

100 QUESTIONS/RÉPONSES



L'EMPRISE

Perversion, relations destructrices et déséquilibres affectifs

Fanny Bauer-Motti



TABLE DES MATIÈRES

L'EMPRISE

1. Qu'est-ce que l'emprise psychologique ?	17
2. Quel est le but de l'empriseur ?	19
3. Comment l'emprise s'installe-t-elle dans une relation ?	21
4. L'emprise constitue-t-elle une relation toxique ?	22
5. Y a-t-il des emprises non pathologiques, saines ?	24
6. Quels sont les premiers signes visibles ou ressentis d'une relation sous emprise ?	25
7. Comment l'emprise agit-elle sur l'image de soi, la pensée et la mémoire ?	28
8. Par quels moyens concrets l'empriseur prend-il le pouvoir sur l'autre ?	30
9. Quels sont les effets psychiques, émotionnels et corporels que peut ressentir la personne sous emprise ?	33
10. Que signifie véritablement « perdre son libre arbitre » dans ce type de relation ?	35
11. Quels sont les mécanismes psychologiques expliquant le comportement de l'empriseur ?	37
12. Quelles sont les attitudes ou démarches pouvant aider une personne à sortir de l'emprise ?	39
13. Comment peut-on prévenir l'entrée dans une relation d'emprise, pour soi ou pour les autres ?	40
14. Quels sont les contextes sociaux ou culturels favorisant l'installation d'une emprise ?	42
15. Pourquoi certaines personnes sont-elles plus vulnérables à l'emprise que d'autres ?	45
16. Quels éléments peuvent-ils aider à se reconstruire après une relation d'emprise ?	47
17. Que retenir de la relation d'emprise, afin de s'en protéger et de protéger ceux qui nous accompagnent ?	49

LA PERVERSION NARCISSIQUE

18. Qu'est-ce qu'un pervers narcissique ?	53
19. Comment peut-on reconnaître une dynamique relationnelle perverse sans tomber dans la surinterprétation ?	55
20. Quels sont les signes spécifiques d'un lien pervers dans la communication quotidienne ?	58

21. Quelles sont les différences entre emprise, manipulation et perversion narcissique ?	60
22. Pourquoi dit-on que les pervers(e)s narcissiques ne guérissent pas ? ...	62
23. Toute personne qui fait du mal ou détruit est-elle perverse narcissique ?	64
24. Comment le pervers narcissique piège-t-il sa proie ?	66
25. Pourquoi ces liens sont-ils si puissants et si difficiles à rompre ?	68
26. Quel impact une telle relation a-t-elle sur le corps, l'affect et la pensée ?	69
27. Comment peut-on sortir de la manipulation d'un pervers narcissique ?	70
28. Comment aider une personne à se libérer d'un lien pervers ?	71
29. Quels effets durables une relation perverse peut-elle laisser, même une fois rompue ?	73
30. Quelles stratégies thérapeutiques ou personnelles mettre en place pour atténuer l'impact ?	74
31. Comment peut-on retrouver ses repères psychiques après la rupture ?	75
32. Y a-t-il des profils plus vulnérables à ces dynamiques, et comment peut-on prévenir ces risques ?	76
33. Comment peut-on renforcer ses protections internes pour éviter de retomber dans une relation perverse ?	78
34. Comment peut-on transformer l'expérience du lien pervers en levier de reconstruction et de croissance intérieure ?	80
35. Pourquoi dit-on souvent que face à un pervers il faut fuir ou se rendre inintéressant ?	82

LES PERSONNALITÉS DESTRUCTRICES

36. Qu'est-ce qu'une personne destructrice ?	87
37. Est-ce une vraie pathologie ou un mode relationnel ?	89
38. Qu'est-ce qui pousse quelqu'un à détruire l'autre dans une relation ?	90
39. La personne destructrice fait-elle exprès de détruire, ou agit-elle sans en avoir conscience ?	91
40. Quels sont les comportements typiquement destructeurs dans le lien à l'autre ?	92
41. Pourquoi ces personnes alternent-elles séduction et violence ?	94
42. À quoi reconnaît-on qu'on est face à une personne destructrice ? ...	95
43. Quels sont les types de relations déclenchant ou favorisant leur destructivité ?	97
44. Une relation avec une personne destructrice peut-elle laisser des séquelles psychologiques ? Si oui, lesquelles ?	99

45. Comment peut-on aider une personne à s'en extraire ?	101
46. Comment peut-on se protéger quand il s'agit d'une personne proche (travail, famille, couple) ?	103
47. Comment peut-on aider quelqu'un qui a été détruit psychologiquement par une telle relation ?	104
48. Une personne destructrice peut-elle changer ? Si oui, comment ?	106
49. Comment reconstruire son estime de soi après avoir été touché(e) par ce type de lien ?	107
50. Que peut-on dire de la destruction quand il s'agit d'une personne à trait pervers ?	109

LES LIENS TOXIQUES, LES LIENS BLESSANTS ET LES DÉSÉQUILIBRES AFFECTIFS

51. Comment différencier un lien toxique d'un lien blessant ou destructeur ?	113
52. Qu'est-ce qu'un déséquilibre affectif ?	115
53. Qu'est-ce que la dépendance affective ?	117
54. Qu'est-ce que la co-dépendance ?	119
55. Qu'est-ce que l'autodestruction dans une relation ? Comment s'en libérer ?	121
56. Qu'est-ce que l'hyper-indépendance ? Pourquoi peut-elle être aussi une forme de protection ?	122
57. Une relation toxique peut-elle devenir saine ? Quelles sont les conditions réelles du changement ?	124
58. Peut-on guérir de ses déséquilibres affectifs ? Par où commencer ?	126
59. Peut-on aider l'autre à guérir de ses déséquilibres affectifs ?	128
60. Pourquoi certaines personnes détruisent-elles les liens alors qu'elles en ont profondément besoin ?	130
61. Comment la peur d'aimer ou d'être aimé sabote-t-elle les relations ?	132
62. Comment peut-on sortir des scénarii de répétition dans les relations affectives ?	134
63. Comment peut-on travailler ses traumatismes pour qu'ils ne deviennent pas toxiques au cœur des liens affectifs ?	136
64. Comment peut-on faire face à la dysfonctionnalité de l'autre ?	138
65. Quelles ressources internes peut-on cultiver pour créer des liens plus équilibrés ?	140
66. Comment peut-on identifier ce qui rend la relation toxique ?	141
67. Comment peut-on transformer une relation difficile en opportunité de croissance personnelle et relationnelle ?	143

LA RÉPARATION, PANSER SES PLAIES

68.	Le temps suffit-il à guérir, ou faut-il un vrai travail sur soi ?	147
69.	Peut-on se réparer seul(e), ou a-t-on besoin d'un accompagnement ?	148
70.	Pourquoi certains symptômes réapparaissent-ils longtemps après la fin de la relation ?	149
71.	Comment peut-on faire face aux rechutes émotionnelles ou aux souvenirs intrusifs ?	151
72.	Comment peut-on retrouver confiance en soi et en l'autre après des relations souffrantes ?	154
73.	Comment peut-on faire la paix avec l'idée d'avoir « permis » ou « enduré » une relation toxique ?	155
74.	Qu'en est-il des émotions ressenties, comme la colère, du chagrin, ou du besoin de justice ?	157
75.	Pourquoi ne faut-il pas confondre guérison et évitement ?	158
76.	Comment peut-on reconstruire une image positive de soi ?	159
77.	Pourquoi le silence intérieur ou l'ennui peuvent-ils faire peur après une rupture ?	162
78.	Pourquoi certaines ou certaines se sentent particulièrement vivants dans des relations destructrices ?	164
79.	Pourquoi peut-on se sentir à la fois exalté(e) et inquiet(e) ? Que dire des montagnes russes émotionnelles ?	166
80.	Comment peut-on éviter de tomber dans une nouvelle relation toxique en cherchant à « aller mieux vite » ?	167
81.	Comment peut-on se donner plus de place et être moins dans la dépendance ?	168
82.	Comment peut-on reconnaître que l'on est réellement sorti(e) du lien destructeur ?	170
83.	Comment peut-on faire de ces épreuves affectives des leviers de croissance ?	171
84.	Quel sens peut-on donner à un lien qui détruit ?	172

L'ACCOMPAGNEMENT DE LA GUÉRISON, LA SIENNE ET CELLE DES AUTRES

85.	Comment peut-on aider une personne à casser un paternel récurrent de relation toxique ?	177
86.	Comment peut-on s'aider soi-même à ne pas répéter un schéma toxique relationnel ?	178
87.	Comment peut-on se reconstruire lorsque l'on est passé par des relations qui ont pu être destructrices ?	179
88.	Comment peut-on accompagner la réparation de l'autre sans induire, projeter ou pathologiser ?	182

89. Comment peut-on aider une victime à retrouver son autonomie psychique ?	183
90. Quelles sont les résistances courantes dans le travail de sortie de l'emprise, de la perversion ou de lien dysfonctionnel ?	184
91. Comment peut-on se préserver émotionnellement tout en restant engagé lorsque la victime est un proche ?	185
92. Comment est-il possible d'identifier les violences invisibles ?	186
93. Comment le « récit de vie » peut-il aider à la réparation ?	188
94. Qu'appelle-t-on « être un drapeau blanc à l'horizon » au sujet de l'accompagnement de l'autre ?	190
95. Pourquoi le fait d'être trop frontal pousse-t-il parfois une victime encore plus dans le chaos ?	191
96. Le lâcher prise a-t-il sa place dans l'accompagnement d'un proche ?	192
97. « Très puissant par rapport à soi, toujours une dose d'impuissance face à l'autre. » Que cela signifie-t-il ?	193
98. Fausse accusation, destruction... Comment peut-on aider une personne qui a vécu le pire de ces liens ?	194
99. Comment peut-on aider son enfant à se construire une identité solide afin de prévenir les liens souffrants ?	198
100. Quels sont les leviers les plus puissants dans la construction d'une relation saine ?	201
Question bonus	
Pourquoi sommes-nous parfois, nous, les êtres humains, si dysfonctionnels ?	203
Remerciements	205