

SOMMAIRE

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| INTRODUCTION | 7 |
| 1 Comment décrire la personnalité perverse narcissique (PN)? | 9 |
| 2 Comment définir le mot « victime »? | 12 |
| 3 En quoi est-ce important de se reconnaître victime? | 14 |
| 4 Comment définir la relation de la victime avec le PN? | 16 |
| 5 Quels sont les signes de la relation d'emprise entre la victime et le PN? | 18 |
| 6 Quelles sont les étapes de prise de conscience chez la victime d'un PN? | 20 |
| 7 Qu'est-ce que le syndrome de Stockholm vécu par la victime du PN? | 22 |
| 8 Les micro-violences du PN sont-elles assimilables à du harcèlement moral? | 24 |
| 9 De quelles violences psychologiques souffrent les victimes de PN? | 26 |
| 10 De quelles violences verbales souffrent les victimes de PN? | 28 |
| 11 De quelles violences physiques et/ou sexuelles souffrent les victimes de PN? | 30 |
| 12 De quelles violences économiques souffrent les victimes de PN? | 31 |
| 13 Comment différencier « être victime » et jouer le rôle de victime? | 33 |
| 14 La victime d'un pervers narcissique est-elle « traumatisée »? | 35 |
| 15 Y a-t-il un traumatisme spécifique des victimes de PN? | 37 |
| 16 Les séquelles des traumatismes des victimes sont-elles différentes et variables? | 39 |
| 17 Comment définir les traumatismes complexes des victimes de PN? | 41 |
| 18 Existe-t-il différents degrés dans la perte d'identité chez la victime d'un PN? | 43 |
| 19 Qu'est-ce qui caractérise les victimes de PN dans le cadre du travail? | 45 |
| 20 Quelles sont les stratégies de destruction du pervers narcissique au travail? | 47 |
| 21 Quelles stratégies émotionnelles mettre en place contre le PN? | 49 |
| 22 Comment mettre ses limites pour se protéger du PN? | 51 |
| 23 Comment se reconstruire par les stratégies de résolution de problèmes? | 53 |
| 24 Comment se reconnecter à soi pour se reconstruire? | 55 |
| 25 Pourquoi envisager des stratégies de retrait face au PN? | 57 |

| | | |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 26 | Comment s'attribuer une juste responsabilité par rapport à la relation au PN ? | 59 |
| 27 | Comment agir en tant qu'intervenant face à un PN dans le cadre du travail ? | 61 |
| 28 | Que signifie « l'impuissance apprise » chez la victime d'un PN ? | 63 |
| 29 | Comment évolue l'état de la victime d'un pervers narcissique ? | 65 |
| 30 | Quel est l'impact de l'emprise sur la personnalité de la victime de PN ? | 67 |
| 31 | Comment comprendre l'attachement de la victime au pervers narcissique ? | 69 |
| 32 | Y a-t-il une prédisposition à être victime de PN ? | 71 |
| 33 | Les valeurs de la victime la rendent-elles vulnérable à la mise sous emprise ? | 73 |
| 34 | Une victime a-t-elle des attentes particulières envers le PN ? | 75 |
| 35 | Pourquoi la victime s'engage-t-elle à soigner et guérir le PN ? | 77 |
| 36 | Qu'est-ce qui pousse la victime dans une relation d'addiction au PN ? | 79 |
| 37 | Le type d'intelligence joue-t-il un rôle dans le vécu de la victime ? | 81 |
| 38 | La victime projette-t-elle dans l'agresseur PN certaines parts d'elle-même ? | 83 |
| 39 | Pourquoi la victime s'oublie-t-elle pour satisfaire le PN ? | 85 |
| 40 | La victime s'oublie-t-elle par manque d'identité ou par sacrifice ? | 87 |
| 41 | Comment comprendre l'acceptation de la domination chez la victime ? | 89 |
| 42 | Des failles dans les relations sociales de la victime peuvent-elles la fragiliser ? | 91 |
| 43 | Le parent victime doit-il fuir pour protéger ses enfants ? | 93 |
| 44 | L'enfant d'un parent PN est-il également victime des micro-violences ? | 95 |
| 45 | Comment peut-on repérer un traumatisme chez l'enfant du PN ? | 97 |
| 46 | Comment l'enfant du parent PN perd-il son autonomie ? | 99 |
| 47 | L'enfant d'un parent PN éprouve-t-il des difficultés à se développer ? | 101 |
| 48 | L'enfant d'un parent PN peut-il être confondu avec un enfant roi ? | 103 |
| 49 | Quelles sont les conséquences de l'absence de maternage d'une mère PN ? | 105 |
| 50 | Quels sont les symptômes des enfants de PN selon les âges ? | 107 |
| 51 | Comment aider les enfants victimes à ces différents âges ? | 109 |
| 52 | Quelles sont les stratégies de survie des enfants victimes ? | 111 |
| 53 | Comment sortir du déni en tant que victime ? | 113 |

| | | |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 54 | À quoi reconnaît-on des personnes-ressources pour les victimes ? | 115 |
| 55 | Pourquoi l'entourage, des intervenants sociaux se méprennent-ils sur la victime ? | 117 |
| 56 | Quelle attitude avoir pour aider une victime à se libérer de l'emprise ? | 119 |
| 57 | Quel acte et quelle parole exprimer pour aider la victime ? | 121 |
| 58 | Le vécu d'une victime de PN ressemble-t-il à celui d'une victime de secte ? | 123 |
| 59 | Quels signaux ou indices repérer lorsqu'on est victime d'un PN ? | 125 |
| 60 | La victime doit-elle couper tous les liens quand elle quitte le PN ? . . . | 127 |
| 61 | L'enfant d'un parent PN peut-il l'aider ou doit-il s'en protéger ? | 129 |
| 62 | Comment reprendre confiance en quelqu'un une fois sorti l'emprise ? | 131 |
| 63 | Qu'est-ce qui maintient la détresse de la victime après la rupture ? . . . | 133 |
| 64 | Comment aider une victime à s'apaiser quand elle a une crise d'angoisse ? | 135 |
| 65 | Comment faire face à la manipulation et à la violence verbale d'un PN ? | 137 |
| 66 | Comment agir dans le cadre d'une garde alternée d'enfants de PN ? | 139 |
| 67 | Comment faire face au syndrome de Stockholm vécu par un enfant victime ? | 141 |
| 68 | Comment reconnaître une aliénation parentale vécue par un enfant victime ? | 143 |
| 69 | Comment se faire aider par la Justice en tant que victime d'un PN ? | 145 |
| 70 | Que faire pour éviter de tomber à nouveau dans le piège de l'emprise ? | 147 |
| 71 | Pourquoi la psychothérapie verbale reste insuffisante pour guérir une victime de PN ? | 149 |
| 72 | Pourquoi la psychothérapie EMDR opère un changement durable chez la victime ? | 151 |
| 73 | Comment aborder la psychothérapie EMDR avec une victime de PN ? | 153 |
| 74 | La psychothérapie EMDR peut-elle transformer l'idéalisation du PN ? | 155 |
| 75 | Comment se libérer des retombées négatives d'une longue emprise avec l'EMDR ? | 157 |
| 76 | Comment agir face à l'hostilité du patient envers son parent PN durant la psychothérapie EMDR ? | 159 |
| 77 | Comment aborder les traumatismes transgénérationnels des enfants de PN ? | 161 |

| | | |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 78 | Comment se libérer de traumatismes vécus dans le ventre d'une mère PN ? | 163 |
| 79 | Comment la victime peut-elle être plus optimiste et positive après l'emprise ? | 165 |
| 80 | Comment se libérer d'une addiction qui a permis de survivre durant l'emprise ? | 167 |
| 81 | Comment retrouver de l'amour pour soi après l'emprise d'un PN ? ... | 169 |
| 82 | Comment identifier à nouveau ce qui est acceptable ou inacceptable pour soi ? | 171 |
| 83 | Comment faire le travail de deuil de la relation au PN ? | 173 |
| 84 | Comment la victime peut-elle reconnaître «le langage de l'amour»? | 175 |
| 85 | Comment retrouver sa place dans sa propre vie après l'emprise ? ... | 177 |
| 86 | Comment sortir de la dépendance affective et vivre un amour sain après l'emprise ? | 179 |
| 87 | La victime est-elle masochiste ? | 181 |
| 88 | Comment gérer les conflits après l'emprise ? | 183 |
| 89 | Après avoir fait le deuil du PN, comment gérer un harcèlement éventuel ? | 185 |
| 90 | Pourquoi et comment rompre avec un pervers narcissique ? | 187 |
| 91 | Quelle est la difficulté à dépasser pour quitter un PN et vivre une vie saine ? | 189 |
| 92 | Comment identifier et soigner le <i>burn-out</i> de la victime ? | 191 |
| 93 | Comment repérer la personnalité pervers narcissique pour s'en protéger ? | 193 |
| 94 | Comment repérer l'expression non verbale d'un PN pour s'en protéger ? | 195 |
| 95 | Quelles techniques de manipulation repérer pour se protéger du PN ? | 196 |
| 96 | Quels comportements manipulateurs repérer chez le PN pour s'en protéger ? | 198 |
| 97 | Quelles techniques de contre-manipulation apprendre pour se protéger du PN ? | 200 |
| 98 | Comment se protéger d'un pervers narcissique ? | 202 |
| 99 | Comment apprendre à identifier ses émotions et ses besoins pour se protéger ? | 204 |
| 100 | Comment changer de position de vie pour se protéger d'un PN ? | 206 |
| | BIBLIOGRAPHIE | 209 |
| | SITE INTERNET/CONFÉRENCE YOUTUBE | 213 |