

RESTER FIDÈLE À QUI JE SUIS!

avec **Natacha Calestrémé**



**18 LE VOL D'ÉNERGIE,
VOUS CONNAISSEZ?**

Rencontre avec
Natacha Calestrémé
Sylvie Ouellet

**28 RETROUVER MON ENGAGEMENT
À MOI-MÊME**

Marie Lise Labonté

**38 ÊTRE JOYEUSEMENT INFIDÈLE
AUX IDÉES FIXES**

Yves-Alexandre Thalmann

40 MAIS QUI SUIS-JE AU JUSTE?

Rosette Poletti

**42 ALLONS-NOUS JOUER AU
CAMÉLÉON TOUTE NOTRE VIE?**

André Harvey

**44 LE CHEMIN DE LA GRATITUDE,
UN RETOUR À SOI**

Christine Angelard

**46 REDRESSEZ-VOUS. BOMBEZ
LE TORSE. ÉLEVEZ LE REGARD.**

Line Chauvin

48 I AM THAT I AM

Laurence Baranski



Par **Sylvie Ouellet**
Auteure, conférencière
et formatrice

POUR MIEUX LA CONNAÎTRE
Sylvie Ouellet se spécialise dans la compréhension des passages de la naissance, de l'incarnation et de la mort. Sa curiosité l'incite à explorer les grandes questions de la vie tant sur le plan spirituel que scientifique pour tenter d'en comprendre le fonctionnement et les grandes lois.

Pour elle, le mieux-être passe par la compréhension d'un sens à la vie et à sa vie. Son dernier livre propose une réflexion sur la mission de vie afin que chacun puisse trouver sa voie d'accomplissement. Parmi ses écrits :

**Être ou ne pas Être
Voilà la Mission!**



Le Dauphin Blanc

**Rendez-vous
au cœur de l'Être**



Le Dauphin Blanc

Informations:
➤ sylvieouellet.ca

Le vol d'énergie, vous connaissez?

Rencontre avec **Natacha Calestrémé**

« Un jour, dans un salon du livre, un couple s'approche. Lorsque je leur raconte l'histoire d'Amandine, personnage principal de mon livre, j'observe l'attitude de la dame et je comprends tout de suite que son mari est un pervers narcissique. Elle est figée, en attente de sa réaction. Le mari lui dit alors : « Prend-le, ça a l'air bien ». Il ne s'est jamais senti concerné. C'est le propre des harceleurs, ils sont incapables de se remettre en question et ils focalisent leur attention sur l'histoire de la disparition décrite dans le roman, sans se douter qu'il est surtout question de la relation entre un manipulateur et sa victime. Il ignore que son épouse va trouver dans le livre les moyens de se reconstruire et de se libérer. » Natacha Calestrémé

On parle très peu de la violence psychologique et pourtant, faites le test autour de vous. On connaît tous quelqu'un (quand ce n'est pas soi-même) qui a subi un harcèlement moral dans le couple, la famille ou au travail. Parfois, les faits se répètent. En menant deux ans de recherche sur ces mécanismes, Natacha Calestrémé lève le voile sur ce fléau de la manipulation dont on peut se prémunir.

Qui est Natacha Calestrémé?

Elle est journaliste et réalisatrice de plus d'une trentaine de documentaires. Avec Stéphane Allix, son mari, elle a réalisé *Les enquêtes extraordinaires*, une série de onze films traitant de l'après-vie, des guérisseurs, du sixième sens et de l'énergie.

Depuis 2011, elle écrit des romans psychologiques dans lesquels elle partage le fruit de ses investigations journalistiques ainsi que les outils qui lui ont permis de dépasser certaines épreuves de la vie. Elle a notamment écrit *Les Blessures du silence* dans lequel elle décrit ces mécanismes d'emprise qui peuvent s'apparenter à une forme de vampirisation, un vol d'énergie.

Natacha Calestrémé, qu'est-ce qui vous a fait passer de derrière une caméra à une scène de conférence?

Tout allait bien pour moi jusqu'au jour où j'ai vécu une série d'épreuves et d'échecs qui ont affecté tous les domaines de ma vie. Tout a commencé par un manuscrit refusé. Ensuite, les films que je proposais n'aboutissaient pas. Je me suis retrouvée au chômage

et sans ressources. Puis ma petite sœur est tombée dans le coma avant de mourir. Ma meilleure amie est aussi décédée des suites de harcèlement conjugal. Pour finir, j'ai eu une double hernie discale qui m'empêchait de bouger. Je pleurais tous les jours. Cette succession de faits a duré quatre ans. Mais bizarrement, c'est quand ma santé a été touchée que j'ai décidé de me prendre en main.

Dans le cadre des *Enquêtes extraordinaires*, j'avais interviewé des chamanes, des médiums et guérisseurs qui avaient partagé leurs techniques et la manière dont ils s'étaient relevés de leurs épreuves. Je m'en suis souvenu. Et j'ai décidé de les mettre en pratique. Mon mari m'a vu me reconstruire et il m'a encouragée à partager mon expérience lors de conférences ou d'ateliers. Aujourd'hui je suis plus forte que je ne l'ai jamais été. Je partage toutes ces techniques dans le livre *La clé de votre énergie* qui vient d'être publié.

Comment avez-vous rencontré votre mari, Stéphane Allix?

Pour mon premier documentaire, j'ai eu besoin de quelqu'un qui savait à la fois écrire, filmer et prendre des photos et on me l'a recommandé. Je l'ai contacté à trois ou quatre reprises, mais chaque fois, malgré son intérêt, il devait partir pour l'Afghanistan. Puis, on a fini par se rencontrer et ce fut un coup de foudre mutuel. À la blague, Stéphane me dit que je lui ai couru après sans le voir...

« 90 % des personnes qui subissent le harcèlement, la perversion, la manipulation ou l'emprise ignorent que ce qu'elles vivent n'est pas normal. Alors, comment sortir de cette emprise puisqu'elles n'en ont pas conscience? »
– Nathacha Calestrémé

© Stéphane Allix

Parcelle de vie

Membre de la société des Explorateurs Français ainsi que des JNE (journalistes écrivains pour la nature et l'écologie), Natacha Calestrémé est journaliste, réalisatrice et auteure depuis plus de 25 ans.

Elle a démontré sa rigueur scientifique en réalisant 31 films documentaires pour les télévisions françaises et étrangères, dont la collection «Les héros de la nature» où elle présentait des portraits d'hommes et de femmes qui sauvaient les espèces en voie d'extinction. Elle s'est ensuite tournée vers la santé, les perturbateurs endocriniens, les pesticides, l'autisme et les changements climatiques. Grâce à son expertise liée aux sujets «surnaturels», elle a dirigé et réalisé les *Enquêtes Extraordinaires* pour M6.

Elle a également présenté et réalisé l'émission «Sur les chemins de la santé» diffusée par INREES.TV et elle écrit pour *Inexploré Magazine*. Depuis 8 ans, elle partage son expérience sur ces sujets qui la passionnent, au travers d'ouvrages publiés chez Albin Michel. Parmi eux :

Les blessures du silence
Roman qui évoque
le recouvrement d'âme



Albin Michel

La clé de votre énergie (nouveau)
Manuel qui reprend tous les
protocoles qui ont changé sa vie



Albin Michel

Information :
natachacalestre.me.fr

Nous étions tous les deux divorcés avec chacun un enfant et en quête de spiritualité; lui écrivait et avait envie de faire de la télévision; moi je faisais de la télévision et j'avais envie d'écrire. Il y avait des similitudes. Plus tard ce lien s'est renforcé lorsqu'il a perdu son frère et moi ma sœur.

Cette rencontre a-t-elle eu un impact sur votre carrière?

Bien sûr. Cette influence positive a été mutuelle. Stéphane m'a proposé de coécrire son deuxième livre et de mon côté je lui ai proposé de coréaliser les films qu'il voulait présenter. Nous sommes dans un mode de collaboration et nous nous entraînons. Il est mon premier lecteur comme je suis sa première lectrice.

LA PUISSANCE DU ROMAN

Pourquoi avez-vous choisi d'écrire sous la forme de romans?

Avant de me lancer dans cette forme d'écriture, j'ai publié le récit *Les Héros de la nature* dans lequel je passais un message environnemental, mais je me suis rendu compte que ceux qui l'achetaient étaient déjà convaincus. Quel intérêt?

Le roman me permettait de toucher un plus grand public et d'obtenir davantage d'impact en insérant des messages au cœur de l'intrigue. C'est ce qui m'a poussé à écrire *Le testament des abeilles*. Ce plaidoyer pour la nature qui se déroule à travers une série de faits réels est le fruit d'un travail journalistique visant à sensibiliser les lecteurs qui ne sont pas forcément pro-environnementaux.

C'est aussi dans un but de sensibilisation que vous avez écrit le roman *Les blessures du silence*?

Oui, le roman s'est imposé, car 90% des personnes qui subissent le harcèlement, la perversion, la manipulation ou l'emprise ignorent que ce qu'elles vivent n'est pas normal. Du coup, elles ne vont pas acheter un manuel sur «Comment sortir de l'emprise» puisqu'elles n'ont pas conscience de cette emprise. Alors qu'en lisant le roman, elles découvrent la vie du personnage principal, Amandine, et peu à peu toute son histoire va faire écho à leur propre vie. Elles vont se reconnaître. Or, ouvrir les yeux sur ces mécanismes est le début de la guérison.

Un roman permet de prendre une distance avec notre propre histoire. Cela ne parle pas de nous, mais de l'héroïne du livre... Ce choix du roman est aussi stratégique, car il permet aux victimes d'emprise ou de harcèlement de ramener ce livre chez elle, auprès de leur «bourreau», en toute quiétude. Un roman policier passe totalement inaperçu, un manuel pratique, non. Je l'ai écrit pour qu'il devienne un cheval de Troie que l'on ramène chez soi et qui propose une clé de libération à laquelle seul le lecteur a accès.

Au départ l'être pervers aime tout ce qu'on aime. C'est le miroir aux alouettes. Il nous fait croire n'importe quoi pour nous leurrer. Il pourra ensuite dire que s'il a changé, c'est de notre faute.

Comment vous est venue l'idée d'écrire un roman sur la perversion et la manipulation?

À la suite de la mort d'une amie. Elle m'avait raconté que son mari était horrible avec elle. Je la croyais, mais en même temps, je lui disais que la situation ne devait pas être si catastrophique puisqu'elle ne le quittait pas.

VIVRE, c'est...

Fuir les vampires...

Certaines personnes prennent un vilain plaisir à puiser dans nos énergies comme si elles leur appartenaient. C'est parfois subtil, parfois évident, mais si on reste à l'affût, on saura les détecter et s'en protéger. Une fatigue qui apparaît en présence de l'autre, un malaise, une diminution de l'estime de soi, un sentiment de dévalorisation sont autant de signes qu'on est en présence d'un « vampire ». Une seule consigne? Fuir!

Je n'ai jamais mesuré la terreur dans laquelle elle vivait ni sa détresse. Le fait est que je ne comprenais pas pourquoi elle n'arrivait pas à partir. En apprenant sa mort, j'étais complètement rongée par la culpabilité. J'étais tellement mal de n'avoir pas su trouver les mots pour l'aider à partir à temps. J'ai donc écrit ce livre pour venir en aide aux personnes qui subissent la manipulation ou encore pour leurs proches qui se trouvent démunis et ne savent pas quoi faire pour leur venir en aide.

Ce n'est pas le bourreau qu'elles refusent de quitter, elles refusent de partir loin d'une partie d'elle qui leur appartient. Ce vol d'énergie explique aussi pourquoi certaines victimes reviennent auprès de leur bourreau.

Quelle est la différence entre un manipulateur et un pervers narcissique?

Nous avons tous un côté manipulateur. Des phrases en apparence anodines peuvent cacher une tentative de manipuler l'interlocuteur. Par exemple si je dis en passant devant une bijouterie: «Comme ces boucles d'oreilles sont jolies!», j'essaie d'une certaine manière d'inciter l'autre à me les offrir, sans le lui dire vraiment. C'est une manipulation sans gravité... parce que je ne le fais pas dans l'optique de lui nuire.

La perversion, quant à elle, démontre une intention de rabaisser l'autre, de lui faire plier les genoux. Peu importe ce qu'il ou elle fasse, c'est de sa faute. On peut résumer en disant que le pervers souffle le chaud et le froid en permanence pour déstabiliser l'autre, sans arrêt (c'est important) et avec la volonté consciente (ou inconsciente) de faire du tort à l'autre. Je précise également qu'il y a des femmes perverses et qu'elles peuvent être terribles.

COMMENT RECONNAÎTRE LE MANIPULATEUR?

Par ce livre, vous vous êtes donné la mission de nous aider à entendre les victimes pour mieux les accompagner?

Comme avec tous mes livres, j'espère aider à ouvrir les consciences. Pour le thème de la perversion, j'ai rencontré des psychiatres, des psychologues et un grand nombre de victimes. J'ai lu divers livres sur le sujet et j'ai mis en parallèle les points communs de toutes ces démarches. Je me suis rapidement rendu compte que les mécanismes de perversion, de manipulation et d'emprise étaient très bien connus et parfaitement documentés.

Quels sont-ils?

Il y a plusieurs étapes progressives:

- 1. Le conte de fées:** Au départ, l'être pervers aime tout ce qu'on aime. C'est le miroir aux alouettes. Il nous fait croire n'importe quoi pour nous leurrer. Il pourra ensuite dire que s'il a changé, c'est de notre faute.
- 2. Le dénigrement et l'humiliation:** S'installent ensuite peu à peu les injonctions paradoxales, c'est-à-dire tout et son contraire dans une même phrase: «Bouge-toi, qu'est-ce que tu es lente et réfléchis avant de parler, ce que tu dis est stupide.» Bouger, réfléchir, agir? On ne sait plus. Ce lavage de cerveau fait que la personne sous emprise est perdue et finit par être incapable de prendre une décision.
- 3. Les silences:** Le bourreau, en refusant de répondre aux questions, place sa victime dans une position où elle a une chance sur deux de se tromper. Par exemple, chaque jour, mon amie demandait à son mari s'il dînerait avec eux. Soit il gardait le silence, soit il répondait: «Je ne sais pas!» Si elle préparait le repas en prévoyant sa présence, lorsqu'il rentrait il l'insultait: «J'ai déjà dîné. On n'a pas beaucoup d'argent et tu le jettes par les fenêtres.» Le lendemain, elle ne préparait rien pour lui et cette fois il disait qu'il n'avait pas mangé. Il prenait à partie les enfants: «Voyez, je n'existe plus pour votre mère. C'est dégueulasse!» Quoi qu'elle fasse, elle avait tort.
- 4. L'isolement:** Il existe un critère auquel il faut être très attentif, car c'est un vrai témoin de la manipulation perverse: l'isolement. Le bourreau éloigne sa victime en dénigrant tous ceux qui pourraient lui apporter de l'aide: famille, proches, et parfois même ses collègues. «Ton travail est nul, arrête!» Tout ce que l'on a dit sur nos proches nous est resservi, déformé. Seule, isolée, sans argent, la victime est à la merci de l'autre.
- 5. Affaiblir la victime en la privant de sommeil:** Il lui parle à 22h quand elle veut se coucher, il la réveille pour des banalités lorsqu'elle fait la sieste le weekend... Épuisée, à cran et à fleur de peau, elle commet des erreurs qui vont la rendre encore plus vulnérable.

Pensez-vous que cette forme d'emprise peut aller jusqu'à la mort?

Malheureusement, mon amie en est un exemple concret. Certains psychiatres appellent cela un meurtre psychique. Je suis convaincue que beaucoup de victimes meurent de maladies graves (le corps lâche parce qu'elles ne voient pas comment s'en sortir) ou se suicident. 100% des victimes que j'ai rencontrées m'ont dit avoir pensé au suicide.

Est-ce que c'est l'ampleur de ce phénomène qui vous a fait continuer cette enquête?

Non, ce sont plutôt les trois questions capitales auxquelles je n'avais pas de réponse malgré toutes mes lectures:

1. Pourquoi les personnes qui, au départ, sont dans le déni ne réussissent pas à partir lorsqu'elles ouvrent les yeux?

2. Pourquoi celles qui ont réussi à quitter leur bourreau reviennent très souvent auprès de lui?
3. Pourquoi les personnes qui ont connu une forme de manipulation continuent, souvent, d'attirer à elles d'autres manipulateurs?

Avez-vous trouvé des réponses?

Oui. Les psychiatres, psychologues et énergéticiens que j'ai rencontrés disaient tous la même chose, mais avec des mots différents. C'est là que se trouvait la clé. Voici ce que j'ai découvert: lorsque nous sommes blessés, le corps sécrète des endorphines pour nous protéger de la douleur afin d'éviter que notre cœur lâche. Il agit de la même façon face à la violence psychologique. Il nous protège.

La première phase est la «sidération», un état qui nous empêche de réagir. Ensuite vient la «dissociation» qui donne l'impression de ne plus être dans notre corps. Nous sommes devenus étrangers à nous-mêmes. Quand les

d'énergie et d'informations que de matière. On peut donc concevoir que lors d'un choc ou d'une violence, quelle qu'elle soit, une partie de notre énergie sera affectée. Le choc a créé une faille, une béance à l'intérieur de nous suite à la dissociation. Et depuis une partie de notre énergie s'échappe.

Et dans le cas d'un harcèlement pervers, le bourreau nourrit de l'énergie ainsi perdue par la victime. Les psychiatres parlent de vampirisation inconsciente. C'est ce qui crée «l'em-prise», la dépendance affective, l'impossibilité de partir. Le manipulateur possède une partie de leur énergie, une partie de leur âme. Pour la victime, partir est synonyme de s'éloigner d'une partie de soi. C'est inconcevable!

C'est à cause de ce vol d'énergie que les victimes demeurent auprès de leur bourreau?

Exactement. Ce n'est pas le bourreau qu'elles refusent de quitter, elles refusent de partir loin d'une partie d'elle qui leur appartient. Et ce vol d'énergie explique aussi pourquoi certaines

Comment dire «stop» avec force lorsqu'on est amputé d'une partie de notre énergie?

Pourquoi le bourreau cherche-t-il à récupérer cette énergie?

La psychologue Patricia Serin donne une image très explicite: «Nous sommes comme des arbres. Une violence ou un choc peut créer une faille dans notre écorce.» Les manipulateurs sont capables de détecter cette faille. Ils y voient une invitation à entrer et à nous manipuler. C'est ainsi qu'ils vont puiser notre énergie. En nous dévalorisant, leur égo va augmenter, ils vont se sentir supérieurs et se nourrir de notre affaiblissement.

Il est important de réaliser que le bourreau a lui aussi cette même béance, cette faille survenue suite à un drame, un choc ou plus simplement après une manipulation perverse de l'un de ses parents à son égard. Il a donc lui aussi vécu une perte d'énergie. Mais au lieu de colmater la faille à l'aide de thérapeutes pour se reconstruire, il va dupliquer le modèle qu'il a reçu et va

Lorsque nous sommes blessés, le corps sécrète des endorphines pour nous protéger de la douleur afin d'éviter que notre cœur lâche. Il agit de la même façon face à la violence psychologique. Il nous protège.

psychiatres parlent de «fuite mentale», les énergéticiens évoquent une «perte d'âme». Deux mots différents, mais qui signifient une même réalité: une partie de notre âme s'est échappée pour éviter que l'on devienne fou.

J'AI PERDU MON ÂME...

Perte d'âme! Que voulez-vous dire?

Si on sort ce terme de son contexte religieux, l'âme est ce qui représente notre confiance en soi, notre façon de penser, notre énergie et notre estime de soi. Et finalement, le bourreau vient de nous priver de tout ça: de notre confiance, de notre façon de penser, de notre énergie. D'ailleurs, les victimes disent toutes qu'elles se sentent «vidées» de leur énergie.

Vous voulez dire qu'auprès d'un manipulateur pervers, on perdrait une partie de notre énergie?

Un physicien m'a expliqué que notre corps est constitué de milliards de molécules. Chaque molécule est composée de plusieurs atomes. Un atome représente 0,001 % de matière – le noyau – et 99,999 % de vide. Mais d'après la physique quantique, ce vide est en réalité rempli d'énergie et d'informations. Cela signifie que notre corps est constitué de 99 fois plus

victimes reviennent auprès de leur bourreau. Il ne s'agit ni de stupidité ni de faiblesse et encore moins de masochisme. Imaginons qu'on me coupe le bras, qu'on le cache derrière le rideau et qu'on me dise: «Natacha, tu peux partir.» Je vais peut-être m'en aller, mais je vais sans doute revenir pour chercher ce qui m'appartient. On ne peut pas abandonner une partie de soi-même.

Donc arrêtons de dire: «Il suffit de dire stop. Ce n'est pas difficile!» L'incapacité de quitter un manipulateur ne relève pas d'une absence de volonté, elle s'explique par ce vol d'énergie. En conférence, certaines personnes pleurent de soulagement en entendant cette explication. On leur a dit qu'elles étaient nulles et faibles alors qu'en réalité elles sont ultra fortes. Il faut être extraordinairement fort pour se faire siphonner son énergie pendant dix-huit ans, vingt ans, voire beaucoup plus, et continuer à vivre!

Une fois qu'elles ont réussi à quitter leur bourreau, les victimes éprouvent-elles de la colère, voire de la haine envers elles-mêmes?

De la haine, je ne sais pas, mais de la colère ou de la culpabilité certainement. Plusieurs personnes m'ont dit: «Je m'en veux tellement. Je n'ai pas su dire non. Je n'ai pas su protéger mes enfants.» Mais pour réussir à s'affirmer, on doit être entier.

inconsciemment œuvrer pour voler l'énergie des autres. Bref, il est lui aussi une victime, ce qui n'excuse en rien son attitude, mais nous en donne une explication.

Comment la victime peut-elle faire pour retrouver cette énergie?

Il y a un protocole nommé «recouvrement d'âme» qui permet de récupérer cette énergie perdue. Un chapitre entier y est dédié dans mon livre. Cela consiste en une sorte de troc que l'on peut faire seul ou accompagné d'un thérapeute. La victime ordonne de récupérer la partie de l'énergie que le bourreau lui a volée. En échange, le bourreau récupère l'énergie que quelqu'un d'autre lui a volée. Je reçois un à deux témoignages par jour de personnes qui se sont reconstruites en réalisant ce protocole.

Est-on pervers narcissique avec tout le monde ou est-ce un mode de compensation réservé à une relation en particulier?

Cela dépend de l'ampleur de la faille du pervers et de l'énergie qu'il récupère auprès de sa victime. S'il est «comblé» avec une seule personne, que ce soit à la maison ou au travail, il n'ira pas chercher ailleurs. Évidemment, si sa victime s'en va, il devra en trouver une autre pour colmater sa propre blessure.

On dénombre énormément de personnes sous emprise. En a-t-il toujours été ainsi ou est-ce un phénomène contemporain associé à notre mode de vie?

À ma connaissance, il en a toujours été ainsi. De tout temps les gens ont vécu des chocs importants desquels le corps cherchait à se protéger. Après une guerre, un viol, un grave accident, les gens disent généralement: «Ici j'ai perdu une partie de mon âme.» Pour se reconstruire à la suite de ces situations traumatiques, certaines personnes suivront une thérapie. D'autres puiseront dans l'énergie de leurs proches. En réalisant le «recouvrement d'âme», on interrompt le processus et cela donne une chance à nos enfants de ne pas le subir.

POURQUOI PLUS DE FEMMES?

On a l'impression qu'il y a plus de femmes sous emprise. Est-ce le cas ou est-ce que le phénomène est davantage caché du côté des hommes?

Je pense que la proportion de femmes sous emprise est plus grande. Par contre, beaucoup d'hommes sont victimes de femmes manipulatrices qui peuvent parfois être plus redoutables que la gent masculine. Les hommes en parlent moins parce que la honte d'être sous l'emprise est grande et difficile à exprimer. Plusieurs sont dans une détresse absolue du fait de ne pouvoir en parler.

Pourquoi davantage de femmes se retrouvent dans cette situation?

Le bourreau cherche à combler une énergie dont il a envie et il se tourne vers les personnes qui ont une grande sensibilité. Généralement, les femmes sont plus sensibles et plus empathiques que les hommes, ce qui rend leur énergie plus «intéressante».

Je me souviens d'une jeune femme qui ne comprenait pas pourquoi sa mère avait été formidable avec ses frères et exécrable avec elle. Je lui ai expliqué qu'il était probable que sa mère se sentait plus proche de ses énergies à elle, qu'à celles de ses frères. Si on a le choix, on mange la nourriture que l'on préfère. En termes d'énergies, c'est pareil. Bien que cette explication n'excuse pas l'attitude de cette mère, la fille en a été apaisée parce qu'elle y trouvait enfin un sens! Elle a fait le protocole à plusieurs reprises pour en ressentir les effets à long terme. Sa mère est toujours aussi méchante avec elle, mais cela ne la touche plus. Elle a refermé sa blessure et ne vit plus d'emprise.

La première phase est la «sidération», un état qui nous empêche de réagir. Ensuite vient la «dissociation» qui donne l'impression de ne plus être dans notre corps. Nous sommes devenus étrangers à nous-mêmes.

Y a-t-il des traits de personnalité communs aux victimes des pervers narcissiques?

En général, ce sont de belles personnes. Elles ont beaucoup d'empathie. Elles sont généreuses et souvent très cultivées. Elles sont sensibles et tournées vers les autres. Elles mettent ces qualités au service d'une profession ou d'un métier dédié à prendre soin des autres. Pour le bourreau, ce sont des sortes de trophées.

FRÉDÉRIC
LENOIR

Et si un ange
se cachait
parmi vos amis ?





La psychologue Patricia Serin donne une image très explicite : « Nous sommes comme des arbres. Une violence ou un choc peut créer une faille dans notre écorce. » Les manipulateurs sont capables de détecter cette faille. Ils y voient une invitation à entrer et à nous manipuler.

L'aide aux autres serait-elle une caractéristique spécifique aux victimes?

Pas systématiquement. Paradoxalement, les pervers se retrouvent souvent dans des professions d'aide aux autres avec un certain statut : professeur, avocat ou médecin. Voilà qui rend très complexe la tâche de les repérer. Comme ils prennent soin des autres dans leur travail, on ne les voit pas venir... Qui plus est, lorsque la victime tente d'expliquer ce qu'elle vit à son entourage, les personnes qui ne connaissent le bourreau que dans le cadre de son travail ne vont pas la croire.

Y aurait-il des signes pour déceler un pervers narcissique dès les premières rencontres?

C'est une très bonne question ! Si c'était facile, personne ne tomberait dans le piège, mais je pense que le fameux conte de fées est un signe fort. Lorsque tout semble trop beau pour être vrai, qu'il y a une impression d'âmes jumelles ; que le bourreau nous renvoie à tout ce que nous lui disons : Alerte ! Je fais une collection de timbres-poste, lui aussi, mais il ne l'a plus, car sa mère l'a jetée ! J'aime la cuisine japonaise, pareil pour lui ; j'ai une passion pour le rouge carmin, c'est sa couleur préférée... Ce n'est pas normal. Le pervers ne se livre pas de lui-même. Il questionne d'abord et répond en écho à sa victime. Méfions-nous d'un miroir trop parfait.

Le déni de responsabilité est aussi un autre signal d'alarme. Un pervers narcissique ne se remet jamais en question. En cas de faute, il nie toute responsabilité et il l'impute aux autres ou à la vie. Il cherche constamment un responsable et culpabilise sa victime d'en être la cause. Il est pourtant impossible que tout soit toujours à sens unique... Ça doit nous alerter. Lors d'une conférence, quand une personne me demande : « Est-il possible que je sois un pervers narcissique ? », je lui réponds que le simple fait de le demander témoigne qu'elle ne l'est pas, puisqu'elle se pose la question.

LE PREMIER INDICE À SURVEILLER : L'ISOLEMENT

Est-ce que toutes les victimes vivent l'étape de l'isolement?

Pas tout de suite, mais systématiquement sur le long terme. Le dénigrement de l'entourage par le manipulateur, ajouté à la fatigue inhérente au vol d'énergie, fait qu'elle n'a plus envie de voir personne. Lorsque les proches tentent de faire entendre raison à la victime, cette dernière trouve des excuses au bourreau parce qu'il lui est difficile de s'avouer que ce conte de fées n'était qu'un leurre. On finira par ne plus écouter la victime et cela renforcera l'emprise du bourreau sur sa victime.

Comment l'entourage peut-il agir alors pour aider la victime?

En lisant « *Les blessures du silence* » soi-même, on comprend les mécanismes et on cesse de la juger. C'est très important, car elle se sent constamment dénigrée. Tant qu'il y a du déni de la part de la victime, toute intervention est difficile. Une manière subtile de l'aider est de lui envoyer le livre, anonymement. La curiosité va l'inciter à le lire, elle s'identifiera au personnage principal et si c'est le bon moment, elle fera le protocole pour se libérer. Mais il ne faut surtout pas qu'elle puisse reconnaître l'expéditeur ni mentionner que c'est un livre pour sortir de la manipulation. Plusieurs personnes m'ont confié avoir ouvert les yeux après la lecture du livre reçu sans expéditeur. Ne sachant pas qui remercier, elles m'ont fait part de leur gratitude... C'est très émouvant.

J'ai le souvenir du témoignage d'un homme après une conférence à Toulouse. Il avait envoyé ce livre à sa mère de manière anonyme. Quelque temps après, il lui rend visite et voit le livre sur la table. Il lui demande : « C'est quoi ce livre ? » Elle lui répond : « Je ne sais pas. Je l'ai reçu et je ne l'ai pas encore lu. » Il n'a rien dit pour ne pas la brusquer. Deux mois plus tard, le livre ne semble pas avoir bougé. Il lui dit : « Ah ! toujours ce livre ? » Et elle lui répond : « Oui, je l'ai acheté. Il va falloir que je le lise. » Sa mère s'était

approprié le livre. Quinze jours plus tard, elle l'a commencé. « Il lui fallait le temps », a-t-il conclu.

Ce déni de la victime plonge souvent l'entourage dans un sentiment de grande impuissance. Auriez-vous d'autres clés pour les aider à la soutenir malgré tout?

En présence d'un pervers manipulateur, la victime change de comportement. Elle se fane. De l'épanouissement, elle passe en mode fermeture. Dès que l'entourage remarque ce changement, il est important de ne pas l'abandonner et de rester auprès d'elle en continuant de prendre de ses nouvelles et de lui manifester de l'intérêt.

Il existe un critère auquel il faut être très attentif, car c'est un vrai témoin de la manipulation perverse : l'isolement. Le bourreau éloigne sa victime de tous ceux qui pourraient lui apporter de l'aide, en les dénigrant : famille, proches, et même parfois ses collègues de travail.

Il ne faut surtout pas la juger, même si cette dernière rejette son entourage. On lui donne de l'amour pour qu'elle fasse la différence entre l'affection et la manipulation affective. On fait néanmoins attention de ne pas accepter l'inacceptable, surtout pour un enfant manipulé par un de ses parents : « Toi et moi, on sait que ce que tu viens de faire/dire n'est pas normal, mais je le tolère parce que je t'aime. »

Y aurait-il une question percutante qui pourrait agir comme moteur d'éveil?

La phrase suivante aide à ouvrir les yeux : « Comment cette personne réagirait-elle si tu lui faisais ce qu'elle vient de te faire subir ? » Les psys l'utilisent. Évidemment, la réponse est toujours que le bourreau n'accepterait pas de se faire traiter ainsi. On peut renchérir avec : « Alors, pourquoi tu l'acceptes ? »

Une fois que la victime a réalisé que l'autre n'accepterait jamais d'être traitée de la sorte, que peut-elle faire?

Dans le livre, je propose une technique qui consiste à se placer devant un miroir et à se regarder droit dans les yeux. Lorsque le contact visuel est bien établi, on dit : « À partir d'aujourd'hui, je ne me laisserai plus jamais manipuler et je refuse qu'on me maltraite. » On se le répète sans arrêt. Ce rituel fonctionne grâce à un principe mis en évidence par le chercheur Giacomo Rizzolatti de l'Université de Parme. Dans le cerveau, les neurones miroirs ne font pas la différence entre une situation vécue réellement et une situation imaginée comme étant réelle. Alors, si j' imagine réellement que je dis à mon bourreau que je refuse ses maltraitances, mon cerveau traitera l'information comme si je lui avais réellement parlé.

La répétition vient-elle amplifier le processus?

Oui. Ainsi, face au miroir, elle permet de se créer une nouvelle image. Elle peut aussi visualiser le bourreau en face d'elle et « vider son sac ». Cette forme d'autoconviction vient contrer les nombreux dénigrements du manipulateur pervers et la personne reprend confiance. D'ailleurs, très souvent, l'autre redevient gentil parce qu'il a perçu ce changement. Il craint qu'elle s'en aille et va, un temps seulement, montrer son plus beau sourire.

UN ÉLECTROCHOC SALUTAIRE

Si vous aviez dit à votre amie qu'elle était sous emprise, vous aurait-elle cru?

La prise de conscience ne s'opère pas uniquement avec des mots. Il faut qu'une sorte d'électrochoc survienne à un moment donné. Et ça, personne ne peut déterminer à l'avance quand ça se produira. Cela arrive

lorsque la personne est prête à ouvrir les yeux, mais il ne faut jamais forcer les choses. Des mots prononcés aujourd'hui peuvent passer en sourdine. Dans deux mois, la même phrase pourrait faire sortir la victime de sa torpeur.

Il n'y a pas de recette magique à ce sujet. Le déclic se fait quand tout est en place. Dans mes conférences, des personnes viennent toujours me remercier, car elles ont compris durant la soirée pourquoi elles n'arrivaient pas à partir. Mes propos les ont déculpabilisées face à leur absence de réaction. Elles repartent emplies d'espoir avec une solution à leur portée.

Qu'est-ce qui fait ouvrir les yeux de la victime?

Le fait de réaliser qu'elle n'est pas une incapable. Comme le bourreau la maintient dans un tourbillon infernal où il lui rappelle tous les jours sa nullité, elle finit par le croire. Du coup, lorsqu'on lui explique que ce qu'elle vit n'a rien à voir avec ses capacités, mais avec un vol d'énergie, il y a une étincelle qui s'allume en elle. À partir de là, elle peut réaliser à quel point il faut être un « super humain » pour avoir subi un tel vol durant tant d'années. Se reconnecter à sa propre force suffit parfois à ouvrir les yeux.

Pourrait-on dire que le fait d'être sous l'emprise d'un pervers narcissique permet en fait à la victime de découvrir une force insoupçonnée en elle?

Bien que cela est difficile à concevoir par la victime, il n'en demeure pas moins que tout ce scénario représente une occasion de se reconstruire pour devenir cent fois plus forte qu'elle ne l'a jamais été. Le bourreau met le doigt sur une faille qui était en elle et qui avait été causée par un choc, une manipulation qu'elle avait vécue dans son enfance et qui n'est pas encore guérie. Elle ne peut pas encore entendre que les atrocités que lui fait subir son bourreau contribueront à la rendre plus forte parce qu'elle a les deux pieds dans la boue. Cependant, lorsqu'elle aura pris du recul, elle verra que cette boue est en réalité un engrais pour l'aider à pousser autrement.

Que se passe-t-il au moment où la victime réalise qu'elle peut récupérer son énergie?

Dès qu'on accueille cette possibilité de récupération énergétique, on se reconnecte à l'énergie de croissance embryonnaire inscrite dans chaque cellule du corps. C'est comme si on faisait la réinitialisation énergétique nécessaire pour sortir du schéma d'emprise. On redevient soi-même et on se reconnecte avec sa vraie nature. On entre en cohérence avec la personne que l'on est vraiment pour être de nouveau fidèle à son âme. C'est ainsi qu'on redevient entier. Et une fois notre faille colmatée, on n'attirera plus jamais de pervers parce qu'ils ne pourront plus nous voler notre énergie.

Face à un pervers narcissique, peut-on rester fidèle à soi?

Dans toute relation, la clé est de se respecter. On doit donc être vigilant et s'assurer de ne pas faire trop de concessions pour faire plaisir à l'autre. Dès qu'on observe un durcissement dans le comportement de l'autre, il importe qu'on ne prenne pas la responsabilité de ce changement sur nos épaules. Ce n'est pas de notre faute si l'autre devient méchant au fil du temps.

Après avoir récupéré son énergie, une victime peut-elle envisager de poursuivre la relation avec le bourreau, se sachant plus forte?

Devant un pervers narcissique ou un manipulateur pervers, il n'y a qu'une chose à faire: fuir. On ne changera jamais l'autre. Comme il veut nuire à sa victime, rester auprès de lui c'est courir à sa perte. Ainsi, lorsqu'on prend la décision de le quitter, il importe de tout préparer dans le plus grand secret. Une fois les préparatifs terminés, il est impératif de faire l'annonce de la rupture dans un lieu public et accompagné d'un proche. Ne jamais rester seule avec lui.

J'AI BESOIN D'AIDE...

À qui la victime devrait-elle demander de l'aide lorsqu'elle est prête à s'en sortir?

Généralement, le bourreau prive sa victime d'argent ou prend le contrôle de sa situation financière pour qu'elle ne puisse pas partir. Alors, pour se sortir d'une telle situation, il vaut mieux préparer ses arrières. Elle peut aller voir une association d'aide aux victimes qui pourra lui donner des indications tant sur le plan légal que sur sa réorganisation matérielle et financière.

Que pouvons-nous faire pour que la violence psychologique soit reconnue comme crime punissable au même titre que la violence physique?

Ce dossier est extrêmement compliqué parce que la violence psychologique se fait à l'abri des regards. Les mots qui agressent ne

laissent pas de traces. Alors, comment faire la preuve d'un préjudice et comment en mesurer les impacts? Les forces de l'ordre et de la justice ainsi que les politiciens prônent la dénonciation. Mais, dénoncer quoi puisque le système juridique et judiciaire ne peut mesurer la violence verbale ou morale faite à l'abri des regards?

En plus, dans le cas de la perversion, ce qui est pernicieux, c'est que dès qu'on tente une dénonciation, le bourreau se montre sous son meilleur jour. En présence de témoins, il fait bonne figure et s'organise pour être aimé de tous. Alors, la victime passe pour une menteuse.

Devant un pervers narcissique ou un manipulateur pervers, il n'y a qu'une chose à faire: fuir. On ne changera jamais l'autre.

Pourrait-on faire de la prévention en diffusant de l'information sur les mécanismes de perversion pour pouvoir les détecter plus facilement, que l'on soit une victime ou un témoin?

Aider la justice et la police à comprendre les mécanismes serait un plus. Chaque personne qui en parle sauve potentiellement dix victimes. On ne

réalise pas que les mots détruisent parfois plus que la violence physique. On pourrait donc transmettre des informations dans les écoles pour expliquer que certains gestes, certaines attitudes ou certaines paroles sont inacceptables. En connaissant mieux cette situation, cela permettra aussi aux gens d'être plus attentifs à l'isolement des victimes. On pourra alors leur offrir de l'amour et ainsi favoriser chez elle un déclic plus rapide.

Qu'aimeriez-vous dire aux lecteurs qui se sentent sous l'emprise d'un bourreau?

On peut se reconstruire! Les milliers de témoignages que j'ai reçus le prouvent. Le premier pas est de reconnaître que la situation vécue est inacceptable. En faisant le protocole une première fois, en récupérant l'énergie perdue, on se surprend à être moins impacté par ses paroles ou son attitude. Cela permet de prendre du recul et de voir les choix qui s'offrent à nous.

Et à force de récupérer notre énergie, peu à peu on ne voit plus la méchanceté et la violence de l'autre (qui ne nous atteint plus), on voit sa souffrance. Puis, ce pardon au bourreau qui semblait impossible au départ survient. En retrouvant son énergie, en recouvrant son âme, la personne redevient entière, fidèle à elle-même; elle devient une personne qui pourra dorénavant vivre son être d'une façon sublimée.

Natacha Calestrémé, quel cadeau vous nous offrez par ces mots et par toutes ces prises de conscience! Recevez l'expression de notre profonde gratitude! 🌈

Un livre attendu...



Autres nouveautés



**On peut se reconstruire!
Les milliers de
témoignages que j'ai
reçus le prouvent. Le
premier pas est de
reconnaître que la
situation vécue est
inacceptable.**