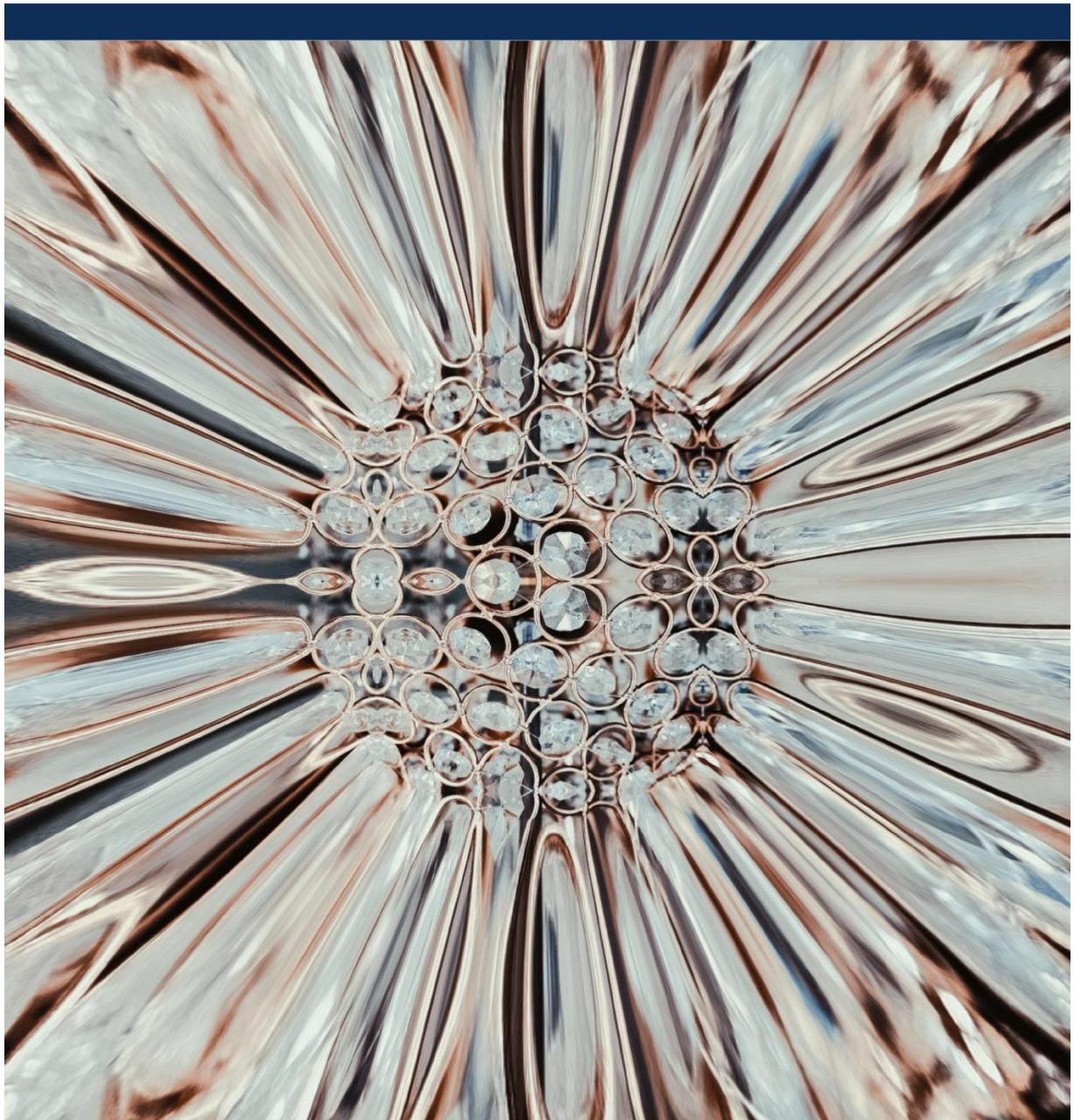

Delphine Surrans

L'amour à l'envers



EXTRAIT

Introduction

J'ai conçu *L'amour à l'envers* tel un guide à destination de celles et ceux qui souffrent de violence psychologique, dans le cadre d'une relation amoureuse ou après leur séparation. Car cette violence invisible entraîne des blessures de l'âme, et une détresse humaine, trop mal prises en charge. Il est urgent que ces victimes cessent de se remettre en question et retrouvent confiance.

Ce roman souhaite aussi apporter des clés de compréhension aux curieux et à ceux qui reconnaîtraient un de leurs proches dans le personnage de Juliette, qui se débat face aux effets de l'emprise.

C'est la raison pour laquelle ce livre comporte quelques notes de bas de page explicatives, et des compléments d'information fournis en annexe et rédigés en partenariat avec David Landers, coach et diplômé en psychothérapie. J'espère qu'un tel format de roman hybride saura résonner et apporter de l'aide au plus grand nombre. Et rappeler à celles et ceux qui souffrent, qu'ils ne sont pas seuls.

L'histoire ne met pas le sordide en lumière, elle pousse plutôt les personnages vers des voies de sortie, vers ces espaces dans lesquels elles peuvent encore agir et choisir. Vous découvrirez ainsi plusieurs protagonistes qui, chacune avec leur personnalité, et à leur façon, trouvent en elles la force de renaître à la vie. Vous rencontrerez aussi un personnage femme baignée d'intentions négatives. Car ce roman n'est pas un livre de genre, qui dénoncerait uniquement les violences faite aux femmes. C'est un livre dédié à tous ceux, femmes et hommes, qui sont pris au piège d'une relation toxique.

Pour cette seconde nuit sur la plage, et l'obscurité opaque qui s'est installée une fois le soleil disparu, Juliette est mieux préparée. Elle est même confortablement installée au creux d'un cocon en plein air. L'idée lui en est venue en marchant, alors qu'elle passait à côté des douves creusées autour d'un château de sable. Un terrain de jeu abandonné non encore grignoté par les flots.

Aussi, dès la fin de l'après-midi, après de nombreuses heures de marche, elle a repéré un espace au pied de la dune, entre deux monticules, là où même à marée haute, les vagues ne parviennent jamais. Elle a passé un temps agenouillée, appliquée à déplacer le sable fin qui avait encore la chaleur des rayons du soleil. Jouant sur les niveaux, elle a d'abord creusé un trou plus long que la taille de son corps allongé, pour pouvoir s'y étendre. Puis elle a confectionné une large bosse sur au moins trente centimètres de hauteur du côté nord, d'où vient le vent. Et là, elle a attendu que la journée s'achève. Que les groupes d'amis, les familles ou les solitaires reprennent les uns après les autres le chemin en caillebotis qui les mènerait de l'autre côté de la dune, loin de la plage et de l'océan. Assise à l'endroit qu'elle a choisi pour refuge, elle a observé le jour décliner, le soleil s'abaissant dans un spectacle enchanté jusqu'à finir par disparaître, absorbé par l'horizon.

Cette seconde soirée passée en retrait de tout, elle l'a vécue tout au plaisir de cette lumière qui changeait autour d'elle. En même temps que son intensité a décliné, elle a découvert avec ravissement le spectacle des rayons du soleil rasant le sable et allongeant les ombres sur sa surface bosselée. Ce soir-là, Juliette a enfin ressenti les bienfaits de ce voyage vers nulle part dans lequel elle s'est lancée. Elle s'est délectée de n'avoir rien d'autre à faire que laisser filer le temps, sans lutter, sans le remplir de futilités.

Protégée parce qu'injoignable, le calme s'est enfin formé dans son esprit alors que Juliette se délectait du spectacle de ce coucher de soleil magnifique. Comme si, à fréquenter ses démons toute une journée, sans les combattre, ils avaient d'eux-mêmes perdu de leur férocité. Et pourtant, ceux-ci l'avaient accompagnée sans lui laisser de répit toute cette journée, tout au long de ces kilomètres qu'elle avait parcourus à la hâte, mue par sa rage. Dans ce tourbillon de pensées, la voix qu'elle entendait, depuis toujours, n'avait de cesse de lui répéter qu'elle n'accèderait jamais à ce qui fait le bonheur de la vie. Que seuls les autres avaient le droit d'être heureux, aimés, choyés, entourés, pleinement satisfaits. Alors qu'elle, Juliette, ne le méritait pas. Étouffée par cette rengaine de "pas assez" qui la poursuivait. Et qui lui fredonnait, encore et encore, qu'elle n'était pas assez belle pour qu'un homme l'aime sans conditions. Pas assez responsable pour trouver un travail mieux payé. Pas assez intelligente pour mériter une carrière plus prestigieuse. Pas assez drôle pour avoir une foule d'amis. Pas assez capable pour que son père veuille passer du temps avec elle, quand elle était enfant. Et bien sûr, pas assez femme pour mériter d'être mère.

Cette dernière pensée, elle ne sait plus qui de Bruno ou d'elle l'avait formulée à voix haute, en premier. Avant qu'elle devienne récurrente. Qu'elle refuse de disparaître. La plus dure, contre laquelle résister, de toutes les phrases assassines qu'il a prononcées à son égard.

L'alternative aux cris et aux mots destructeurs de Bruno, c'étaient ses silences maussades, qu'il a installé régulièrement tout au long de leur mariage. Des silences qui pouvaient durer des jours. Il résistait, malgré ses tentatives à elle de retour à la normale et de conversation. Quand elle avait arrêté

d'être affectée par ce traitement, elle s'était mise à l'observer pendant ces phases de grand froid et à discerner sur son visage le plaisir qu'il prenait à lui opposer un mur de dédain.

Elle aussi était tombée dans le silence, plus subtil, parce qu'elle avait appris à ne plus rien lui confier d'intime. À écouter la façon dont il détournait tout ce qu'elle lui disait ou lui montrait d'elle, Juliette avait fini par comprendre que s'il en savait trop sur elle, elle se mettait en danger. Et le danger, c'était lui, quand il s'acharnait à critiquer ou dénigrer ce qu'elle était, la façon dont elle agissait, ce qu'elle faisait ou ce qu'elle avait omis de faire. Tout, pour Bruno, était exploitable, quand il avait envie de rentrer en conflit. Y compris l'utérus de Juliette.

Les mots de dévalorisation qu'il lui infligeait avaient pavé six des neuf années que leur mariage avait duré. Ou plus... C'était peut-être la dynamique entre eux depuis le tout début. Mais à ce moment-là, comme elle voulait tant croire à leur histoire, elle ne voulait pas le voir. Elle triait, dans les propos de Bruno, entre ce qu'elle voulait entendre et ce qu'elle oubliait aussitôt. Au début, quand la violence était encore discrète, il la rabaisait, et elle pliait. S'il critiquait sa façon de marcher, ou la place qu'elle prenait sur un trottoir, elle s'ajustait. S'il corrigeait son choix de vocabulaire, quand elle parlait, elle redoublait ensuite de vigilance. S'il comparait ses jambes à celles d'une autre, elle se privait ensuite de dessert. Elle voulait qu'il reste malgré toutes ses parties imparfaites d'elle qui s'étaient révélées pendant leurs années ensemble et qu'il avait détectées. Les quelques fois où elle protestait, parce que le reproche était trop grossier pour qu'elle puisse l'accepter, il répondait qu'elle s'imaginait des choses, ou que ce n'était pas si grave, qu'elle pouvait bien s'en remettre. Ou il lui assénait qu'elle était trop émotive et qu'elle n'avait aucun sens de l'humour. Et plus tard, quand il avait abandonné la pondération, il n'hésitait plus à lui dire qu'elle était gravement dérangée, elle, la pauvre fille.

Malgré tout ça, Juliette s'était peu rendu compte que Bruno la malmenait avant qu'elle n'évoque son envie de faire un bébé. C'est vrai qu'il n'avait pas montré beaucoup d'enthousiasme, mais il n'avait pas dit non. Mais tomber enceinte avait viré pour Juliette à l'obsession. Tant et si bien qu'elle somatisait son désir de maternité en nausées matinales même si, mois après mois, aucun embryon ne s'accrochait à sa paroi utérine. Elle n'était pas assez femme, lui glissait-il. Pourtant, sa gynécologue lui soutenait qu'il n'y avait aucune déficience avérée de son appareil reproducteur. C'étaient les termes qu'elle avait employés, à la suite de la batterie de tests à laquelle Juliette avait été confrontée.

À chaque fois, les résultats, écrits en lettres serrées sur les comptes-rendus d'examens, étaient les mêmes. Dans chaque conclusion, le mot « normal » était inscrit. Et pourtant, les yeux de Juliette glissaient dessus sans réussir à s'en convaincre. Il devait forcément y avoir une erreur, que la science n'arrivait pas à expliquer, puisque son corps n'était pas capable. Que la vie ne voulait pas s'y accrocher. Puisqu'elle n'était pas assez femme. Bruno le lui répétait sans cesse. Preuve en était. Elle ne tombait pas enceinte.

Le seul moment où elle s'était formulée que Bruno n'était pas dans le vrai, c'est quand elle l'avait surpris à parler de tout cela à un couple qu'ils fréquentaient parfois. Elle s'était convaincue d'arrêter tout alcool pour se donner encore plus de chances de tomber enceinte. À l'exception de ce soir-là. Les deux coupes de champagne qu'elle avait bues lui étaient immédiatement montées à la tête et elle avait quitté la table pour s'asperger le visage dans la salle de bains. En revenant aux abords de la salle à manger, elle avait surpris le commentaire de Bruno :

— Elle me rabâche en permanence que c'est ma faute. Elle reste des heures dans un état asthénique sur le canapé et quand je lui demande ce qu'il y a, elle me lance des regards féroces, ou elle ne bouge

même pas. Elle me fait flipper. Aujourd’hui elle m’a mitraillé de textos menaçants¹. Sérieux, je commence à me faire du souci pour sa santé mentale.

— Vouloir absolument tomber enceinte et ne réussir à penser à rien d’autre, ce n’est quand même pas si rare, avait modéré la femme.

— Tu comprends pas, ça la rend hystérique, avait ajouté Bruno.

— Oh ça craint, mec.

Juliette a choisi ce moment pour réapparaître :

— On parle de moi ? Je peux vous aider ?

Son équilibre étant approximatif, elle a dangereusement frôlé la plante disposée à l’entrée de la pièce. Tous les trois se sont tournés vers elle, unis dans un regard entendu. Bruno s’est levé et l’a saisie sous un bras. Juliette a cherché à s’extraire de sa prise, en vain :

— Lâche-moi. Comment as-tu le toupet de dire ça ?

— Calme-toi Juliette. Tu as trop bu. Tu ne sais plus ce que tu fais.

— Arrête, se débat-elle. J’ai tout entendu.

Il a entraîné Juliette à distance de la table à manger. Elle criait pour qu’il la lâche. En vain. Bruno a pris leurs amis à partie, empli de la vanité que lui procurent de tels évènements irréfutables se déroulant sous leurs yeux.

— Vous voyez ce que je vous disais ? C’est ça en permanence.

Ils ont à peine réagi, pendant que Bruno leur déversait des remerciements et leur servait le couplet de l’homme consterné par une telle scène. Sa poigne, pendant ce temps, continuait de maintenir Juliette fermement et de la guider vers la sortie. Il a passé ensuite tout leur trajet en voiture à la convaincre que non seulement elle avait beaucoup trop bu mais qu’elle avait également entendu de travers l’intégralité de ses propos.

Quant à Juliette, qui n’avait pas la force de lui tenir tête, toute à l’effort de ne pas le laisser brouiller ses souvenirs de leur soirée, elle n’a plus dit un mot. Sa certitude d’avoir raison s’est cependant estompée et elle s’est résignée, désespérée, à laisser le doute l’envahir.

Voici ce qu’est ce tourbillon de pensées, toujours les mêmes, qui l’a encombrée toute cette journée du dimanche. Rien de nouveau n’a surgi. Aucune émotion un peu différente qui pourrait la soulager. Aucune réalisation. Juste ce passé qui la hante, et l’analyse qu’elle arrive à en faire seulement après, de façon rétrospective, maintenant qu’elle est sortie du brouillard. Ce passé donc, qu’elle souhaiterait tant pouvoir laisser derrière elle. Comme tous ces kilomètres de plage qui ont disparu dans son dos aujourd’hui.

¹ L’échange de textos du jour, entre Bruno et Juliette, est fourni en annexe. On y voit quelle est la réalité du comportement et des dires de Juliette vis-à-vis de Bruno.

Jour 3 :

Ne cherche pas à faire plaisir à tout le monde (lundi)

— Vous avez du Perrier ?

Juliette pose la question avec l'enthousiasme d'un matin de Noël. Elle en rêve depuis deux jours. Le serveur la dévisage, sans même s'en cacher, avant de lui offrir un sourire amusé.

— Absolument.

— Une grande bouteille, vous avez ?

— D'accord. Autre chose ?

— Oui, un Orangina !

Il fait un mouvement de tête puis lui tourne le dos pour s'exécuter.

— Et des chips !

— Je vous amène tout ça, répond-il bien fort tout en s'éloignant.

Juliette a choisi une terrasse de café sur laquelle aucun autre client n'est installé. Elle prend goût à son espace de solitude. Elle recule son fauteuil en osier, tire son sac à dos, posé au sol, entre ses jambes. Puis elle entreprend une recherche poussée de cet objet qu'elle n'a pas vu depuis deux jours mais qui lui était devenu de toute façon totalement inutile sur la plage : le chargeur de son portable. Ce dernier s'est retrouvé déchargé dès samedi après-midi, avant même qu'elle ne démarre la partie de son périple sur la plage. De son sac, elle retire deux pommes, un fromage aplati encore emballé, sa trousse de toilette, la couverture de survie, un canif... Puis elle tâtonne le tissu de chaque vêtement et de son duvet. Ce faisant, Juliette se sent euphorique, ce fatras dans son sac s'est mis à constituer tout son univers. Il a le toucher de l'accomplissement.

En arrivant sur Lacanau, tout à l'heure, elle a croisé un gendarme et lui a demandé à combien de kilomètres par la plage se trouvait Soulac-sur-Mer. Elle s'attendait à une approximation mais il a pris à cœur de lui communiquer l'information précise. Il y a des tempéraments qui ne peuvent souffrir le manque d'exactitude. Ça a pris un certain temps. Il a appelé son QG, il s'est irrité, il a été basculé sur un autre service. Le tout avec une lueur de convoitise dans le regard, pendant que Juliette époussetait le sable de sa tenue chiffonnée. Et elle a découvert quand il a raccroché avoir parcouru presque cinquante kilomètres. C'est la raison de l'euphorie de Juliette. Vivre l'expérience d'une telle audace.

Le serveur revient. Il pose devant elle une grande bouteille d'eau gazeuse, la canette d'Orangina, deux verres, un assortiment de biscuits salés dans un bol et la carte.

— J'ai vérifié avec le chef. Le service est terminé mais on fera une exception pour vous. Juste au cas où vous ayez faim.

Et il reste là, sans bouger. Juliette rougit. Dans le quotidien dans lequel elle s'est fondue, à la ville, elle ne reçoit ni gentillesse ni attention. Elle est invisible. À la perfection.

— Comment vous avez deviné ? demande-t-elle.

Le serveur détaille chaque partie du corps de Juliette, alors qu'ilcale son plateau vide sous son bras et se campe sur ses deux jambes.

— Les lèvres sèches, les joues creusées, la peau de vos jambes couverte de sable...

Il la scrute un peu plus et, plaçant son index sur sa jugulaire :

— Il y en a même un peu dans votre cou.

Ses yeux continuent de la caresser alors qu'il poursuit sa démonstration :

— Et puis il y a aussi votre ceinture qui bâille... si ça se trouve, mes doigts se touchent si je mets mes mains autour de votre taille, comme ça.

Il mime la façon dont il l'enserrerait. Il a probablement franchi une limite à cet instant précis. Sans quoi Juliette n'aurait pas compris que quelque chose était en train de se produire. Elle voit rarement à quel point elle plaît aux hommes. Paul ne supporterait pas d'entendre ce serveur lui parler. La dernière fois, elle a dû faire amende honorable un long moment, avant qu'il la laisse tranquille. D'autant que le jeune homme qui se tient debout devant elle, il a encore tous ses cheveux, se fait-elle la remarque. Épais, mi-longs, délavés par l'océan et le soleil alors que l'été n'a pas encore commencé. Les cheveux, c'est un sujet sensible pour Paul.

Le quotidien de Juliette est bien plus confortable si personne ne la remarque. Elle grimace, refusant de se faire happer par cet imbroglio de pensées.

— C'est vrai que je n'ai pas encore mangé aujourd'hui, reconnaît-elle.

Il acquiesce et reste là.

— Je viens de passer deux jours sur la plage, ajoute-t-elle fièrement.

Elle parcourt la carte, pendant que le serveur prend son temps pour ouvrir les deux bouteilles devant elle.

— Ce sera l'entrecôte frites, s'il vous plaît.

— Super. Et vous faites quoi de vos journées sur la plage ?

— Je marche. J'arrive de Soulac !

Ses sourcils se soulèvent de surprise :

— C'est quoi la destination ? Gibraltar ?

— Peut-être bien... acquiesce-t-elle, songeuse.

Juliette continue de sourire, alors qu'il est déjà reparti en direction des cuisines. Le héros de l'Alchimiste, celui-là même qui lui a donné le courage de vivre tout ça, a traversé la Méditerranée par le détroit de Gibraltar. Il y a quelque chose dans le tour que prend sa vie aujourd'hui qui lui plaît comme jamais. Peut-être cette légèreté qu'elle porte dans son cœur, se dit-elle, à l'exact opposé de l'humeur de sa journée d'hier.

Son bras plonge jusqu'au fond de son sac et elle met enfin la main sur le chargeur de son téléphone. Quand quelques instants plus tard le serveur lui apporte son plat, elle a refait de l'ordre autour d'elle et replacé ses affaires dans son sac. Il dépose son assiette et une corbeille de pain devant elle. Dès qu'il a les mains vides, elle lui tend en échange chargeur et téléphone.

— Vous seriez d'accord pour brancher ça quelque part ?

Il lui fait un clin d'œil en repartant, puis branche le smartphone de Juliette de l'autre côté de la baie vitrée grande ouverte, à l'endroit où l'intérieur du restaurant est plongé dans la pénombre. Ainsi, pendant qu'elle mange, l'appareil se recharge lentement.

Juliette se régale, toute à la plénitude que lui procure cet acte si banal. Elle trouve, depuis qu'elle a recommencé à vivre, après Bruno, un plaisir puissant à prendre soin de son corps. Le nourrir, mais uniquement lorsqu'il a faim. Dormir, dès qu'elle est fatiguée. S'assoir et se détendre, dès que les émotions l'assaillent. La nuit dernière a été si réparatrice qu'elle en ressent encore les bienfaits. Son esprit est alerte. Ce matin, sur le dernier tronçon qu'elle a parcouru avant d'arriver à Lacanau-Océan, ses jambes avaient une énergie formidable. C'est l'énergie du sevrage, d'une prise de distance.

Juliette a le sentiment que cette échappée iodée commence à agir sur elle, au-delà de ce qu'elle peut en comprendre. Elle se sent renaitre. La peur d'être seule et sans toit au-dessus d'elle, à la merci d'une averse, du froid, d'un prédateur, est inexistante. Juliette se sent à l'abri, enfin en capacité de se

reposer, véritablement. À croire que le fond du problème n'est pas de vivre dehors, mais plutôt de s'enfermer entre quatre murs avec la mauvaise personne.

— Vous êtes bien sérieuse tout d'un coup ?

Le serveur la ramène au présent. Il prend son assiette terminée et lui tend en échange son smartphone relié au chargeur. Juliette se raidit. Pendant qu'il fait des allers et venues pour débarrasser tout ce qu'il avait entreposé sur la table et rapporter le terminal de paiement, elle entre son code pin dans son téléphone éteint depuis deux jours, incapable maintenant de modérer son impatience.

— C'est quoi votre programme ? Vous repartez sur la plage ?

— Euh... oui, répond-elle, distraite par les vibrations incessantes de son téléphone toujours logé dans sa main. Je ne sais pas.

— Les vagues vont se lever. On va faire une session, avec des potes. Côté sud de la plage centrale. En face du Kayok. Vous voyez où ?

Juliette confirme d'un mouvement vague de la tête.

— On reste là-bas généralement. Avec quelques bières. On attend que la nuit tombe. Vous êtes la bienvenue si vous voulez nous rejoindre...

— D'accord. Je vais y réfléchir.

Juliette sait qu'elle n'ira pas. Elle ne s'aventure jamais vers des groupes. Même les échanges à deux sont pour elle une véritable épreuve. Elle s'est toujours sentie inapte à créer du lien. C'est cette absence d'intrépidité qui a limité ses rencontres, toute sa vie. Pour que Bruno, puis Paul, réussissent à l'avoir, ils l'ont ferrée. Bien serrée.

Quand elle quitte la terrasse du restaurant, Juliette a bel et bien rejoint son monde intérieur. Elle ne marche pas longtemps et s'arrête au détour d'une ruelle. Il y a des dizaines d'appels manqués sur son téléphone. L'historique depuis samedi matin s'étend bien au-delà de l'écran. Elle fait glisser son doigt pour remonter le temps et balayer la liste chronologiquement. Son cœur s'accélère. Au début, c'est surtout le nom de Magali qui revient. Et ensuite, à compter de samedi après-midi, Paul et son père. Des lignes et des lignes qui s'affichent avec leurs prénoms. Ils cumulent des dizaines d'appels manqués à eux deux. L'assurance avec laquelle Juliette avait éteint son téléphone a disparu. Leur frustration, qu'elle lit dans ce volume incalculable d'appels, est plus dure à assumer que son propre choix de s'offrir une pause.

Juliette regarde autour d'elle. Elle est dans une rue parallèle à l'océan, depuis laquelle elle peut voir l'arrière-cour du restaurant. La rue est déserte. Pas même un chat ne se réchauffe sous le soleil du printemps. Et pourtant, ce malaise annonciateur d'un danger est là, tapi en elle. Son sac, calé sur une épaule, ne lui semble plus aussi léger. Sa respiration est coincée dans sa gorge. Un peu plus haut dans la rue, elle distingue une enseigne. Les lettres familières H-O-T-E-L lui offrent la perspective d'une direction, de quelque chose, n'importe quoi. Elle s'oblige à se détendre en forçant entre ses lèvres ouvertes une longue expiration puis elle accélère en direction de ce refuge. Mais elle s'arrête brusquement, rattrapée par la voix de son père qui a toujours ragé à loisir contre le secteur de l'hôtellerie et les prix qu'ils pratiquent. Juliette se retourne, fouillant la rue toujours aussi désertée, l'impression d'un regard désapprobateur vissé sur elle. Elle rebrousse chemin, sur quelques pas seulement, une goutte de sueur ruisselant sur sa tempe. Elle fait demi-tour à nouveau et enrage de s'observer ainsi, alors qu'il y a à peine une heure, elle se sentait si bien. Si pleinement libre.

Juliette est allongée, nue, sur le matelas queen size. Elle inspecte la chambre dans laquelle elle se trouve et sent son corps se détendre. La douche qu'elle vient de prendre l'a délassée. Ses pensées se sont calmées. Les battements de son cœur aussi.

Son téléphone est posé à côté d'elle, sur le drap parfaitement tiré. Elle le regarde du coin de l'œil, hésitant à le reprendre en main. Pour l'instant, elle sait juste qu'elle respire mieux et qu'elle a bien fait de s'offrir un espace de repos confortable pour la nuit. Le téléphone prend à lui seul l'autre moitié du lit.

Justement sa sonnerie retentit. Elle sursaute puis se penche pour voir l'écran. C'est son père. Elle lutte entre son obligation de répondre et sa colère qui sourd, à anticiper les « tu dois, il faut ». Et elle résiste suffisamment longtemps pour que les notes artificielles finissent de hurler à côté d'elle. Une fois le silence revenu, elle prend le smartphone dans sa main, décidée à ne passer qu'un seul appel, à Magali.

Avant, Juliette clique sur l'icône de ses e-mails, à la recherche d'un message de réconfort. Elle aurait besoin d'une pensée venue d'ailleurs, au-delà de son petit monde qui l'étouffe. Mais ses courriels non lus n'affichent pas grand-chose. Si ce n'est la série habituelle des enseignes commerciales alignées dans sa boîte. Puis un titre attire son attention. C'est un des emails de cette newsletter à laquelle elle s'est abonnée, avec Magali justement.

Ne cherche pas à faire plaisir à tout le monde.

À chaque fois que tu réponds aux besoins d'autrui avant de répondre à tes propres besoins, à chaque fois que tu cherches à résoudre les problèmes d'autrui avant de résoudre les tiens, tu empêches une partie de toi-même de s'épanouir. Il est urgent d'arrêter de sauver ces autres, ou de leur rendre continuellement service, surtout si tu le fais pour de mauvaises raisons.

Derrière l'envie de faire plaisir à tout le monde, c'est ton besoin de reconnaissance que tu veux nourrir. Et tu t'exposes alors à ce qu'il ne soit pas assouvi, ni tous les jours, ni par tout le monde, créant ainsi des pensées de frustration et de ressentiment. Dans cette posture tu te retrouves constamment dépendant de la réaction de quelqu'un d'autre à ton égard.

Fais donc plutôt ce qui te crée du plaisir, à toi-même.

Sans s'attarder sur ce qui s'est passé dans sa gorge pendant qu'elle lisait, Juliette cherche dans ses contacts le prénom de son amie. Elle clique, met le haut-parleur et attend que Magali décroche.

— Juliette ! Mais où tu es ?

— Salut. Ça va ?

— C'est à toi qu'il faut poser la question ! On est tous super inquiets.

— Oui je vais bien. Je marche...

— Mais où ça ? On est tous éberlués. C'est dingue que tu n'aies dit à personne où tu allais !
Juliette ne répond pas.

— Qu'est-ce qu'il t'arrive ? Tu es en fugue, c'est ça ?

— Ça ne s'appelle pas une fugue, quand on a quarante ans. C'est juste un besoin urgent de prendre l'air.

— Mais enfin Juliette, les gens normaux ne font pas ça... disparaître sans donner de nouvelles. Tu as des obligations, un travail, des amis, un mec qui est fou de toi...

Juliette n'a pas appelé pour s'entendre dire ça.

— Bon... répond-elle tout en se demandant comment raccrocher en douceur.

— T'es avec quelqu'un, c'est ça ?

— Arrête, tu me connais mieux que ça !

— Paul est totalement flippé que tu aies un amant.

Interloquée, elle ne sait même pas comment répondre.

— Tu es toujours là ?

— Je suis partie toute seule, Magali. Justement parce que je suis perdue avec Paul. Il fait des remarques, parfois, qui me mettent mal à l'aise... Pour être tout à fait honnête, je me demande s'il me veut du bien. Je ne sais plus où j'en suis. C'est le même état de confusion que... tu sais bien.

— Quand même ! On parle de Paul là, il n'a rien à voir avec ton ex. Ne mets pas toute la gent masculine dans le même panier.

— Écoute, rétorque Juliette d'une voix grave, j'appelle juste pour te dire que ça va. Et pour ta gouverne et celle de Paul, je suis seule et ça me fait un bien fou. J'ai besoin de penser au calme, sans m'entendre dire pour une fois ce que je dois faire ni comment je dois réagir ou si je me comporte ou pas comme une personne normale.

C'est au tour de Magali de marquer un temps d'arrêt. Il y a une forme de rudesse dans cette dernière phrase, qui les sort toutes deux du sentier que leurs années d'amitié a balisé.

— Vas-y alors. Parle.

Mais comme elle le fait toujours, Juliette dévie le sens de la conversation, ne sachant rester au centre. Elle n'a jamais appris à parler d'elle, encore moins à s'épancher.

— Je suis désolée de vous avoir autant inquiétés. Vous vous êtes appelés avec Paul, c'est ça ?

Juliette se sent tout à coup très lasse.

— Bien sûr il m'a appelée. À plusieurs reprises. Paul ne comprend pas pourquoi tu lui fais ça... Il m'a expliqué comment la nuit avant ton départ, tu l'as appelé à trois heures du matin en hurlant et en pleurant. Qu'est-ce qu'il t'arrive, Juliette ?

— Quoi ? Ce que tu dis n'a aucun sens. Tu ne sais pas ce qu'il s'est passé cette nuit-là entre lui et moi. Alors ne me juge pas aussi hâtivement. Si j'ai besoin de ton avis, je te le demanderai.

Juliette presse le bouton rouge qui met fin à l'appel. Et immédiatement, elle supprime le son de son téléphone. Elle se demande aussitôt si elle n'a pas été trop dure avec Magali. Celle-ci n'a rien fait. Juliette souhaiterait tant s'entendre demander comment elle se sent. Elle a besoin qu'on l'emmène dans cet espace dans lequel elle aurait le droit de poser ses états d'âme, de prendre une place, d'être entendue. Dans lequel elle pourrait arrêter de se soucier d'abord des autres.

Elle ne sait plus quoi faire maintenant. Elle ne sait plus grand chose. Son état émotionnel est un véritable champ de bataille. Elle se fait l'effet d'être à l'endroit où l'héroïne, conquérante et fière, peut à tout moment se faire faucher. Disparue de la surface de la Terre. Réduite à néant. Coupée dans son élan. C'est ce danger imminent qu'elle ressent. Celui du rien abyssal. Ni certitude, ni envie, ni clarté sur l'utilité de sa vie. Ni personne pour l'aider. Pour lui donner de l'importance. Pour l'aider à réclamer sa place. Personne d'autre qu'elle-même.

Pour quelle vraie raison s'est-elle lancée dans ce périple ? Elle semble toucher le point où, au-delà de l'état de confusion, c'est son désir, ce désir d'aller de l'avant, de respirer, qui l'a quittée. Cet endroit où l'envie d'être en vie s'est estompée.

Juliette ferme les yeux, mais la détresse dans laquelle elle tombe alors est encore plus intense. Il y a un danger encore plus grand à se laisser tomber dans l'immensité du vide. S'y laisser entraîner serait anéantir toute chance d'être éclairée par le moindre faisceau de réponse.

Aussi, elle saute sur ses pieds. Elle doit réagir et quitter ce champ de bataille avant qu'il ne soit trop tard. Il reste plusieurs heures avant la nuit. Avant l'heure du tomber de rideau, quand, après l'insipide d'une journée ordinaire, ou la rudesse d'une journée éprouvante, elle se laisse emporter dans le sommeil, moment de salut pour son âme abattue. Juliette trouve la force de se secouer. Elle a des choses à vivre, une aventure à poursuivre. Elle récupère ses vêtements, qui jonchent le sol de la salle de bains. Elle s'habille et se chausse à la hâte, attrape la clé de la chambre et claque la porte derrière elle.

Tout ce qu'elle sait, à cet instant, c'est qu'elle doit quitter ce qui la trouble. Mettre toute la distance possible entre elle et cet indicible qui la traverse. Alors que la porte se referme dans un claquement sec, le téléphone vibre sur le lit.

Il ne s'est rien passé à l'extérieur de l'hôtel. Si ce n'est qu'elle a immédiatement retrouvé le bruit apaisant des vagues qui s'écrasent sur le sable. Leur caractère immuable et régulier l'a aidée à laisser filer les heures, retrouvant par le bénéfice de cet apaisement une once de sens à sa présence ici, à l'écart de tout ce qui fait sa vie. Juliette a marché jusqu'à la promenade en béton qui surplombe la plage et y a trouvé un banc. Elle y a posé son être désorienté. Elle n'a rien fait de particulier. Elle a regardé le va-et-vient des surfeurs au loin, l'un d'eux étant probablement le serveur de tout à l'heure.

Alors que le temps s'étire, Juliette ne sait pas à quel point elle a bien fait de ne pas préciser à son amie où elle se trouve exactement, le long de la côte Atlantique. Paul, au comble de la frustration, a reçu de Magali, par ricochet, les nouvelles que cette dernière croyait rassurantes. Mais elles l'ont mis dans une telle rage qu'il a le besoin impérieux de retrouver Juliette pour déverser sur sa chair et sur son petit être malléable l'angoisse de ne plus la sentir pleinement offerte. Il souffre tant d'entendre maintenant sonner le téléphone de Juliette, sans qu'elle daigne prendre ses appels, qu'elle est devenue son obsession.

Merci de cette lecture.

**Le roman complet est disponible sur Amazon, au format papier ou
en version ebook.**

Annexes

La littérature technique sur l'emprise et sur la perversion narcissique est vaste. En fournissant ces quelques compléments que David et moi avons travaillé, nous n'avons pas l'ambition d'être exhaustifs. Nous cherchons simplement à éclairer certains ressentis de Juliette lorsque celle-ci se débat avec les émotions multiples qui l'assaillett. Et nous offrons, à ceux qui sont curieux de comprendre, et à ceux qui en ressentent le besoin impératif, un peu de courage ainsi que des clés pour se détacher émotionnellement d'une relation toxique.

Manuel de sensibilisation rédigé par Lucille.

Ceci est l'ébauche du manuel auquel Lucille travaille (note de bas de page n°10).

« Apprendre à éviter une relation avec un pervers narcissique ».

Il existe des signes précoces lorsque l'on débute une relation avec une personne au trouble de la personnalité narcissique. En voici neuf. Dans tous les cas, une seule issue pour prendre soin de vous et éviter le cycle infernal de la violence psychologique, partir le plus tôt possible.

1. Tout va trop vite.

Le mot « trop » est essentiel ici. Si cela va trop vite, s'il est trop présent, si cela semble trop beau pour être vrai... c'est que c'est bien le cas. Les pervers narcissiques vous couvriront de louanges, d'attention, de gentillesse, de cadeaux, ... pour vous piéger. C'est un bombardement d'amour, peut-être même à destination de vos proches. Ils parlent mariage, engagement, « merveilleux », utilisant tous les superlatifs. C'est une course contre la montre, plus cela va vite, moins vous aurez le loisir de douter ou de changer d'avis.

Il n'y a pourtant aucune vraie raison de se presser lorsque l'on rencontre quelqu'un...

2. Arrogance.

Écoutez comment ils s'adressent aux serveurs dans un café ou un restaurant, aux vendeurs dans un magasin, ce personnel « au service de l'autre ». En outre, parlent-ils d'eux de façon excessive, de leurs possessions matérielles, de leurs exploits ?

Ce sont les premiers signes de leur toute-puissance, de leur arrogance, de leur cupidité.

3. Partenaires précédents.

Ils parlent à l'excès, là-aussi, de leurs ex. Et ils partageront très rarement les torts sur les raisons de la rupture. L'ex est plutôt décrit comme fou, obsessionnel, coupable des pires agissements...

4. Contradictions.

Ils ne supportent pas la contradiction. Observez-les dès que vous exprimez un désaccord, y compris les plus anodins. Cela va générer chez eux une rage narcissique. Rappelez-vous, plus la relation s'installera, et plus vous serez privé de vos opinions et de vos propres émotions. Ce signe débute très tôt dans la relation, car la moindre contradiction les place dans un danger émotionnel qu'ils vont immédiatement compenser.

5. Votre intuition.

Votre mental et votre corps capteront des détails et vous signaleront, par des pensées, des inconforts ou des douleurs, que vous n'êtes pas en sécurité. Votre corps est votre allié, écoutez-le.

6. Relations familiales.

Sujet très complexe. Les structures familiales des pervers narcissiques sont souvent largement instables. À ce stade, si quoi que ce soit vous semble malsain, cela ajoute au faisceau d'indices.

7. Pratiques sexuelles.

Le sexe est un moyen de contrôle supplémentaire. Soyez clair sur le fait que rien ne peut être exigé de votre part sans votre consentement, et que des pratiques sexuelles équilibrées impliquent que chaque partenaire donne et reçoive.

8. Finances.

L'argent constitue un approvisionnement narcissique, aussi la cupidité et l'absence de générosité les caractérisent. Si vous leur prêtez de l'argent, ils ne souhaiteront pas vous le rendre, guidés par le sentiment que tout leur est dû, que tout ce qui est à vous leur appartient. Beaucoup de personnalités narcissiques se font par conséquent entretenir par leur partenaire.

9. Un discours flou.

Le flou est une arme pour les pervers narcissiques. En évitant de s'exprimer clairement, ils ne s'engagent pas, ils retournent toute situation qu'ils jugent inconfortables, et ils peuvent contredire vos croyances sur leurs agissements ou leurs dires (rappelez-vous la pratique du gaslight !).

Le flou est aussi le reflet de leur lâcheté.

Informations sur l'emprise et la perversion narcissique.

Le pervers narcissique, informations cliniques.

Le trouble de la personnalité narcissique est un modèle à long terme de comportement anormal caractérisé par des sentiments exagérés d'importance de soi, un besoin excessif d'admiration et l'absence de compréhension des sentiments d'autrui.

Une personne normale a la capacité de se mettre en empathie et de réaliser l'impact émotionnel sur autrui de ses agissements ou paroles. Alors que le pervers narcissique (PN) est lui dépourvu d'humanité et d'affect, indifférent à la souffrance de l'autre. Son seul moteur est celui de se venger d'une blessure narcissique. Il ne supporte ni défaite ni rejet et éprouve une rancune inflexible, un farouche besoin de revanche pour lequel il va mobiliser toutes les ressources dont il dispose.

Un PN n'a pas d'émotions, si ce n'est quelques émotions négatives telles que colère, envie et haine. Il considère que l'honnêteté et la sincérité n'existent pas, qu'émotions et sensibilité sont simulées, que les manigances sont universelles. Sa vision est celle d'un monde hostile, où tout est faux-semblant. Les autres sont ainsi des ennemis potentiels qu'il faut soit éliminer, soit rallier.

Par conséquent il n'est jamais possible, face à un PN, d'adopter une démarche de compromis ou de lui demander la prise en compte des besoins d'autrui. Quand une victime adopte une telle démarche, elle entretient elle-même le système d'emprise. Quant au tiers qui le prône, y compris le système judiciaire, il contribue à maintenir la victime, plutôt que de l'aider, dans cet espace de danger psychique.

Une victime qui cède ou concilie représente pour le PN une victoire d'asservissement à sa propre volonté. Et par là même un approvisionnement narcissique. C'est la marque de son emprise, la perspective qu'une telle nourriture va continuer d'affluer, selon ses termes et ses attentes, pour maintenir son propre équilibre interne.

La triangulation des tiers par le pervers narcissique.

Chaque nouveau tiers qui recueille les propos du pervers narcissique en y accordant ne serait-ce qu'une part de crédibilité devient un miroir supplémentaire de la diffamation que la victime subit. Et de ce fait une nouvelle perspective de soutien, pour cette victime, qui se referme.

La violence psychologique.

Violence qui intervient dans les relations interpersonnelles, et qui englobe de façon répétitive des humiliations, injures, dénigrements massifs, privations de contact (ce silence qui peut durer des jours, ou bien l'absence de toucher), culpabilisation, censure des émotions, isolement, contradiction permanente pour invalider les goûts, menaces... et d'autres tactiques et comportements abusifs sur le plan psychologique.

Elle entraîne la destruction systémique de l'estime de soi ou du sentiment de sécurité d'une personne (l'intensité est telle que certaines victimes peuvent finir par se donner la mort) et survient souvent dans des relations où il y a des différences de pouvoir et de contrôle.

Toutes les violences psychologiques n'émanent pas de pervers narcissiques. Une personne extrêmement jalouse ou dépendante affective peut manier des ressorts similaires.

Le caractère invisible de la violence psychologique est susceptible d'accroître la détresse d'une victime, notamment quand celle-ci a pris conscience de ce qu'elle vit, car elle a alors besoin que les tiers entendent sa souffrance et valident son expérience et ses émotions. Une absence de validation devient, pour la victime, facteur aggravant de la violence qu'elle subit.

Quelques clés pour sortir de l'emprise d'une relation toxique.

Tout comme la mue que doivent opérer la coccinelle ou le serpent pour permettre à leur corps de grandir, la sortie de l'emprise est une étape de transformation personnelle qui a le potentiel de guider vers plus de sagesse, d'épanouissement et d'ancrage. Mais là encore, cela ne se produit pas sans efforts.

Les informations fournies ci-dessous sont les propos directs de David, retranscrits en français.

La sortie de l'emprise est un long processus. Juliette, pour revenir à son histoire avec Paul, devra survivre dans un premier temps à une seule journée à la fois. Puis sur les moyen et long termes, son unique moyen de se protéger sera de s'aimer suffisamment, pour avoir le courage de soigner ses fragilités. Ne plus se rendre disponible à une relation toxique va au-delà d'une prise de distance physique de la personne toxique. Y parvenir réellement implique d'effectuer un travail émotionnel.

Au cœur de ce travail pour se détacher émotionnellement de la relation d'emprise, certains moments seront plus difficiles que d'autres, car de nombreuses incertitudes vont faire surface. Se retrouver embarqué dans une relation toxique révèle généralement sur soi des schémas de fonctionnement internes qui se mettent en place dans l'enfance (en lien avec des styles d'attachement ou encore des environnements familiaux dysfonctionnels) et qu'il faut avoir le courage de regarder en face. C'est la seule façon de les déconstruire. Mais ce processus est inconfortable car il déstabilise. C'est la raison pour laquelle nous prônons absolument l'indulgence envers soi-même.

L'essentiel pour commencer est de sortir de l'isolement, de se créer un réseau de soutien, de se soigner à l'intérieur et de savoir qu'il faudra être patient.

Les troubles neurobiologiques vécus par une victime.

Le stress chronique ralentit l'activité cérébrale et altère la prise de décision et la résolution de problèmes, la concentration et la planification. Or, face à un agent stresseur, qui dans le cas des violences psychologiques, est caractérisé par les dénigrements massifs, injures, humiliations, les salves de textos abusifs, etc., l'organisme humain déclenche des interactions complexes entre le système nerveux et les sécrétions d'hormones, dont le cortisol (« hormone du stress ») et l'adrénaline. En outre l'exposition prolongée à des événements stressants transforme la structure et le fonctionnement de l'hippocampe. Quant à l'activité dans l'amygdale, elle augmente en conséquence au stress, affectant la régulation des émotions.

Tout ceci impacte les comportements de la victime, qui peuvent sembler irrationnels pour les tiers. Ces victimes sont souvent schématisées comme faibles, fragiles, dépendants affectifs, sans capacité de discernement... Et si, plutôt, avec cet éclairage sur les réactions chimiques qui sont provoqué par les faits de violence, nous commençons à reconnaître qu'il existe également des mécanismes neurobiologiques qui ajoutent à la difficulté de sortie de l'emprise...

Trois éclairages inconfortables qui feront la différence sur le long terme

David propose des accompagnements, pour sortir de l'emprise, qui obligent à poser un regard honnête sur soi. Une telle approche, avec les trois suggestions suivantes qu'il invite à explorer, permet d'obtenir des résultats qui porteront leurs fruits sur la durée.

N°1 : Ne sous-estime pas le rôle que tu as joué dans cette relation.

Comprendre sa propre part de responsabilité, dans le sens de tes agissements qui ont permis aux comportements du pervers narcissique de perdurer, est fondamental.

Il y a toujours un moment, au début de la relation, où l'autre, toxique, formule un commentaire odieux ou agit de façon humiliante à ton égard. À cet instant, tu sais que c'est mal. Pourtant tu ressens aussi en toi le désir de ne pas y prêter attention, de t'accorder avec ce qui te fait du mal plutôt que d'exiger le bien. Pourquoi as-tu réagi de la sorte ? Parce que ce ressenti t'est familier. Et d'où te vient cette familiarité ? Il peut s'agir d'un manque d'amour, de la perte de tes parents, d'un schéma de l'enfance dysfonctionnel, du sentiment de ne pas savoir qui tu es, d'un événement tragique récent, etc.

C'est ce qu'il faut explorer et ce sur quoi il est nécessaire de travailler. Retourner à l'origine de ce désir pour aller guérir cette partie de toi. Et explorer également les bénéfices secondaires que tu tirais d'une telle relation : par exemple te considérer en victime et te complaire dans ce rôle, ou bien endosser le rôle de sauver l'autre et de résoudre ses problèmes, plutôt que de t'occuper des tiens.

Reconnaitre ta part de responsabilité à choisir les montagnes russes émotionnelles d'une relation toxique te permet d'accéder au frein à main et de l'actionner. Et surtout, en acceptant le rôle que tu joues dans cette relation, tu récupères le contrôle. Tu arrêtes d'être aveuglé et tu peux enfin regarder le pervers narcissique pour ce qu'il est vraiment. Et c'est par ce biais que tu reprends le pouvoir sur ta propre vie.

N°2 : Ne sois pas surpris de ton impulsion régulière à retourner vers ce qui te fait du mal.

Ton cerveau réclame une activation neurovégétative, il est en manque de cortisol, l'hormone du stress. Ce phénomène a lieu dans ton corps, ne te juge pas négativement. Le processus de changement de comportement que tu cherches à opérer, à la sortie de l'emprise, te fera ainsi affronter des moments où retourner à ce qui t'était familier est plus attrayant que l'inconfort du changement. Juliette, par exemple, subit cet effet de balancier alors qu'elle marche sur la plage, sans être capable de comprendre ce qui se joue en elle. On devine que son enfance a été parsemée de critiques formulées par son père, sur son incapacité à faire correctement, qui ont créé en elle un sentiment d'insuffisance. Aussi est-elle inconsciemment en recherche d'un partenaire qui validera ce sentiment d'insuffisance et la renverra vers cette croyance qu'elle ne mérite pas mieux ?

Il peut même s'agir de poussées d'adrénaline déclenchées lorsqu'elle se sent mal, ou lorsqu'elle a le cœur brisé, car son organisme subit une suractivation hormonale. Et son processus du changement et de sortie de l'emprise va donc impliquer de lutter intérieurement contre le besoin de retourner vers une telle forme de plaisir, et de familiarité.

Les travaux de Carl Jung ont mené à plusieurs modèles d'outils psychothérapeutiques qui font état de sous-personnalités qui vivent en nous, soit différentes « parts » qui cohabitent et créent nos conflits intérieurs. David utilise de telles méthodes dans ses accompagnements, elles permettent de s'observer

de façon concrète et imagée et de s'accueillir enfin sans jugement. Pour, ultimement, retrouver en soi l'harmonie. Plusieurs parts vont coexister, au début d'un changement profond dans notre façon d'être, et les parts jeunes et nouvelles auront évidemment plus de difficultés à prendre leur place.

N°3 : Ne cherche pas une solution rapide.

Assieds-toi, regarde en toi, démarre un vrai travail introspectif, et recommence. Et déconstruis chaque jour ce qui se passe en toi. En te réinventant, tu vas rencontrer une partie de toi qui n'a pas l'expérience de ces nouveaux ressentis ou comportements. Reste focalisé sur toi. Maintiens cette expérience nouvelle avec toi-même constamment. Les anglophones l'expriment ainsi : « *you are enough* », au sens littéral « tu es suffisant tel que tu es ». Fais connaissance avec cette dimension de toi qui a été étouffée si longtemps. C'est ce que Juliette entrevoit lorsqu'elle débute son journal intime, le dernier jour du récit.

Donne-toi également le temps de te détendre et de trouver tes marques dans une nouvelle relation d'amour qui sera respectueuse et aimante. Tu sauras que tu es définitivement sorti du cycle des relations toxiques quand tu tombes amoureux et que ce que tu ressens, dans le quotidien de ta nouvelle romance, te semble curieux, non familier.

Sortir de l'emprise d'une relation toxique peut être compliqué les premiers six à douze mois, le temps de te familiariser avec cette nouvelle partie de toi-même. Maintenir une distance physique face à un pervers narcissique implique de se comporter avec indifférence, de bloquer tout contact, ou bien de les minimiser autant que faire se peut, en cas de coparentalité.

Maintenir une véritable distance émotionnelle quant à elle, une fois que ce travail de sortie de l'emprise est enclenché, est beaucoup plus profond. Et cette distance est maintenue et s'accroît lorsque tu continues chaque jour de découvrir de nouvelles dimensions de ton être, que tu explores tes émotions et les pensées qui y sont associées, que tu entreprends ce travail thérapeutique de familiarisation avec les sous-personnalités qui te composent, que tu rédiges un journal intime, que tu te donnes des stratégies concrètes et quotidiennes pour implémenter le changement que tu ressens en toi...

Et enfin, ne nie pas ta propre expérience à avoir vécu une relation toxique, mais réduis plutôt peu à peu son impact dans le quotidien de tes pensées, pour enfin lui donner, avec le temps, moins d'importance. Continue de t'épanouir, dans toutes les autres dimensions de ta vie, un peu sur le modèle de Lucille.

Et en cas d'aliénation parentale ?

Les parents aliénants ont, dans un pourcentage élevé, des troubles de la personnalité narcissique. Là encore, David invite à observer l'aliénation parentale en posant un éclairage à l'embryon du phénomène : pour quelle raison quelqu'un trouverait-il légitime de séparer ses enfants de leur autre parent ? Pourquoi, alors que des enfants ont une relation saine avec leur parent, l'autre parent, après une séparation, s'engage dans des comportements répétés qui mènent à la destruction de cette relation, y compris avec l'intention de créer autant de dommages (affectifs, financiers, etc.) que possible dans la vie de leur ex-conjoint ?

Les réponses se trouvent à l'origine de la création de cette structure de personnalité. Bien sûr nous rappelons qu'il existe plusieurs degrés sur l'échelle de cette pathologie relationnelle qu'est la perversion narcissique. Raison pour laquelle il n'y aura pas deux histoires familiales similaires après une séparation, et que certains parents-cible peuvent désamorcer l'aliénation parentale, dont les tentatives n'ont pas toutes le même degré (que ce soit en termes de régularité, d'intensité ou d'objectif final).

L'enfant qui devient pervers narcissique a dû compenser une fracture psychique traumatique en se créant un alter-ego et en détruisant lui-même la part d'innocence de sa personnalité précédente. Cet enfant a intériorisé le fait qu'il n'avait pas de valeur ni de place dans ce monde et qu'il ne pouvait pas être aimé, et l'avatar créé en conséquence prend donc le contre-pied absolu d'une telle croyance, développant un sens grandiose de sa propre importance, des comportements arrogants, l'attente que le monde entier doit leur offrir un traitement préférentiel et une négation totale de la notion d'altérité.

Les années passent, la vie suit son cours, et quand leur conjoint décide de les quitter, la blessure narcissique pénètre l'armure et vient heurter ce petit enfant mal aimé, en eux, qu'ils ont rejeté inconsciemment car considéré comme diabolique. Et c'est pour survivre à une telle blessure que l'enfer se déchaîne, au présent. L'ex-conjoint, généralement parti après avoir vécu des années de violence psychologique, va recevoir par projection, en effet miroir, toute cette part d'ombre dont le pervers narcissique s'est dissocié. C'est la raison pour laquelle ce dernier se donne toute légitimité, persuadé de « protéger ses enfants du parent-cible ». Du fait de cet effet miroir, le pervers considère que le parent-cible est ‘maléfique’, ‘malade’, ‘indigne’, etc. C'est ce que Valérie, la patiente de Lucille, décrit dans le récit.

C'est là l'origine de l'aliénation parentale, et son niveau de sévérité est en corrélation étroite avec le niveau de sévérité de la blessure originelle du parent qui montre des troubles de la personnalité narcissique. Et aussi en corrélation avec le nombre de fois où il devra se regarder dans le miroir lors de cette séparation et des années qui vont suivre. En d'autres termes, la blessure originelle est ravivée par la séparation et le PN doit à nouveau œuvrer pour reconstruire son avatar, surinvestissant généralement, à ce moment-là, son rôle de parent. David le résume ainsi, quand il s'adresse à des parents-cible : « Leur haine pour vous est plus forte que l'amour qu'ils ont pour leurs enfants ». Des enfants qui ne seront plus autorisés, par voie d'influence, à une relation ou des contacts avec leur autre parent.

Les enfants n'ont aucune responsabilité dans tout ce qui se joue alors, au présent des événements qui entraînent l'exclusion parentale, et ce même si les injonctions qui leur sont faites les obligent à jouer un rôle ou à prendre part. Ce qui est en jeu, à la lumière de ces informations, est bien plus vaste et profond que les propos ou comportements des enfants.

Aussi, que faire quand l'emprise d'une relation toxique opère par le biais d'une telle exclusion parentale ? Quelle voie de sortie existe-t-il ?

Tout d'abord, recherchez le soutien de ceux qui ont été correctement formés pour comprendre l'aliénation parentale et pour vous aider à maintenir une relation avec vos enfants, aussi longtemps qu'il sera possible. Ne perdez pas trop de temps à décharger vos émotions sur les personnes qui ne comprennent pas. Ni sur celles qui ne feront que vous maintenir dans un rôle de victime. Afin de ne pas réactiver éternellement la blessure que vous ressentez. Et identifiez vos lieux de maîtrise internes,

comme il est développé dans les notes de bas de page n°8 et n°9 et dans le chapitre sur Lucille associé à ces notes.

Vous devez, en raison de ce à quoi vous êtes potentiellement confronté, puiser dans vos forces pour vous réénergiser à tous les niveaux cellulaires. Posez, également, un regard honnête sur les trois éclairages que David a suggéré de suivre pour sortir d'une relation d'emprise. Placez toute votre énergie à survivre à cette période de votre vie. Concentrez-vous sur toutes les autres dimensions de votre être qui constituent votre essence et concourent à votre expérience de vie. Entretenez un équilibre mental, psychique et émotionnel.

Et cultivez l'espoir.

Bibliographie

Ce livre est le fruit d'un long travail de documentation.

Voici les principales sources d'inspiration qui ont soutenu l'écriture de ce roman.

Livres.

- Dominique Barbier, *La Fabrique de l'homme pervers*, Odile Jacob, 2017.
- Anne-Laure Buffet, *Les prisons familiales : se libérer et guérir des violences invisibles*, Éditions Eyrolles, 2019.
 - Mona Chollet, *Réinventer l'amour, comment le patriarcat sabote les relations hétérosexuelles*, Éditions Zones, 2021.
 - Coral Herrera Gomez, *Révolution amoureuse, Pour en finir avec le mythe de l'amour romantique*, Binge Audio Éditions, 2021.
 - Marie-France Hirigoyen, *Le harcèlement moral*, Éditions La Découverte et Syros, 1998.
 - Isabelle Nazare-Aga, *Les manipulateurs et l'amour*, Les Éditions de l'Homme, 2000.

Articles, sites internet et podcasts.

- *Jacques Salomé : Comment aimer sans s'aimer ?*, Flavia Accorsi et Danièle Luc, article mis à jour le 11 décembre 2012, <http://www.psychologies.com>
 - Site de J Michael Bone, PhD, consultant aliénation parentale, <https://www.jmichaelbone.com/> dont l'article, *Aliénation parentale, résilience et le parent-cible*, posté le 27 octobre 2017.
 - Site de Pascal Couderc, psychologue clinicien et psychanalyste, expert mondialement reconnu de la structure de personnalité qu'est la perversion narcissique, et son équipe de psychologues spécialisés, <https://www.pervers-narcissique.com/>, y compris les podcasts :
 - *Manque affectif, comment se défaire du poison des relations* ;
 - *Le déclic de quitter un pervers narcissique, trois conseils pour le créer* ;
 - *Que vous veut-il ?* ;
 - *Comment le pervers narcissique voit le monde*.
- Et l'article : *Comment aider les enfants ?*
 - *Dépasser et guérir la violence narcissique*, blog rédigé par Sue Riordan de 2018 à 2020, <https://sriordanconsultancy.wordpress.com>.
 - *Boris Cyrulnik citant Sigmund Freud : "On ne devient pas pervers, on le reste"*, propos recueillis par Hélène Romani pour Corse Matin, article publié le 17 mai 2012.
 - *L'amour romantique, une construction patriarcale*, posté le 6 septembre 2019 sur le blog d'Elisende Coladan, thérapeute féministe,
<https://www.therapie-feministe-elisende.com>
 - *Huit clés pour mieux résister aux épreuves*, Flavia Mazelin Salvi, article mis à jour le 26 octobre 2021, <http://www.psychologies.com>.
 - *Ce que veut réellement dire un pervers narcissique quand il vous dit « je t'aime »*, article publié le 13 octobre 2018 <https://www.femmesdaujourdhui.be>.

- *Sept conseils pour booster son amour de soi*, article de Dominic Zimmermann, <http://www.foodspring.fr>
- *Le conflit de loyauté et la parole de l'enfant*, article écrit par Maître Prisca Vitali, sur le site internet de Lextant Avocats, <https://www.lextant-avocats.com/fr>
- *Gas lighting, cette dangereuse technique de manipulation qui fait perdre la raison*, Véronique Deiller, article publié le 19 mars 2022, <http://www.psychologies.com>
- *Les violences psychologiques sont invisibles : comment s'en libérer quand on a été victime dans l'enfance*, article publié le 2 juillet 2019 sur l'intervention d'Anne-Laure Buffet, psychothérapeute, dans l'émission de radio RCF « Vers une parentalité bienveillante », <https://apprendre-a-éduquer.fr>