

Geneviève Schmit

HOMMES **VICTIMES** DE **VIOLENCES CONJUGALES**

**Briser le tabou
et en sortir**

Sommaire

Dédicace	11
Présentation de l'ouvrage	16
Note de l'auteur	18
Chapitre I	22
Exploration des mécanismes de la perversion narcissique féminine	22
Tactiques de manipulation féminines	39
Caractéristiques de la femme manipulatrice perverse narcissique	43
Comportements toxiques plus spécifiques chez la femme manipulatrice perverse	46
Chapitre II	50
Qui sont les hommes victimes de femmes perverses narcissiques ?	50
Les hommes victimes de femmes perverses narcissiques	55
Hommes victimes face à une femme manipulatrice perverse narcissique : quelques conseils concrets	56
Chapitre III	64
Éthique et implications de la perversion narcissique féminine	65
Comprendre et surmonter les défis : relations, enfants, et fausses accusations.	73
Les rapports entretenus par les hommes battus avec leurs enfants	77
Comment un père doit-il expliquer à ses enfants la violence qu'il subit de la part de la mère ?	82
Comportement des pères victimes de la violence des mères face à leurs enfants	86

L'aliénation parentale : une souffrance silencieuse pour les hommes	90
Interview de Maître Cyril Braniste, avocat au Barreau de Paris	94
Chapitre IV	100
Sortir de l'emprise perverse	100
Aller de l'avant – se reconstruire	101
Les relations amoureuses après les violences domestiques : se reconstruire et se réengager en toute sécurité	108
Pourquoi les hommes restent-ils dans la relation perverse ?	111
Chapitre V	126
Sortir de l'ombre : comprendre et aider les hommes victimes de manipulation perverse féminine	126
Le tabou des violences conjugales envers les hommes	133
La justice pour les hommes battus : surmonter les obstacles	135
Avocats, thérapeutes, comment pouvons-nous connaître la vérité ?	153
Relaxe définitive : l'affaire de l'ex-pharmacien de Briey	154
L'affaire des deux judokas	156
Chapitre VI	161
La puissance perverse des réseaux sociaux	161
Difficulté de séparer le vrai de l'exagération dans la relation perverse	169
Chapitre VII	176
Les méfaits du masculinisme radical sur les hommes victimes de violences conjugales	176

Chapitre VIII	191
Témoignages	192
Annexe – Ressources et associations d’aide aux hommes victimes de violences conjugales	199
France	199
Belgique	200
Luxembourg	200
Québec	201
Suisse	202
Hommage	204
POUR ALLER PLUS LOIN	205
Ressources et articles	205
Réseaux et contenus	205
Consultations	206

Chapitre I

L'amour est souvent perçu comme une force puissante qui unit les êtres, une source de bienveillance, de respect et de réciprocité. Cependant, dans certaines relations, ce qui est censé être un lien sacré peut devenir un terrain fertile pour la manipulation, la perversion narcissique et les violences conjugales. Ce livre vise à briser le silence qui entoure un sujet souvent tabou : les hommes victimes de perversion narcissique et de violences conjugales, en particulier lorsqu'elles sont perpétrées par des femmes manipulatrices perverses narcissiques. Alors que la société a longtemps focalisé son attention sur les femmes victimes, il est temps de reconnaître que les hommes aussi peuvent être pris dans ces filets destructeurs.

Exploration des mécanismes de la perversion narcissique féminine

Tenter de comprendre la personnalité perverse narcissique en utilisant votre logique « normale » serait non seulement inefficace, mais également trompeur.

Le fonctionnement psychologique du ou de la perverse narcissique est radicalement différent de celui des personnes ayant une santé mentale plus équilibrée. Ces individus ont construit leur fonctionnement inconscient autour d'une immaturité émotionnelle telle qu'ils sont à 100 % égocentrés. Tout ce qui sera dit ou fait le sera parce qu'ils y trouveront un bénéfice direct ou secondaire, conscient ou non.

Pour véritablement comprendre la dynamique de ces relations toxiques, il est nécessaire de faire abstraction de notre propre cadre de référence et d'accueillir une logique totalement différente, souvent déroutante et paradoxale.

Cette démarche est indispensable non seulement pour déconstruire les mécanismes de manipulation et d'emprise qui sont à l'œuvre, mais aussi pour mettre en place des stratégies de défense et de rétablissement efficaces. De plus, cette compréhension est essentielle pour avancer vers le pardon et la résilience, des étapes clés dans le processus de réelle guérison et de libération émotionnelle.

Définition des termes clés

.....

Pour aborder de manière éclairée et nuancée la complexité de la personnalité perverse narcissique féminine, il est essentiel de définir précisément les termes clés qui seront utilisés tout au long de cette étude. Cette clarification terminologique servira non seulement à éviter les malentendus, mais aussi à établir un fondement solide pour une analyse approfondie. En posant ces définitions comme socle, nous érigerons un cadre robuste pour explorer en profondeur les spécificités de la personnalité perverse narcissique féminine. Ce cadre nous permettra de mieux appréhender les mécanismes sous-jacents de la manipulation et de l'abus, tout en nous donnant les moyens de proposer des stratégies plus efficaces afin de venir en aide aux hommes qui en sont victimes.

Manipulateur pervers narcissique – manipulatrice perverse narcissique: le terme « *manipulateur pervers narcissique* » fait référence à une personne qui utilise diverses formes de manipulation psychologique pour exercer un pouvoir et un contrôle sur sa

victime. Dans le cas des femmes perverses narcissiques, ces tactiques peuvent être particulièrement insidieuses. Elles peuvent utiliser la séduction, la culpabilisation, ou même l'exploitation des normes de genre pour exercer leur emprise. Ces tactiques sont souvent adaptées au contexte et à la victime, ce qui les rend d'autant plus difficiles à identifier et à contrer.

Victime: le terme « *victime* » désigne ici les hommes qui subissent les manipulations et les abus de la part de femmes perverses narcissiques. Ces hommes peuvent subir des violences graves sur plusieurs plans : santé mentale, bien-être émotionnel, et même santé physique. Leur expérience est souvent minimisée ou mal comprise, notamment en raison des stéréotypes de genre qui persistent dans la société. Il est donc essentiel de mettre en lumière leur vécu pour mieux les accompagner dans leur processus de guérison.

Abus émotionnel: l'abus émotionnel est une forme pernicieuse de manipulation qui peut être difficile à détecter. Il englobe une variété de tactiques, y compris mais sans s'y limiter le gaslighting, l'isolement social, et la dégradation constante de l'estime de soi de la victime. Ces méthodes sont souvent utilisées en même temps ce qui crée un environnement toxique dans lequel la victime se sent piégée et impuissante.

Homme victime d'une femme perverse narcissique: ce terme spécifique met en lumière les hommes qui sont victimes de femmes aux traits de personnalité perverse narcissique. Il est important de distinguer ces situations des autres formes de violence ou d'abus conjugaux. Les dynamiques de pouvoir, les tactiques de manipulation et même les ressources disponibles pour les victimes peuvent varier considérablement. Comprendre ces spécificités est nécessaire pour offrir un soutien adapté aux hommes victimes.

État d'emprise : dans le contexte d'une relation avec une femme manipulatrice perverse narcissique, l'emprise se caractérise par un état psychologique confus où l'homme se trouve sous l'influence et la domination coercitive de la manipulatrice perverse où l'homme se trouve sous l'influence et le contrôle coercitif de la manipulatrice perverse narcissique. Cet état est le résultat d'un processus insidieux de manipulation psychologique, d'exploitation émotionnelle et de domination visant à saper la confiance en soi de l'homme, à altérer sa perception de la réalité, à lui retirer le discernement et à l'assujettir à la femme manipulatrice. On peut le comparer à un état de transe, similaire à ce que l'on pourrait observer lors d'une séance d'hypnose qui durerait tout au long de la relation.

L'homme sous emprise développe un lien de dépendance envers la femme manipulatrice perverse. Celle-ci est d'ailleurs comparable à la dépendance à une substance comme la cocaïne. Au niveau neurologique, le circuit de la dépendance affective ressemble de près à celui impliqué dans la dépendance à la cocaïne. L'état de « *manque* » constitue le principal obstacle à la reprise de contrôle sur sa propre vie. Ce que l'homme dépendant appelle « *amour* » se transforme rapidement en une « *dépendance addictive* » qui n'a plus rien à voir avec le magnifique sentiment qu'est l'amour.

Dans cet état d'emprise, l'homme peut éprouver un mélange complexe d'émotions paralysantes comme la confusion, la peur, la culpabilité et la honte.

L'emprise exercée par la manipulatrice perverse est dévastatrice pour la santé mentale, émotionnelle et même physique de l'homme qui la vit. Il lui est extrêmement difficile de reconnaître les signes de cette manipulation en raison de la complexité de la relation et du phénomène même d'emprise. L'homme sous l'emprise d'une femme manipulatrice est en quelque sorte dans l'œil du cyclone, totalement incapable d'avoir le moindre recul.

Pépîte de sagesse :

*La relation d'emprise est une illusion trompeuse où
une addiction affective puissante se pare du voile
trompeur de l'amour.*

*Se libérer de ces chaînes exige l'humilité et le courage
de distinguer la véritable lumière de l'amour et du
respect de soi au-delà des ombres de l'addiction.*

Viol: le viol de l'homme dans le cadre de l'emprise perverse d'une femme est un acte de violence sexuelle où un homme est contraint à des activités sexuelles non consenties par une femme qui exerce un pouvoir coercitif ou manipulateur sur lui. Ce type de violence sexuelle peut prendre différentes formes: agressions physiques, menaces, manipulations émotionnelles ou autres tactiques de contrôle psychologique. Elles sont réalisées dans le but de contraindre l'homme à avoir des relations sexuelles contre son désir.

Le viol masculin dans le contexte de l'emprise perverse d'une femme peut être particulièrement difficile à reconnaître et à signaler en raison des stéréotypes véhiculés par notre société et des préjugés qui entourent les agressions sexuelles.

De plus, l'érection et même l'éjaculation sont des processus mécaniques et physiologiques du corps masculin qui peuvent se produire en réponse à divers stimuli physiques qui ne sont pas nécessairement liés au désir ou au choix personnel.

Il est essentiel de ne pas confondre ces réactions physiologiques avec le consentement volontaire à une relation sexuelle. Ainsi, même en cas d'érection ou d'éjaculation involontaires, un acte sexuel non consenti reste inacceptable et constitue une violation des droits et de l'intégrité de la personne concernée.

Pour en savoir plus, lire l'article 222-23 du Code Pénal.

Stress Post Traumatique: le Syndrome de Stress Post-Traumatique (SSPT) est un trouble de santé mentale qui peut survenir à la suite d'expositions à des événements traumatisants. Il se caractérise par des symptômes tels que des cauchemars, des flashbacks, de l'anxiété, des troubles de l'humeur et du comportement. Ces symptômes peuvent considérablement altérer la qualité de vie, voire mettre en réel danger la personne concernée.

Les victimes de manipulation perverse sont souvent confrontées à un véritable « *mille-feuille* » de traumatismes. Chacun de ces traumatismes, lorsqu'observé de manière isolée, pourrait sembler insignifiant mais leur accumulation est dramatique et particulièrement destructrice. Cette accumulation de traumatismes met en évidence comment les expériences traumatisantes successives ont un effet cumulatif sur la santé mentale et émotionnelle des victimes.

Comprendre la personnalité perverse narcissique

.....

La compréhension de la personnalité perverse narcissique est une étape fondamentale pour quiconque cherche à déchiffrer la complexité des relations abusives, en particulier celles où les hommes sont les victimes. Cette partie du livre est dédiée à l'exploration en profondeur de cette personnalité toxique qui est souvent méconnue ou mal comprise, surtout lorsqu'elle est incarnée par une femme.

La personnalité perverse narcissique est un trouble de la personnalité qui se manifeste par un ensemble de comportements, d'attitudes et de mécanismes de défense qui visent à manipuler et à contrôler autrui. Dans le contexte des relations de couple, ces comportements peuvent être particulièrement dévastateurs. Les hommes, souvent

conditionnés à être les protecteurs et les pourvoyeurs, peuvent se retrouver désarmés face à des tactiques de manipulation subtiles et insidieuses employées par leur partenaire féminine.

La perversion narcissique n'est pas une question de genre mais une pathologie qui peut affecter tout individu, indépendamment de son sexe. Néanmoins, les manifestations et les conséquences de cette personnalité toxique peuvent varier en fonction du genre de la victime, ce qui rend d'autant plus nécessaire une étude approfondie de ce phénomène dans le contexte des hommes victimes de femmes perverses narcissiques.

Caractéristiques de la personnalité perverse narcissique

.....

Pour mieux comprendre la dynamique des relations toxiques avec des femmes perverses narcissiques, il est essentiel de se familiariser avec les caractéristiques qui définissent ce type de personnalité. Ces traits sont souvent subtils et peuvent être masqués par des comportements socialement acceptables, ce qui rend leur identification d'autant plus complexe.

Voici quelques-unes des caractéristiques les plus courantes :

Empathie feinte et manque réel d'empathie : l'une des caractéristiques les plus insidieuses et trompeuses de la personnalité perverse narcissique, chez la femme comme chez l'homme, est sans doute sa capacité à feindre de l'empathie. À première vue, cette personne peut sembler attentive, compréhensive et sensible aux besoins et aux émotions d'autrui. Cette apparente empathie est la plupart du temps déployée de manière stratégique, servant d'outil de manipulation pour gagner la sympathie et la confiance de la victime tout en la rendant plus vulnérable aux futures manipulations. Il

faut comprendre que cette empathie est en réalité une façade, une mise en scène habile destinée à tromper et à contrôler.

En réalité, la personne perverse narcissique souffre d'un déficit émotionnel profond qui la coupe d'une véritable empathie. Ce problème est au cœur de nombreux comportements toxiques associés à ce type de personnalité, notamment l'incapacité à reconnaître ou à valider les émotions et les besoins d'autrui. Ce déficit émotionnel rend toute forme de compassion ou de compréhension mutuelle non seulement improbable mais pratiquement impossible. La victime se retrouve ainsi dans une relation où l'équilibre émotionnel est constamment biaisé, où ses besoins et ses sentiments sont régulièrement ignorés ou minimisés, tout cela sous le voile trompeur d'une empathie feinte.

Arrogance et sentiment de supériorité: l'arrogance et le sentiment de supériorité sont des traits distinctifs de la personnalité perverse narcissique. Cependant, ces caractéristiques peuvent être masquées derrière une façade d'humilité ou même de grande timidité. Cette complexité rend l'identification de la personnalité perverse narcissique particulièrement difficile car elle va adopter, en public en tous les cas, des comportements socialement acceptables pour tromper son entourage.

Qu'elle se manifeste par une arrogance ouverte ou une humilité feinte, la personne perverse narcissique a une estime de soi très fragile, comme sa victime paradoxalement. Elle cherche d'ailleurs à protéger celle-ci à tout prix. Cette perception de supériorité, affichée ou non, justifie pour elle une multitude de comportements toxiques, allant de l'exploitation à la manipulation. Le mépris, souvent exprimé de manière indirecte, se déplace vers le conjoint plutôt que vers la personne réellement à l'origine de la frustration. Elle décharge ainsi sa tension sur une cible perçue comme plus accessible, tout en évitant les risques d'une confrontation directe

avec la personne concernée. Ce mécanisme lui permet de préserver un sentiment de contrôle et de supériorité sur la victime.

Il faut bien comprendre que ces attitudes ne sont pas des signes de confiance en soi authentique, mais plutôt des mécanismes de défense élaborés destinés à protéger un ego démesuré bien que fragile. Reconnaître cette dynamique est une première étape importante pour les victimes, hommes comme femmes, qui cherchent à se libérer de l'emprise d'une relation toxique.

Tendance à l'exploitation : l'exploitation systématique d'autrui, de manière visible ou non, est une caractéristique fondamentale de la personnalité perverse narcissique. La, ou le pervers narcissique se « *nourrit* » réellement des autres. Cette tendance n'est pas limitée à un domaine particulier de la vie ; elle s'étend au cadre professionnel, familial et sentimental. Dans chaque contexte, la personne perverse narcissique voit davantage autrui comme un moyen d'atteindre ses propres fins plutôt que comme un individu ayant ses propres besoins et désirs.

Cette exploitation peut prendre diverses formes, allant de la manipulation émotionnelle à l'abus financier. Dans le cadre familial, elle peut utiliser la culpabilité ou l'obligation pour contraindre les membres de la famille à agir selon ses désirs. Dans le contexte professionnel, elle peut s'approprier le travail des autres pour se mettre en avant, sans égard pour l'éthique ou le bien-être de ses collègues.

Il est également courant que la personne perverse narcissique exploite les vulnérabilités émotionnelles de son conjoint pour exercer une emprise sur la relation. Ce faisant, elle crée un environnement toxique où la victime se sent constamment en insécurité et dévalorisée, ce qui renforce la fragilité émotionnelle et facilite davantage encore l'exploitation.

Comprendre cette caractéristique d'exploitation est nécessaire, notamment pour les hommes qui sont victimes de femmes

perverses narcissiques. Cette connaissance spécifique est également indispensable pour les professionnels de la santé mentale et tous ceux qui accompagnent ces hommes dans leur processus de guérison.

Pépites de sagesse :

Discerner l'art subtil de l'exploitation du manipulateur narcissique est le premier pas vers la libération et la renaissance de soi.

Manipulation et domination par les femmes manipulatrices perverses : dans le contexte où la femme est la personne perverse narcissique, la manipulation devient son outil de prédilection pour exercer un contrôle sur son partenaire. Cette manipulation est renforcée par une volonté de domination, créant un environnement toxique où le partenaire se sent constamment sous pression et en insécurité. Il ne s'agit pas de manipulations occasionnelles mais d'un schéma comportemental constant, plus ou moins puissant selon le besoin, visant à maintenir l'homme prisonnier d'un état de dépendance émotionnelle.

La domination exercée par la femme perverse narcissique n'est pas particulièrement physique, mais surtout psychologique. Elle utilise un éventail de tactiques, telles que le gaslighting, la dévalorisation ou encore le chantage émotionnel pour désorienter et subjuguier son partenaire. Ces méthodes sont particulièrement efficaces pour broyer l'estime de soi de l'homme et renforcer son sentiment d'impuissance.

Il est également fréquent que la femme perverse narcissique utilise la manipulation pour isoler son partenaire de son réseau social, le coupant ainsi des ressources qui pourraient l'aider à rompre le cycle

de l'abus. Ce faisant, elle renforce la dépendance de l'homme et rend plus difficile toute tentative de fuite ou de résistance.

Absence de remords ou de culpabilité: un des traits les plus déconcertants chez la femme perverse narcissique est son absence totale de remords ou de culpabilité sincère lorsqu'elle nuit à son partenaire. Cette absence n'est pas due à une ignorance des conséquences de ses actes mais plutôt à une indifférence totale envers le bien-être d'autrui. Ce trait de personnalité renforce son aptitude à manipuler et dominer sans scrupule, ce qui rend d'autant plus difficile pour la victime de comprendre la nature de l'abus qu'elle subit.

Cette absence de culpabilité permet à la femme perverse narcissique de poursuivre ses comportements destructeurs sans être freinée par des considérations éthiques ou morales. Elle peut ainsi mentir, tromper, et manipuler en toute impunité, confortée par la conviction que ses actions sont justifiées.

Pour les hommes victimes de ces femmes, comprendre cette absence de remords ou de culpabilité est essentiel. Cela permet non seulement de prendre conscience de la gravité de la situation, mais aussi de se prémunir contre les tentatives de la femme perverse narcissique de renverser les rôles et de se poser en victime.

Pépites de sagesse:

Cette absence totale de remords sincère n'est pas le fruit de l'ignorance, mais l'expression d'une indifférence totale envers le bien-être d'autrui et des conséquences de ses actes.

Comprendre cela est une clé essentielle pour déchiffrer le fonctionnement de la femme perverse narcissique.

Chapitre IV

Pour sortir de l'emprise il faut apprendre à reconnaître les signes de manipulation et les tactiques de contrôle, tout en fournissant des stratégies pour se protéger des abus émotionnels. Il faut également prendre conscience de ses propres besoins et valeurs, des éléments clés pour mettre fin à la relation abusive et d'entamer le processus de reconstruction personnelle. Mais pourquoi certains hommes restent-ils dans ces relations perverses ? Le processus de guérison reste évidemment une étape importante. Il est recommandé d'aller de l'avant et de se reconstruire après avoir vécu une relation abusive.

Sortir de l'emprise perverse

Sortir de l'emprise des femmes perverses narcissiques

.....

Les hommes victimes de femmes perverses narcissiques peuvent utiliser des stratégies pour sortir de l'emprise de la relation abusive. Il faut savoir reconnaître la manipulation et les tactiques de contrôle utilisées par les femmes perverses narcissiques, ainsi que les stratégies pour se protéger des abus émotionnels. Les hommes doivent prendre conscience de leurs propres besoins et valeurs. Ils doivent également apprendre à mettre fin à la relation abusive et à se reconstruire après une relation avec une femme perverse narcissique.

Il est important d'expliquer comment mettre fin à la relation abusive et comment se reconstruire après la relation.

En comprenant comment reconnaître la manipulation et les tactiques de contrôle utilisées par les femmes perverses narcissiques, comment se protéger des abus émotionnels, comment prendre conscience de leurs propres besoins et valeurs, comment mettre fin à la relation abusive et comment se reconstruire après la relation, les hommes victimes peuvent être mieux préparés pour sortir de l'emprise de la relation abusive et se reconstruire après une relation avec une femme perverse narcissique.

Aller de l'avant - se reconstruire

Aller de l'avant

.....

Les conséquences émotionnelles et physiques de la relation abusive peuvent être importantes et doivent être traitées de manière appropriée.

Il est important pour les hommes victimes de femmes perverses narcissiques de se reconstruire une estime de soi saine, afin qu'ils puissent retrouver leur confiance en eux et en leur capacité à avoir des relations saines à l'avenir.

Il est également important pour les hommes victimes de femmes perverses narcissiques de reprendre le contrôle de leur vie, afin qu'ils puissent vivre selon leurs propres termes et en fonction de leurs propres besoins (rechercher un emploi satisfaisant, créer de nouveaux liens sociaux, pratiquer une activité physique).

Il leur est préférable de maintenir des relations saines à l'avenir, afin qu'ils puissent éviter de tomber dans une autre relation abusive (communication honnête et ouverte, respect mutuel, acceptation de l'autre tel qu'il est).

La résilience : l'alchimie de l'âme

.....

La résilience n'est pas simplement une capacité à rebondir après une épreuve. C'est une alchimie délicate qui transforme les douleurs en sagesse, les échecs en leçons, les blessures en force, et les traumatismes en expériences. Elle est cette lumière intérieure qui ne s'éteint jamais, même dans l'obscurité la plus totale. La résilience est un acte de courage silencieux, une volonté inébranlable de surmonter, de grandir et de s'épanouir malgré les adversités.

L'acte de résilience ne nie pas la souffrance ni ne cherche à l'oublier. Elle la transcende et la convertit en un carburant pour l'âme, en une énergie qui propulse vers des sommets insoupçonnés.

La résilience n'est pas une qualité innée, mais un choix délibéré, une décision de ne pas être défini par les circonstances, mais par la manière dont on y réagit.

La résilience est une invitation à redéfinir son identité, à se réapproprier son histoire et à écrire soi-même les prochains chapitres de sa vie. Elle est le témoignage vivant que l'esprit humain, armé de l'amour, de la foi et de la détermination, est capable de surmonter presque tout.

Pépîte de sagesse :

La résilience est un acte de courage silencieux, une volonté inébranlable de surmonter, de grandir et de s'épanouir malgré les adversités.

Témoignage de Jean-Jacques Richard :

« En 2009, j'ai fait la rencontre de celle que je considérais comme ma sœur jumelle, sans me douter qu'en réalité, se cachait derrière cette relation ma pire ennemie. Après huit années de tâtonnements, j'ai finalement émergé de cet état de coma émotionnel, profondément marquée sur le plan affectif, psychologique, et financier. C'était à la fin de l'année 2018.

J'ai entrepris une quête pour comprendre ce qui s'était passé, et rapidement, j'ai compris que la personne que j'admirais tant était en fait une manipulatrice perverse narcissique.

Après avoir mis fin brusquement à cette relation, je suis passé par une phase de déni qui m'empêchait de voir la vérité en face et je me suis rendu compte que ce n'était pas la fin de l'histoire, mais le début d'une longue période de reconstruction. J'ai traversé les abysses de l'âme : une remise en question totale, la perte de confiance, le doute, la solitude intérieure, le désarroi, et de graves difficultés financières. Ensuite, j'ai parcouru un désert intérieur, prenant le temps de faire le deuil de celle pour qui j'aurais tout sacrifié, même si elle souhaitait ma destruction. C'était un voyage difficile, mais il m'a permis de comprendre qui j'étais réellement. J'ai trouvé la force en moi-même, en m'appuyant sur mon cercle familial et privé, pour réapprendre à vivre.

Comme toute épreuve, celle-ci m'a renforcée et a mis en lumière les rares choses vraiment importantes dans la vie et qui sont à portée de chacun : l'amour de soi et des autres, l'apprentissage constant, la connaissance, le respect de ses propres valeurs humaines et la poursuite infatigable de son propre chemin de vie.

*Ce qui ne nous tue pas nous rend plus forts et plus authentiques :
c'est une vérité que j'ai pleinement intégrée.*

Après avoir traversé le traumatisme de cette expérience éprouvante, j'ai décidé de m'engager activement à aider ceux et celles qui pourraient se retrouver face à ces manipulateurs du cœur et de l'âme à leur tour. J'ai également souhaité contribuer à ce combat de la vie qui touche un grand nombre d'entre nous. C'est ainsi qu'est née en décembre 2022 l'association « Revivre après l'emprise »¹.

Notre priorité est d'obtenir une reconnaissance officielle de la perversion narcissique. Parallèlement, nos objectifs sont de rassembler toutes les personnes de bonne volonté pour informer, partager nos expériences, remonter la pente, et reconstruire nos vies, le tout accompagné par des aidants sensibilisés et sensibles à notre démarche humaniste d'intérêt public. »

Analyse psychologique de l'expérience de Jean-Jacques Richard:

Jean-Jacques Richard a traversé une expérience éprouvante, marquée par la manipulation perverse narcissique. Cependant, ce qui se distingue le plus dans son parcours de tant d'autres pourtant similaires, c'est sa capacité à faire preuve d'une conscience aiguë de sa situation. Il n'a pas choisi de demeurer dans une posture de victime, mais a opté pour une réaction proactive et courageuse.

La première étape essentielle de son cheminement a été de prendre conscience de l'emprise insidieuse dans laquelle il était tombé. Cette prise de conscience est un tournant majeur pour ceux qui ont été pris dans les filets d'une relation toxique. Elle marque le début de la guérison, mais ce n'est pas la fin de l'histoire.

Au lieu de se complaire dans une posture victimaire, Jean-Jacques a fait un choix décisif: il a mis fin à sa relation avec cette personne toxique. Cette décision est la preuve d'un instinct de préservation

1. <https://revivre-apres-lemprise.org>

remarquable, d'un courage et d'une détermination à ne pas être emprisonné par les schémas destructeurs qui avaient marqué son passé.

Mais ce qui rend Jean-Jacques encore plus exceptionnel dans son comportement, c'est sa volonté inébranlable de comprendre ce qu'il avait vécu. Il a donc pris le temps d'entamer un travail de réflexion approfondi, cherchant à décortiquer les mécanismes diaboliques de la manipulation perverse narcissique. Cette démarche montre une grande maturité émotionnelle et intellectuelle, car comprendre les rouages de ce type de relation et ce qui en soi rend cela possible est la clé pour éviter d'y retomber.

Cependant, la route de la résilience est rarement linéaire. Jean-Jacques n'a pas caché les moments difficiles qu'il a traversés. La descente aux enfers émotionnelle qu'il décrit, avec une remise en question totale, une perte de confiance, le doute, la solitude intérieure, et de grandes difficultés financières, est malheureusement typique des conséquences de la manipulation perverse narcissique.

Ce qui distingue Jean-Jacques, c'est sa capacité à sortir de cette obscurité. Il a traversé un désert intérieur, prenant le temps nécessaire pour faire le deuil de la personne pour qui il aurait tout sacrifié, malgré son intention destructrice. Cette étape est nécessaire dans le processus de résilience, car elle permet de reconnaître l'inacceptable et de le transcender, en tirant des leçons de l'expérience pour découvrir sa véritable identité.

Au cours de ce périple, Jean-Jacques a puisé une force intérieure remarquable, s'appuyant sur son cercle familial et privé pour reprendre pied dans la vie. Cette expérience a été une leçon de vie et un exemple pour tous, lui révélant les valeurs essentielles, à portée de chacun : l'amour de soi et des autres, l'apprentissage continu, la quête de connaissance, le respect de ses propres valeurs humaines et la poursuite incessante de son propre chemin de vie.

Annexe – Ressources et associations d'aide aux hommes victimes de violences conjugales

France

.....

Stop Hommes Battus

Écoute, soutien et orientation pour hommes victimes.
Spécificité : réseau de bénévoles formés.

Jamais Sans Papa (JSP)

Soutien aux pères victimes d'aliénation parentale et de violences psychologiques.
Spécificité : forte présence dans les démarches judiciaires.

Les Papas – Les Mamans

Aide juridique et psychologique pour les parents séparés.
Spécificité : promotion de l'égalité parentale.

APAVIM (Association Pyrénéenne d'Aide aux Victimes et de Méditation)

Groupes de parole et accompagnement thérapeutique pour hommes victimes.
Spécificité : prise en charge psychologique et sociale conjointe.

Belgique

.....

SOS Violences Conjugales – FWB (Fédération Wallonie Bruxelles)

Écoute, information et orientation pour toutes les victimes, y compris les hommes.

Spécificité: Association offrant une écoute spécialisée, une information fiable et une orientation adaptée pour toutes les victimes de violences conjugales, y compris les hommes.

Maison Plurielle (Charleroi)

Accueil et accompagnement de toute personne victime de violences, hommes compris.

Spécificité: Structure d'accueil proposant un accompagnement global aux victimes de violences, accessible à tous, y compris aux hommes.

ALIÉNATION-PARENTALE.be

Ressources et sensibilisation autour de l'aliénation parentale.

Spécificité: destiné aux professionnels et aux parents concernés.

Luxembourg

.....

infoMann/SAVVD (Service d'assistance aux victimes de violence domestique)

Soutien spécialisé pour hommes victimes de violence domestique.

Spécificité: service officiel dédié aux hommes.

La violence conjugale n'a pas de genre !

Les hommes victimes de violences conjugales existent. Ce livre leur donne enfin l'**occasion de sortir de l'omerta, briser ce tabou et reconnaître une réalité** restée trop longtemps invisible aux yeux de tous.

En France, **97% des hommes victimes de violences conjugales ne déposent pas plainte**, par peur de ne pas être pris au sérieux, de ne pas être crus ou simplement par honte.

Cet ouvrage questionne les idées reçues sur les genres et les rôles qui leur sont associés à travers le regard d'une experte et de nombreux témoignages.

L'auteure met en avant les mécanismes de manipulation perverse, d'emprise et de violence pouvant aussi être exercés par certaines femmes dans le cadre conjugal. Elle déconstruit certaines représentations du masculin et montre qu'un homme victime de violences conjugales n'est pas un homme faible.

Elle aborde également les conséquences de la violence conjugale sur les enfants, ainsi que le regard parfois porté sur les victimes masculines par les forces de l'ordre, la justice et les associations d'aide aux victimes.

Ce livre est un outil. Il offre des repères et des pistes concrètes, aussi bien pour les victimes que pour les professionnels.

BRISER LE SILENCE : DÉJÀ UNE PREMIÈRE VICTOIRE !

Geneviève Schmit est psychopraticienne et auteure spécialisée dans l'accompagnement des victimes de violences psychologiques, intrafamiliales et de relations toxiques depuis plus de 15 ans.

18 €

dauphin
ÉDITIONS 

ISBN 978 - 2 - 7163 - 1970 - 6

9 782716 319706