

# LE PERVERS MANIPULATEUR

COMMENT ALLEZ MIEUX ? | [etincelledevivre@yahoo.com](mailto:etincelledevivre@yahoo.com) | [www.etincelle-de-vivre.fr](http://www.etincelle-de-vivre.fr)

09 AVRIL 2024

Corinne CABIBBO  
**Praticienne** en  
Hypnose Régressive  
Quantique  
**Praticienne** en EFT et  
Harmonisation Globale  
**Coach** Professionnel et  
Personnel

## A QUOI LE RECONNAIT ON ?

On va reconnaître un pervers manipulateur à sa manière de vous traiter. Suivant vos liens (parent, conjoint, patron), il agira quelques peu différemment, mais il y a des points communs à chaque partie.

Le pervers a besoin de dominer, de contrôler, de diviser. Ne dit on pas diviser pour mieux régner ? Le pervers pour pouvoir vous ramener au rang de la victime qui subit, va utiliser les leviers en lien avec les émotions, les sentiments, comme la culpabilité, la flatterie, la peur de perdre, la blessure d'abandon, de rejet. Il va souvent tour à tour vous attirer dans ses filets et quand il voit qu'il perd en puissance, que vous avez tendance à fuir, il va volontairement vous faire croire que vous êtes importante pour lui, qu'il vous aime, qu'il a besoin de vous, pour ensuite vous rabaisser à nouveau. Le pervers souffle le chaud et le froid en permanence, vous êtes bien, vous êtes mal, vous êtes indispensable, vous n'êtes rien. Le pervers manipulateur narcissique va vous retourner le cerveau par un jeu de mots très subtil qui vise à vous embrouiller, à faire que même si au départ vous aviez une raison de vous plaindre, à la fin, vous êtes responsable de ce qui se passe.

Même s'il a tort, un pervers vous montrera toujours que en fait, c'est vous le ou la responsable. Ce n'est pas lui qui se comporte mal, c'est vous qui ne faites pas ce qu'il faut pour que ça se passe bien, c'est vous qui n'avez pas la bonne attitude.

Le pervers jouera tout le temps sur l'influence qu'il peut avoir sur vous, et si vous le laissez faire, il ira toujours plus loin dans son jeu de domination, de culpabilisation, de pouvoir sur vous, d'autant s'il est un père ou une mère, à qui normalement on est censé obéir, jusqu'à ce que l'on s'émancipe, comme tout être humain devrait faire. Un père ou une mère n'est pas un Dieu, c'est juste un accompagnant vers l'autonomie de l'enfant à devenir autonome et responsable. Si le parent ne reconnaît pas l'enfant comme adulte, il le maintient sous son joug en l'empêchant quelque part de s'autonomiser et de devenir responsable de sa vie et de ses choix. Le parent pervers va se rendre indispensable ou va rabaisser l'enfant même adulte, pour le maintenir sous sa coupe. Il jouera sur les sentiments de fidélité inconsciente au parent, sur la croyance qu'un parent a tous les droits sur son enfant, sur le fait qu'il est l'autorité légitime qu'on ne peut défier, surtout si on est l'enfant....

Le pervers en amour va charmer, plaire, puis va rapidement remettre en cause l'autre, le rendre responsable des conflits, des mésententes. Il va l'isoler de ses amis et de sa famille, pour le rendre complètement dépendant de lui. Il passera son temps à remettre en question l'autre personne, la rabaisser, la diminuer, puis lui dire qu'elle est indispensable à sa vie, qu'il l'aime, etc..... On peut parler d'hypnose malsaine, le pervers effectuant par son jeu habile de mots une forme de confusion-saturation, technique bien connue en hypnose qui vise à utiliser des séries de mots et de phrases qui n'ont pas de sens en utilisant des opposés (monter en bas, la fraîcheur du feu.....) pour noyer la communication et la compréhension. On fait ce qu'on veut d'une personne quand on réussit à la faire obéir en racontant tout et n'importe quoi, et en utilisant les leviers des émotions, sentiments, et place dédiée.

## COMMENT S'EN DEFAIRE ?

Déjà en travaillant sur ce qui nous touche, ce qui nous blesse, le pourquoi de notre incapacité à réagir, à maintenir l'autre à distance, à ne pas l'empêcher de dire ou de faire ce qu'il veut de nous. C'est un travail personnel, qui en général va commencer quand la personne est profondément acculée et qu'elle se sent prisonnière d'une relation qui devient vraiment toxique pour elle.

Souvent le corps vient manifester son mécontentement par des douleurs, des maladies, des blocages, visant à nous faire prendre conscience que quelque chose ne va pas.

L'idée va être d'apprendre à fixer des limites à l'autre, de faire en sorte qu'il ne rentre plus dans ce qu'on appelle, sa bulle écologique, cet espace personnel dans lequel personne ne doit rentrer sans autorisation.

Cela va passer par aller voir les liens de dépendance à l'autre, son degré d'influence, qu'est ce qui fait que la personne n'arrive pas à se défaire de se lien avec l'autre, quelles sont les peurs associées à ce besoin de dépendance, quelles sont les bénéfices secondaires, en gros, pourquoi se laisse t'elle manipuler, dominer, rabaisser.

On va se rendre compte qu'il y a souvent une blessure liée à ça, souvent blessure de rejet, d'abandon, de trahison, qui date de la prime enfance. Le parent a été défaillant très tôt, n'a pas reconnu l'enfant pour ce qu'il était, ne l'a pas accepté comme il était, n'a pas su lui apporter amour, secours, sécurité, réconfort, attention, tout ce qu'un parent est censé apporter à son enfant pour qu'il puisse grandir équilibré et s'autonomiser.

L'ennemi du pervers, c'est justement l'autonomisation. Si un pervers n'a pas de jeu d'influence sur la personne en face, il perd tout son pouvoir.

Le travail va consister à aller chercher toutes les blessures en lien avec cette acceptation de domination de l'autre, toutes les peurs associées, et ramener les ressources qu'un enfant est censé acquérir quand il grandit dans l'amour, la sécurité, la bienveillance, le respect, l'encouragement, la reconnaissance, la confiance...

Mais le plus important, c'est la volonté de la personne manipulée de sortir de ce jeu de pouvoir. Sans cela, rien n'est possible, aucune technique, aucun thérapeute, psychologue ne pourra être pleinement aidant pour la personne si elle n'a pas ce désir fort, cette volonté, cette détermination de sortir des griffes du pervers.

Là encore, il y a matière à faire quelque chose pour réveiller chez la personne cette envie, ce désir de se prioriser, de se choisir, de se placer au centre, place que le pervers a très rapidement détruite si la personne avait un minimum de présence à elle-même au départ. A cet endroit, le travail se fera sur l'enfant intérieur, sur le jugement à soi, sur l'amour qu'on n'a pas reçu et les coups qu'on a accepté de prendre sans broncher ou dans la souffrance.

Il n'y a rien d'immuable, tout peut changer tout le temps, soyez-en convaincus, ce sera la clé de votre autonomie et de votre place à prendre dans ce monde pour vous ramener à votre bien être, votre joie intérieure, votre bonheur de vivre.

## QUELLES TECHNIQUES ?

Il y en a de nombreuses. Tout dépendra surtout de là où vous en êtes et de ce dont vous avez besoin. Choisissez déjà un thérapeute, un praticien avec qui le contact passe. Sortez du conseil de l'autre, c'est encore un jeu de manipulation, même s'il se veut bienveillant et aidant. L'autre a peut-être des connaissances, une expérience, mais il n'est pas vous. C'est à vous de sentir ce qui est bon pour vous. Vous ne savez pas ? Alors expérimentez, essayer telle ou telle technique, tel ou tel thérapeute, jusqu'à ce que vous trouviez la technique, le thérapeute qui saura vous faire évoluer et grandir. Et quand celui-ci ne vous amènera plus rien mais que vous sentirez que vous devez aller plus loin, alors changer de technique, changer de thérapeute, écoutez-vous à chaque instant.

Pour ma part, je pratique le coaching, l'harmonisation globale, l'EFT, l'hypnose sur mesure, l'hypnose de régression, la CNV (communication non violente), la visualisation, le travail sur le souffle, le jeu des parties (sous personnalités en jeu de rôle). En fonction de là où en est la personne, j'adapte ma technique à son besoin.

## COMBIEN DE TEMPS POUR S'EN SORTIR ?

C'est très aléatoire, cela peut aller vite, comme cela peut prendre du temps, tout dépend où vous en êtes.

Un conseil, si l'autre ne vous respecte pas, ne vous aime pas pour ce que vous êtes, ne vous laisse pas prendre la place que vous estimez mériter, ne reconnaît pas votre valeur, alors posez vous la question de sa place et de la vôtre, et priorisez-vous, apprenez ou réapprenez à vous aimer, à vous estimer, à vous respecter, à vous faire confiance.....