

Christine Calonne

Les victimes
de pervers
narcissiques,
guérir le
traumatisme

RÉCITS ET TÉMOIGNAGES



ellipses

Table des matières

Introduction	7
Chapitre 1. Le vécu de la victime	15
A. Reconnaître ses traumatismes	15
Le récit de vie de Charlie	17
Le récit de vie de Fabrice	22
Le récit de vie de la maman de Fabrice	25
Le récit de vie d'Anne	28
Le témoignage de France	31
Le récit de vie de Brice	33
Le témoignage de Sophie	36
B. Comment définir le mot « traumatisme », « victime » ?	42
1. En droit pénal	42
2. En victimologie	44
3. En psychologie et en psycho-traumatologie	45
C. Les traumatismes de la victime d'un pervers narcissique (PN)	51
1. Les traumatismes complexes	51
Le récit de vie de Léa	51
2. L'impuissance apprise	59
3. Les lacunes identitaires	62
4. Les traumatismes transgénérationnels	63
5. Les traumatismes liés à une maladie ou à un accident	64
6. Les failles relationnelles	64
7. L'intelligence à haut potentiel intellectuel ou émotionnel (HPI ou HPE)	66

8. Les traumatismes et la pédagogie noire	69
9. Les traumatismes dans la relation à un parent pervers narcissique	69
Le témoignage d'Arnaud	78
10. Les troubles de l'attachement	81
11. Le Triangle de Karpman	87
12. Les violences conjugales et intra-familiales	88
Le récit de vie de Cécile	91
13. Le syndrome de Stockholm	93
14. Le trouble du stress post-traumatique complexe	95
a. Le stress post-traumatique (DSM5)	96
b. Le trouble du stress post-traumatique complexe (TSPT-C)	97
15. Les états dissociatifs	97
Le récit de vie de Florence	97
Le récit de vie de France	104
La rencontre de France avec ses parties dissociatives	105
16. Le burn-out	110
17. La dépression	111
Chapitre 2. Se reconstruire	113
A. Développer ses capacités d'observation	113
1. La partie Adulte ou l'observateur	113
2. Identifier et reconnaître les parties du moi brisé	118
Les états du moi de Cécile	124
Le système familial interne de Charlie	126
La réunion d'Arnaud avec ses parties	129
La réunion de Brice avec ses parties	138

3. Exercices pour renforcer la partie Adulte	143
4. Observer le fonctionnement du pervers narcissique	146
a. Son fonctionnement relationnel	146
b. Son fonctionnement psychologique	149
5. Écouter son corps	150
6. Observer les violences du PN	153
a. Les violences psychologiques	154
b. Les violences verbales	154
c. Les violences physiques	156
d. Les violences sexuelles	157
e. Les violences économiques	157
En conclusion	159
7. Identifier le profil du PN en 20 points	160
Témoignage d'Anne	161
8. Observer le non-verbal du PN	164
9. Observer les techniques de manipulation du PN	165
10. Observer les stratégies de contrôle coercitif du PN	166
B. S'apaiser et prendre soin de soi	167
1. Les ressources physiques	167
2. Les ressources émotionnelles	174
a. Identifier et reconnaître ses émotions	175
b. Identifier et reconnaître ses besoins	181
c. Prendre soin de soi	184
3. Les ressources créatives	192
4. Les ressources matérielles	194
C. (Re)créer des liens d'attachement sécurisants	195
1. Les ressources psychologiques	195
a. Les souvenirs positifs et valorisants	198
b. Le lieu sûr et calme	198
c. Le contenant/coffre	199
d. Développer une relation bienveillante avec soi	201

e. Reconnaître ses forces de caractère	203
f. Vivre une expérience optimale	208
g. La méditation pleine conscience	208
h. Reconnaître positivement les parties de soi	209
i. Faire la liste de ce qui est important pour soi	211
j. Équilibrer son style d'attribution	212
k. (Re)Définir ses priorités	214
2. Les ressources relationnelles	214
a. La famille intérieure symbolique, le modèle	215
b. Le tableau de visualisation	216
c. Les relations bienveillantes	216
d. Créer l'accordage fondamental	218
3. Les ressources spirituelles	220
a. Développer l'auto-compassion	221
b. Ressentir du bonheur	223
c. La méditation de l'amour bienveillant	224
d. L'exercice du regard aimant	225
e. L'exercice de la gratitude	226
4. Les ressources de la nature	228
D. Stimuler l'espoir : les ressources intellectuelles	229
Chapitre 3. La guérison des traumatismes	235
A. L'approche progressive des traumatismes en psychothérapie EMDR	235
B. Le retraitement des traumatismes en psychothérapie EMDR	242
1. La stabilisation	242
2. Le retraitement des traumatismes	246
3. La transformation de l'idéalisation du PN	261
4. Le retraitement de la transmission transgénérationnelle	265
5. Le retraitement des traumatismes précoces	267

6. Écrire une lettre et retraiter les traumatismes	273
7. L'exercice du regard	275
8. La psychothérapie des enfants de PN	276
Conclusion	279
Bibliographie	285