? Pendant quelque temps, votre jauge sera dérégulée et s'agitiera frénétiquement, comme un pendule désaxé. Vous vous demanderez si vous n'avez pas complètement perdu la tête : vous aurez envie d'aller de bon cœur vers vos amis ou quelqu'un qui vous plaît, mais au moindre contact, vous aurez l'estomac noué ou la nausée, comme si vous craigniez le moment où les manipulations allaient recommencer.

Pour développer son intuition, chacun fait son cheminement individuel, mais je tiens à vous dire la chose suivante : le monde est majoritairement peuplé de gens bien et il serait dommage que vous passiez à côté parce que l'on vous a

fait du mal. Prenez le temps de vous reconnecter à vos émotions. Continuez à tâtonner jusqu'à ce que vous trouviez un juste équilibre entre vigilance et confiance. Regardez en vous-même pour comprendre les raisons de votre malaise lorsque vous étiez avec votre partenaire abusif et vous souvenir de votre état d'esprit avant cette rencontre. Vous ressentirez probablement le besoin de réexaminer de nombreuses anciennes relations. Et à mesure que vous vous affranchirez des schémas toxiques, d'autres se mettront inévitablement en place, plus sains, plus bénéfiques.

Pour citer mon ami de longue date Phoenix, on arrête de se demander : « Est-ce que je lui plais ? » pour se demander à la place : « Est-ce qu'il me plaît ? »

QU'EST-CE QUI EST NORMAL ?

Si votre « moitié » passe de l'émerveillement à la lassitude du jour au lendemain, ce n'est pas normal. Vous faire traiter de « jaloux » et de « parano » par quelqu'un qui vous a activement trompé, ce n'est pas normal. Si vous vous retrouvez scotché à votre téléphone, à attendre désespérément un texto alors qu'au départ, il vous en envoyait toute la journée, ce n'est pas normal. Si tous ses ex étaient soi-disant « bipolaires » ou « raide dingues » de lui, ce n'est pas normal. Les psychopathes sont des parasites aux émotions atrophiées, incapables de changer. Une fois cette personne sortie de votre vie, vous aurez la sensation de reprendre vos esprits. Le chaos se dissipe et vos idées s'éclaircissent. Les choses reviendront à la normale.

GARE AUX VAUTOURS

Vous venez d'entamer votre reconstruction après une relation avec un ou une psychopathe. Excellente nouvelle ! Ce travail de reconstruction va non seulement vous libérer de l'emprise de cette personne, mais aussi vous permettre de renouer avec vous-même – avec celui ou celle en vous qui s'est fait piétiner, rabaisser, vider de tout son être. Je sais que cela va nécessiter de regarder en face certaines vérités difficiles à admettre, mais cela va aussi vous permettre de vous réapproprier votre vie : vous allez enfin prendre la mesure de tout ce que vous avez surmonté et de votre force intérieure.

Pour vous accompagner dans votre cheminement, je vous conseille vivement de chercher de l'aide auprès d'un professionnel de santé ou d'un groupe de parole. Vous allez avoir besoin de soutien et, par moments, que quelqu'un vous rappelle que vous êtes sur le bon chemin pour vous encourager.

Je voudrais ici adresser un avertissement particulier à ceux qui découvrent aujourd'hui ce qu'est la reconstruction de soi. Après avoir été abusé par un(e) psychopathe, on est à vif, très vulnérable. En assemblant les pièces du puzzle, vous allez par moments vous sentir anéanti, dévasté de chagrin et de colère. La prise de conscience peut être douloureuse.

Vous avez probablement pris l'habitude de réfréner vos émotions et de vous débrouiller tout seul. Mais maintenant, votre parole se libère. Comme un nouveau-né qui crie son besoin d'être réconforté, vous allez avoir besoin à tout prix que quelqu'un écoute et comprenne ce que vous avez vécu.

De façon générale, il est bon d'exprimer sincèrement ses émotions. Mais quand on est vulnérabilisé à l'extrême, il arrive que l'on ouvre inconsciemment les vannes, apportant ainsi plus d'eau au moulin de l'abus.

Il est bien connu que les survivants sont de véritables aimants à profils pathologiques. Lorsque l'on commence à avoir besoin de raconter ce que l'on vient de vivre, on se raccroche aux premières oreilles compatissantes venues et il est tentant de se confier à tous ceux qui déclarent nous comprendre. Le problème, c'est que ces gens ne sont pas toujours bien intentionnés.

Ceux qui seront prêts à écouter pendant des heures le récit de vos mésaventures avec un psychopathe ont malheureusement toutes les chances de ne pas se soucier sincèrement de votre reconstruction. La probabilité est forte qu'il s'agisse de « vautours ».

Ces vautours, ce sont souvent des personnes exceptionnellement gentilles et chaleureuses de prime abord. Ils adorent jouer les bouées de sauvetage et résoudre les problèmes des autres. Ils seront captivés par votre souffrance. Mais tôt ou tard, vous vous trouverez à nouveau pris au piège. Ils se mettent à vous abreuver de conseils non sollicités. Ils ont un besoin permanent d'attention et de reconnaissance. Vous n'avez jamais le droit de ne pas être d'accord avec eux. Ils se nourrissent d'embrouilles et ont besoin d'être le centre du monde.

À mesure que vous retrouvez des forces, ils se font possessifs. Vous voir aller de mieux en mieux est perçu comme une menace sur leur contrôle. Ils veulent vous maintenir en position de dépendance. Ils ne veulent pas que vous recherchiez du réconfort auprès de qui que ce soit d'autre qu'eux.

Que ces personnes aient un profil pathologique ou pas, vous n'avez pas besoin de ces procédés toxiques après ce que vous venez de vivre.

Je déconseille vivement à tous les survivants de nouer de nouvelles amitiés ou de nouvelles relations les premiers mois

qui suivent la rupture. Vous n'y serez prêt que lorsque vous n'aurez plus besoin – ni envie – de parler de celui ou celle qui a abusé de vous.

Si vous avez besoin de parler, faites-le auprès d'un thérapeute ou d'un groupe de parole. Ces gens savent ce que vous avez vécu et vous vous rendrez compte que tous ont sincèrement à cœur de vous aider – de façon désintéressée.

Je comprends la tentation de sortir et de faire de nouvelles rencontres. Vous cherchez à prendre un nouveau départ. Vous avez envie de vous entourer d'amis plus sincères, plus fiables.

Et cela viendra.

Mais les vrais amis n'endossent pas le rôle de thérapeute et ne passent certainement pas leur temps à se dire à la disposition des autres pour les écouter. Ce sont leurs actions qui prouvent leur amitié, par leurs paroles.

Il faut du temps pour recommencer à savoir nouer des relations saines. Le temps de perdre quelques vieilles habitudes, d'en prendre de nouvelles autres, de développer son intuition et finalement de prendre conscience de ses rêves et de ses priorités.

Alors gare aux vautours. Dans le monde de l'écriture, il y a une règle universelle qui consiste à dire qu'il faut « montrer et pas dire ». Cette règle s'applique aussi aux gens. Si vous rencontrez quelqu'un qui passe son temps à vous dire qui il est, à quel point il veut vous aider, à quel point vous pouvez compter sur lui, prenez un peu de recul et demandez-vous si cela correspond à ses actions dans les faits. Les personnes manipulatrices ne font que « se dire », car elles n'ont rien de bon à montrer. Leur comportement déplacé ou malhonnête n'est jamais en accord avec leurs belles paroles, ce qui entraîne une dissonance cognitive très déstabilisante chez les gens qui leur font confiance.

Comme vous le verrez, les personnes sans arrière-pensées n'essaient pas de vous convaincre qu'elles sont quelqu'un de bien, ni de vous dire ce qu'elles ont à vous apporter. Elles se contentent de le montrer par leur bienveillance et leur attention. Vous n'en arrivez jamais à vous poser des questions sur elles, car leurs intentions sont toujours pures. Les vautours, eux, n'agissent que dans leur intérêt propre, ils veulent des louanges et de la vénération. Lors d'une dispute, c'est le genre de personne qui vous répète à quel point elle vous traite bien, même après vous avoir ouvertement blessé. Tandis que quelqu'un d'honnête ne fera qu'exprimer son point de vue sans essayer de faire dévier la conversation à son avantage. Évitez les gens qui vous racontent à quel point ils sont gentils, généreux, brillants, honnêtes, importants. Préférez ceux qui ne se répandent pas en paroles, mais qui montrent ces qualités au jour le jour par leurs actions.

LES CONSTANTS

Vous savez maintenant reconnaître un(e) psychopathe. Vous connaissez les signaux d'alarme à surveiller. Voici donc venue la grande question : êtes-vous vraiment en couple avec un(e) psychopathe ?

À moins d'une avancée scientifique majeure, on ne peut pas savoir avec certitude si quelqu'un a une conscience ou pas. Je crois même qu'il n'existe aucune méthode qui permette d'identifier un(e) psychopathe qui soit 100 % fiable.

Heureusement, il y a une autre façon de vous en protéger. Cela consiste à regarder en soi-même. Cela marche pour tout le monde, à tout moment, partout. Et avec une seule question, on obtient énormément de réponses :

« Comment te sens-tu aujourd'hui ? »

Et moi, sérieusement, tout de suite, je vous la pose. La plupart du temps, on répond évasivement que ça va bien, en ajoutant que l'on a passé un bon week-end, que l'on vient d'avoir une promotion au travail ou en parlant de sa série préférée.

Mais au fond de vous, comment vous sentez-vous ? Est-ce qu'il se trouve que vous vous sentez vide ? Perdu ? Désespéré ? Peut-être vous êtes-vous réveillé ce matin avec ce poids sur le cœur qui ne vous quitte plus et vous ronge comme un cancer ? Vous passez votre journée à essayer de ne pas penser à ce qui vous fait souffrir – sauf que ces idées finissent par vous revenir au galop. Des souvenirs qui autrefois vous plongeaient dans le bonheur vous donnent aujourd'hui la nausée. Vous oscillez entre colère et déprime car des deux, vous ne savez plus ce qui fait le moins souffrir.

Les voilà, vos réponses.

Si c'est dans cet état-là que vous a laissé une relation avec quelqu'un, qu'importe après tout qu'il s'agisse d'un(e) psychopathe, d'un(e) sociopathe, d'un(e) narcissique ou d'une ordure ordinaire ? Quelle que soit sa catégorie, cela ne change rien à votre ressenti. Et votre ressenti, c'est tout ce qui compte. C'est à partir de lui que vous allez travailler, quelle que soit l'étiquette que vous pourrez mettre sur votre ex.

Et voici ce que ce ressenti vous apprend : quelqu'un a saccagé votre vie et vous a instillé une angoisse d'une nouvelle sorte, que vous ne connaissiez pas avant. Cette personne a semé en vous diverses émotions délétères, qui ont fini par vous rendre la vie insupportable. En couple avec elle, peut-être vous sentiez-vous en permanence sur le qui-vive, en sursis, comme si toute erreur de votre part pouvait mettre fin à votre rêve ? Peut-être vous êtes-vous retrouvé à vous comparer désespérément à