



## Les relations toxiques

**Ludovic Pigeyron**

Mémoire de fin de formation Promotion  
Neuro-Training 2015-2017



«Ce que nous n'amenons pas à la conscience  
nous revient sous forme de destin»

**Carl Gustav Jung**



À toi :

« Ce problème est enfin réglé, il appartient maintenant au passé, je n'approuve pas ton attitude, mais je comprends que tu faisais de ton mieux avec la connaissance et la compréhension que tu avais à ce moment, quant à moi j'en ai fini avec cela, je te libère, tu es libre, et je suis libre. »

LouiseL. Hay

## Sommaire

Préambule

À ceux qui compte

|          |                                                                                                                         |    |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>1</b> | <b>Les relations toxiques</b>                                                                                           | 10 |
|          | Définition                                                                                                              |    |
|          | Mise en évidence des effets énergétiques dans les relations                                                             |    |
| <b>2</b> | <b>La personne dites « toxique »</b>                                                                                    | 16 |
|          | Ses mécanismes de défenses                                                                                              |    |
|          | Ses armes                                                                                                               |    |
|          | L'immaturité chez le pervers narcissique                                                                                |    |
| <b>3</b> | <b>Différence entre une relation saine et une relation toxique</b>                                                      | 18 |
|          | La voie du milieu                                                                                                       |    |
| <b>4</b> | <b>La victime</b>                                                                                                       | 20 |
|          | Comment devient-on victime ?                                                                                            |    |
|          | Qu'est-ce qu'une résonance chimique ?                                                                                   |    |
|          | Les 4 phases destructrices                                                                                              |    |
|          | Les conséquences de la manipulation et ce qu'il faut comprendre Pourquoi est-ce si dur de sortir d'une relation toxique |    |
| <b>5</b> | <b>Le sauveur</b>                                                                                                       | 24 |
|          | Le sauveur complète la relation toxique                                                                                 |    |
| <b>6</b> | <b>Trois rôles deux acteurs</b>                                                                                         | 26 |
|          | Le sauveur                                                                                                              |    |
|          | La victime                                                                                                              |    |
|          | Le persécuteur                                                                                                          |    |
| <b>7</b> | <b>Le Neuro-Training, un nouveau choix ?</b>                                                                            | 28 |
| <b>8</b> | <b>Conclusion</b>                                                                                                       | 30 |
| <b>9</b> | <b>Un choix désormais possible</b>                                                                                      | 32 |

Toute ressemblance avec des personnes existantes ou ayant existé est purement fortuite.



## Préambule

Mes amis, ma famille, mes proches ont toujours dit de moi que j'étais trop gentil, que je voulais trop aider les autres, que j'étais trop empathique, que ce trait de caractère était plus un gros défaut qu'une grande qualité, je me suis construit avec cette idée jusqu'à il y a trois ans.

Un jour Fabrice, mon ami qui a découvert la pratique du neuro-training en 2013-2014, m'a dit que cet apprentissage m'apporterait beaucoup, que je ne pouvais pas passer à côté, et que cela élargirait mon champ de vision sur moi-même et les autres.

Après mures réflexions et remises en questions à l'écouter lors de nos soirées interminables à refaire le monde, après l'invention du porte frite (brevet déposé) et du camping pour extraterrestres (qui n'a malheureusement pas su trouver sa clientèle), je me suis décidé à tenter une séance, puis deux, avec celui qui allait rythmer mes deux années suivantes, le professeur Charles Xavier plus communément appelé "José" qui pour notre première rencontre m'a permis d'éliminer un sacré boulet, "Un moi-Ludo-négatif".

Ce jour-là, je me suis décidé à dire à mon futur professeur que je voulais tout comme Fabrice, faire partie de l'aventure.

Six mois plus tard j'intégrais la formidable promotion 2015-2017 de l'école de Neuro-Training de Monsieur José Chouraqui (Master JEDI à temps plein 24h sur 24, 7 jours sur 7 depuis plus de 36 ans).

## À ceux qui compte...

Mon fils, durant ces deux dernières années, je t'ai un peu mis de côté, pour essayer de devenir un meilleur père, pour combattre les démons qui hantent mes nuits depuis mon enfance, pour réaliser un développement personnel, pour aider mon entourage, pour trouver des réponses, pour comprendre la maladie et le départ de ton grand père.

Voilà ces deux années se sont écoulées si vite ; je pense que nous en sortons finalement grandi tous les deux. Je souhaite à tout le monde de pouvoir vivre une telle aventure intérieure, j'ai tellement parcouru de chemin en deux ans, et pourtant je n'en suis vraiment qu'au début.

Durant ces deux années je suis passé par beaucoup de stades, à me remettre en question, à vivre deux à trois semaines avant tous les symptômes que l'on corrigeait le mois suivant en cours de Neuro-Training, en mental, en physique, en émotionnel, en énergétique. Tantôt j'ai été très difficile à vivre, tantôt en manque d'affection, tantôt perdu, voir même à te repousser quand tu voulais jouer avec moi. À l'inverse j'ai même réappris à rigoler avec toi, à te faire des câlins, à ce que nos regards suffisent pour se comprendre, et surtout m'endormir contre toi apaisé par tes papouilles.

Tu as toujours été mon moteur, ma raison d'avancer et de garder le cap, dans toutes les situations, dans chacun de mes choix personnels, tu as été mon inspiration et ma priorité profonde.

Avec le départ de ton grand père en 2011, ces dernières années ont été pour moi les plus dures de ma vie sur ces fameux plans : mental, émotionnel, physique et énergétique, mais aussi les plus formatrices et enrichissantes. Tu as toujours été présent par tes câlins, tes papouilles, ta patience avec moi. Quelle joie que tu comprennes l'investissement que j'ai commencé, quelle joie que tu me demandes des séances de Neuro-Training quand tu as quelque chose qui ne va pas, quelle joie de t'avoir montré comment évacuer tes peurs, te montrer comment soulager tes douleurs, quelle joie que tu me racontes que plus tard tu voudrais aussi faire du Neuro-Training pour montrer aux gens comment ils peuvent aller mieux dans leurs vies.

Pour tout ça, merci.

Mon fils je t'aime.

Cette aventure m'a aussi permis de rencontrer des personnes formidables, des personnes lumineuses, des personnes bienveillantes, brillantes, des personnes que je considère comme ma famille de cœur, des personnes qui ont été là à tous moments pour partager rires et peines, me faire prendre du recul sur ce que je pouvais vivre de fort, partager des conseils, des formations, de leur temps, des séances à tous moments, et au-delà de tout ça de m'avoir donné leur confiance. Un grand merci donc à Fabrice bien évidemment, grand déclencheur de cette aventure, José (il est partout), Véronique, Annick, Daniel, Gérard, Rachel, Jérémie, Marie, Perrine, Laure, Aude, Laura, Valentine, helene, Charlotte, Chantal, Julie et tant d'autres....

Un grand merci à mes amis, "mes cobayes d'entraînement" qui grâce à eux m'ont fait avancer dans l'apprentissage.

Merci à ma rayonnante et indispensable très chère Nastya toujours présente h24 pour me faire me remettre en question, me remonter le moral, manger des sushis, me faire découvrir tant de nouvelles choses sur le monde; à Christophe (boubou), Patrice, Lauriane, Tiffany, Karine, Justine, Morgane, Gérard, Anaïs, Angélique, Alexandra, Evan, Audrey, Aurélie (ptite fée), Christophe, Coralie (spéciale dédicace pour toi, pour avoir réussi à m'entraîner et me faire dépasser une de mes plus grandes peurs cette année...123..567..), Emilie, Florence, Karyn, Laurie, Amandine, Audrey, Bamby, Bérengère, Camille, Carine, Karine, Laetitia, Philippe, Michèle, Marlène, Elise, Karine, Elsa, Philippe, Clémence, Julie, David, Ganaelle, Pierre, Batiste, Berengère, Stéphane, Elisabeth, Fabien, Guillaume, Patrice, Pierre, Sandrine, Stéphane, Sylvie, Nathalie, Alexandre, Margot, Margaux, Sandrine, Sylvie, Valérie, Pierre-Lucas, Sirine, Naouel, Laurine, Fanny, Claire, Sophie, Jade, Catherine et tous les autres...

Un grand merci à Manon pour tes précieux conseils, à Caroline pour ta relecture du haut de ta tour de contrôle, à Virginie pour ton GPS (double sens).

Pour finir je tiens à remercier une fois de plus Monsieur José Albus Perceval Wulfric Brian Dumbledore Chouraqui. Merci à toi de m'avoir supporté tout au long de ces deux années (et cela me permet de te préparer aux dix prochaines). Merci de m'avoir ouvert autant de portes sur le plan professionnel que personnel. Merci de ta bienveillance, merci pour la qualité de ton enseignement, merci pour ton travail que tu nous transmets, pour ta patience, pour ta confiance, pour le code de l'alarme de ta maison et enfin un grand merci pour ton amitié.

## Les relations toxiques

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi des relations néfastes peuvent s'imposer dans votre vie, professionnelle, amicale, familiale ou affective ?

À l'origine de ces relations « vampirisantes », deux personnes, trois rôles :

la victime, le sauveur, le manipulateur (ou pervers). Chacun endosse, un rôle qui influe sur l'autre en un triangle destructeur dit de Karpman<sup>1</sup>. Essayons de les comprendre, mais avant tout demandons-nous pourquoi est-il si difficile de reconnaître cette relation ? Pourquoi est-ce si difficile de s'en extraire ? Pourquoi la personne toxique ne se rend-elle pas compte de ses actions ? Qui souffre ? Comment s'en détacher ? Et comment se reconstruire ?

Comme chacun, j'ai durant ces quelques quarante années, été acteur et spectateur de relations toxiques. Les deux dernières années ont été l'opportunité de bénéficier en plus de mon propre sentiment, du retour d'expérience de mes clients lors de nos séances de Neuro-training. Je sens aujourd'hui l'envie de vous en faire part à travers le prisme de l'apprentissage du « Neuro-Training ».

### DÉFINITION D'UNE RELATION TOXIQUE

Du grec antique *toxon*, le mot "toxique" se réfère au poison mit sur les flèches tirées sur l'ennemi. À l'image de la personne dite "toxique", le poison devient source destruction.

En ce sens, une personne toxique est une personne qui par sa relation à l'autre tente de contrôler et dominer, en usant de différents stratagèmes déstabilisants comme l'intimidation ; la culpabilité ; l'ignorance ; etc... L'autre devient un objet-victime, souvent des personnes qui ont une basse estime d'elles-mêmes.

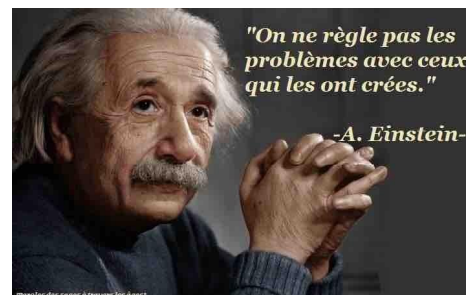
En conséquence, la personne toxique blesse, ne reconnaît jamais ses torts et n'éprouve aucun regret. Pour arriver à ses fins elle peut mépriser, jalouser, rabaisser, juger, faire du harcèlement ou manipuler de toutes sortes de façons, elle s'arrange pour que sa victime perde l'estime de soi et devienne son esclave afin de garder l'emprise sur elle. Elle ne souhaite aucunement voir sa victime s'épanouir et réussir sa vie, alors elle sabote les efforts que cette dernière fait pour mener une vie heureuse et productive car une personne toxique tel un succube<sup>2</sup>, vampirise les énergies de ses relations.

### LE PERVERS NARCISSIQUE

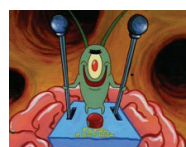
Dans les années 1950, le psychanalyste français Paul Claude Racamier (1924-1996) a inventé le concept de « pervers narcissique » pour nommer la personne toxique. À l'époque il travaille sur les psychoses et notamment sur la schizophrénie.

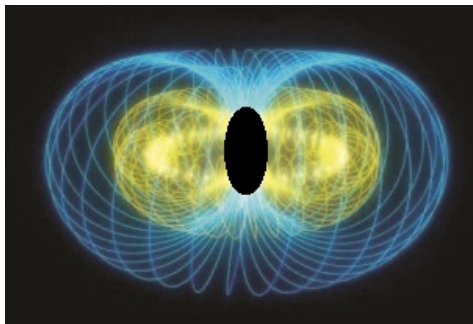
Selon lui le schizophrène vit avec la frayeur de ses conflits internes, et s'empresse en effet miroir de voir chez sa victime ce qu'il n'arrive pas à assumer de sa propre vie.

La perversion narcissique est un apprentissage depuis l'enfance. D'une part des mécanismes manipulateurs, et d'autre part de la résolution externe des conflits internes. Avec le temps cette déviance est devenue un mode de fonctionnement à part entière chez le pervers ; il s'est structuré de cette façon et ne peut fonctionner différemment. Autrement dit, le pervers narcissique est un enfant dans un corps d'adulte qui n'apprend pas de ses erreurs.



1. Triangle de Karpman : voir page 24
2. Un Succube est un être féminin de légende, (son équivalent masculin étant un incubé) de nature ambivalent, puisqu'il est à la fois redouté et désiré, il vampirise l'énergie de sa victime jusqu'à sa mort.





Toute relation prend ses origines dans le déplacement des différentes énergies pulsionnelles dans le corps humain, et dans les conflits engendrés lorsqu'elles sont confrontées les unes aux autres, c'est le mouvement. La complexité est donc de distinguer les énergies appropriées, pathologiques, ou perverses.

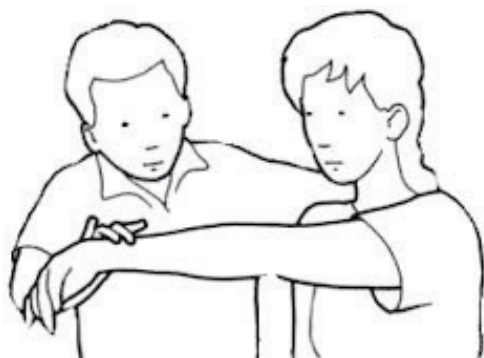
Pour comprendre ce qu'est la perversion, il faut comprendre la notion de pulsion. D'après ma compréhension, puisqu'il existe une énergie physique, il existe aussi une énergie psychique qui compose une pulsion. Cette énergie est une excitation endogène (dont la cause est interne), elle est une charge énergétique qui fait tendre l'organisme vers un objectif. Si nous devons porter un poids, notre muscle doit pour cela produire une énergie nécessaire pour fournir l'effort qui permet de soulever ce poids, c'est l'énergie physique.

De la même façon, une pensée, un désir, une aversion formulée pour répondre à un besoin pulsionnel produit de l'énergie psychique. Tout besoin, toute production mentale crée donc une tension dans le corps et c'est dans le passage à l'acte vers un objectif exogène (extérieur) que l'énergie se dissipe.

Chaque pensée, chaque désir, chaque aversion n'a pas le même poids. Certaines de nos pensées pèsent plus lourd que d'autres, de plus il existe une interdépendance entre l'énergie physique et l'énergie psychique. Trop de soucis nous mettent à plat, nous vident de notre énergie physique disponible. Ne vous est-il pas arrivé de passer du temps avec quelqu'un qui ne serait-ce que par sa présence, vous épuise énergétiquement et/ou physiquement ?

Le Neuro-Training met en évidence cette relation avec comme plus bel exemple le test du « monitoring musculaire ».

Si l'on demande à quelqu'un de tendre ses deux bras, et de résister à une pression que l'on applique sur ses poignets. Dans le but de lui faire baisser les bras, nous demandons à la personne de penser à une situation heureuse, il sera difficile de lui faire baisser ses bras, la tension musculaire physique étant à un niveau permettant de résister à notre propre force; les deux énergies physiques (le Neuro-Traineur et la personne testée) s'équilibrent.



En revanche si l'on demande à la personne de penser à une situation négative, stressante, la personne devient incapable de résister à la pression appliquée aux poignets, (le cerveau de la personne testée consomme trop d'énergie psychique), il se crée alors un déséquilibre entre les énergies physiques du Neuro-Traineur et de la personne testée.

Cette expérience montre l'interaction entre l'énergie psychique et l'énergie physique.

Une pensée ou émotion va donc avoir des répercussions sur notre système énergétique. Une émotion positive va donner de la force et de la joie, en revanche une émotion négative va consommer de l'énergie et réduire notre tonus musculaire.

Nous pouvons donc comprendre de façon simple que tout désir qui n'est pas reconnu ou qui n'est pas satisfait par l'autre entraîne un conflit et fait naître des tensions plus ou moins importantes dans le corps.

La plupart d'entre nous, au travers de notre expérience de vie, avons appris à gérer ces conflits, à composer avec ou à remettre à plus tard nos besoins. Pour gérer nos pulsions inconscientes nous aurons souvent recours à des mécanismes inconscients : les mécanismes de défenses du moi (intérêt de la totalité de la personne, sa raison, son narcissisme-p.12).

En revanche certaines personnes ne supportent pas leurs conflits internes et s'empressent de les expulser vers l'extérieur sous formes de projections de leurs pulsions vers la personne en face pour ainsi s'en débarrasser à ses dépens. C'est un mécanisme de défense employé par la personne toxique.

## SES MÉCANISMES DE DÉFENSES

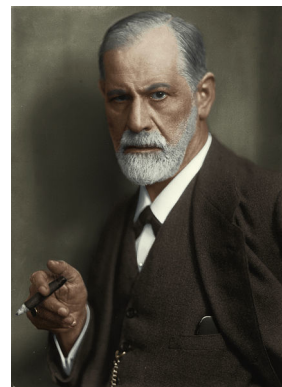
Les mécanismes de défenses sont la partie inconsciente du moi.

Le célèbre neurologue autrichien Sigmound Freud (1856-1939), fondateur de la psychanalyse, explique que la partie inconsciente du moi a pour mission de satisfaire l'instinct, le moi assure la stabilité de la personne, et l'empêche au quotidien de libérer ses pulsions, c'est la partie défensive de notre personnalité.

Freud avance qu'avec le "moi", existe le "surmoi".

Le surmoi représente une intériorisation des interdits parentaux, une puissance dont le moi est obligé de tenir compte. Le surmoi est cette voix qui nous dit «Il ne faut pas», une sorte de loi morale qui agit sur nous sans comprendre son origine.

En résumé, la personne toxique refoulera ses pulsions hors du champ de la conscience, (elle les oublie, les enferme) dès lors qu'elles rentreraient en conflit avec ses propres valeurs morales. Elles sont refoulées dans la partie inconsciente du psychisme.



Suite à quelques séances avec des clients divers, j'ai pu corroborer ce schéma de fonctionnement sur un type de perversion spécifique dans les relations toxiques amoureuses:

Une personne ayant vécu la tromperie d'un de ses parents dans son enfance peut revivre à l'âge adulte une scène génératrice de cette même tromperie avec la personne avec qui elle projette une vie de couple.

Ayant connu dans sa structure familiale qu'il était normal de tromper son partenaire, la personne va reproduire ce même schéma en conflit avec sa propre morale.

Cette personne peut revivre la scène des années plus tard, mais dans son imagination, elle dira tout le mal qu'elle peut penser de cette tromperie, cependant, dans son fantasme, elle se donne le beau rôle, mais ce mécanisme de défense ne lui permet pas de se dégager de son angoisse, et de plus il est très coûteux en énergie, il est donc plus "rentable" (moins énergivore) pour son cerveau de déplacer son angoisse sur la personne en face d'elle en l'accusant de tromperie. Cette substitution est un mécanisme de défense afin de régler ses comptes avec ses parents au travers de son compagnon.

#### Analyse :

La personne toxique ne peut contenir ses pulsions trop consommatrices d'énergies pulsionnelles, de ce fait, elle va devoir dénier l'origine et la portée de ses actes et faire supporter à l'autre ce qui devrait être de sa culpabilité.

La personne toxique est structurellement calme car elle fait supporter à l'autre sa rage intérieure. C'est une personne qui est appréciée en dehors de la relation qu'elle entretient avec la victime. C'est quelqu'un de bien souvent admiré, qui sait s'adapter à son environnement, qui peut être extrêmement séductrice.

La personne toxique ne peut entendre ce qu'elle engendre, comme un déni de la réalité, cette personne projette sur l'autre mais ne se remet pas en question.

**Notons que la personne toxique choisira sa victime pour ses qualités, ses valeurs. Sa victime représente en fait tout ce qu'elle recherche dans une vraie relation.**



Le pervers utilise le déni pour nier ses responsabilités ainsi que la réalité de ses actes. Comme le déni ne suffit pas pour faire face au surmoi (ce sont les interdits, les lois, les limites), la personne toxique projette dans l'autre ce que serait sa responsabilité en le culpabilisant (la victime). Le pervers doit donc se couper en deux, afin de garder sa bonne image, projeter vers l'extérieur sa part torturée et la faire porter par un autre. Tel le docteur Jekyll et mister Hyde, plusieurs personnalités peuvent coexister dans une seule personne.

Si l'on reprend l'exemple précédent, la personne perverse s'imagine rester le bon enfant que l'on attendait qu'il soit avec sa morale et ses bienfaits, alors qu'en réalité la personne réalise réellement ses mauvaises pulsions en les faisant supporter par projection (effet miroir) à l'extérieur par un autre. Comme si l'action verticale n'étant pas supportable devait être projetée de façon horizontale vers le vertical de l'autre afin de se dédouaner de ses actions.

il faut savoir pratiquer la lecture inversée, si elle vous accuse de quelque chose, il y a de forte chance pour que ce soit elle qui ait réalisé l'objet de cette accusation.

Comme chacun, le pervers doit s'identifier, l'enfant aimerait ressembler aux parents. Il dépassera ce mécanisme quand il sera en mesure de se dissocier du monde qui l'entoure et d'intégrer ses propres traits de caractère. A contrario le pervers narcissique possède mais ne supporte pas certains traits acquis de ses parents, il les ressent, mais ne veut pas les intégrer. Pour s'en débarrasser il va devoir les attribuer à un autre. L'identification projective est un fantasme dans lequel le pervers projette une partie de lui-même dans l'autre en espérant se débarrasser de ses pulsions non contrôlées, cherchant à nuire, à posséder, et à contrôler l'autre personne. C'est ainsi que le pervers accuse sa victime et la rend responsable de ce qui lui arrive. Après s'être débarrassé de ses pulsions la personne toxique projette ce qui devrait être sa culpabilité dans sa victime, conserve et donne l'illusion d'être quelqu'un de bien, voire d'être elle-même la victime, c'est un "effet miroir". Un "effet miroir" correspond donc au fait de voir en l'autre (reproches critiques, jugements... la liste est longue) ce que l'on fait soi-même sans jamais se l'avouer, c'est le syndrome de la paille et de la poutre. On voit la paille dans l'œil de l'autre, mais pas la poutre dans le sien.

Le pervers narcissique, choisi la division, accuse l'autre, manipule pour que les choses changent à l'extérieur, à son avantage, mais rien à l'intérieur pour **son propre sauvetage**.

En revanche, s'il prend conscience de son fonctionnement, Il emprunte le chemin de l'Unité, c'est-à-dire s'appliquer à se corriger, se transformer, s'occuper de soi, pas de l'autre. (Effet positif et constructif) Dans le cas où le pervers narcissique choisirait le chemin de l'unité, dans mes recherches, et mon entourage, je n'ai pas rencontré de pervers narcissique qui arrivait à se remettre en question, si ce n'est pour donner le change autour de lui ; cependant des séances de Neuro-Training pourraient permettre de conscientiser et d'aider la personne à régler ses conflits internes (notion de rendre le choix, et de ne plus appliquer un programme hérité du passé, une mémoire familiale, un programme trans-générationnel, un héritage, un cycle, une dette, un karma etc.), alors l'énergie pulsionnelle pourrait trouver naturellement sa place au service de projets positifs en fonction des valeurs essentielles de la personne. Comme son nom l'indique, un programme hérité est un programme que nous avons hérité de nos parents. Voici un exemple bien parlant :

Quand on achète un ordinateur neuf, il y a des programmes qui sont pré-installés. Ces programmes déterminent l'utilisation que nous allons faire de cet ordinateur.

Pour nous c'est la même chose. On peut parler de projet sens.

Dès l'aube de notre vie intra-utérine, nous commençons à hériter de fragments de vies maternelles, paternelles, ancestrales, inaccomplissements, souffrances, frustrations, peur, etc. Nous pouvons aussi appeler cela l'épigénétique<sup>3</sup>. Le projet-sens permet de conscientiser ces héritages.



3. L'épigénétique permet d'expliquer comment des traits peuvent être acquis, éventuellement transmis d'une génération à l'autre ou encore perdus après avoir été hérités

> Sources Wikipédia

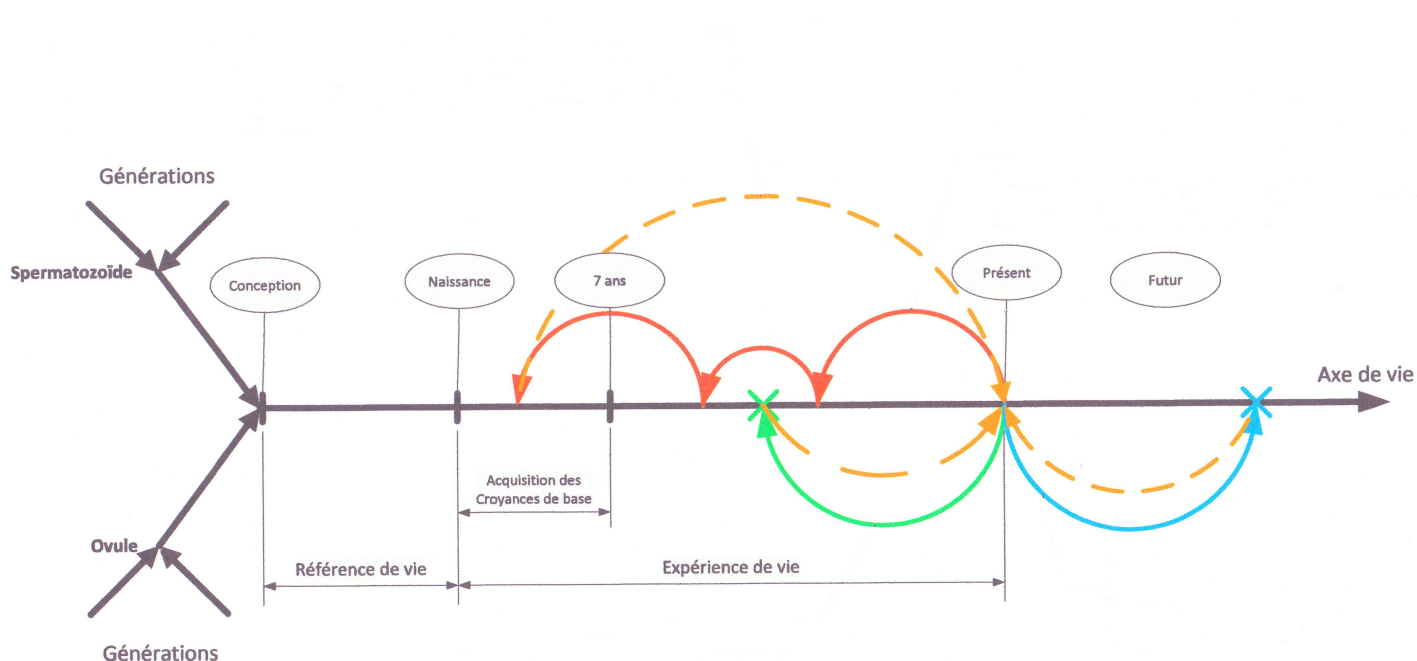
Le Neuro-Training, qui pour moi correspond à la partie pratique du projet-sens, permet avec des outils tels que la récession d'âge d'activer un processus des cellules mémoires afin de travailler au moment précis où se fut un problème pour la première fois (ou non précis selon le besoin du client) afin de corriger et trouver de meilleures alternatives de fonctionnement.

Pour aider au décryptage du projet-sens, et donc de son épigénétique le Neuro-Training utilise la « feuille jaune ». Cette feuille remplie avec le client reprend les informations comme les noms des parents, dates de naissance, lieux de naissance, professions, maladies, faits marquants décès, causes, positionnement dans la fratrie, les maladies, ce que l'on n'arrive pas à réaliser dans notre vie, ce que l'on a retenu de notre enfance, ou encore nos chocs négatifs. En résumé une cartographie qui permet de cibler, de comprendre, de trouver des liens avec nos problématiques. Le Neuro-Training offre une palette complète "d'outils " (dans les problématiques mentales, émotionnelles, physiques, énergétiques...) afin d'aider au mieux le client à récupérer des divers évènements traumatisants dans sa vie et dans ses programmes hérités.



Dans les messages de notre inconscient il sera possible de faire passer en conscience et de travailler sur la signification de ce que l'on peut vivre, travailler sur notre arbre généalogique, sur les fratries, les similitudes, les répétitions les transferts, les secrets de famille, etc... Et surtout trouver comment se libérer de nos programmations, de nos héritages.

Ci-dessous, récession d'age par Monsieur José Chouraqui.



Revenons maintenant à la personne toxique.

Cette personne dispose de plusieurs cordes à son arc qui nuisent à la victime, voici les deux plus redoutables; La parole et le détournement des circonstances:

### LA PAROLE

D'après Alain Ksensitive <sup>4</sup>, la parole est terrain de prédilection du pervers narcissique, le langage est son arme, elle s'en sert pour obtenir l'assujettissement de son partenaire afin d'obtenir la toute-puissance. Le pervers narcissique se rabattra sur les mots pour détruire toute personne susceptible de réveiller en lui sa faille identificatoire. Durant une séance sur les relations toxiques, un client m'expliqua son expérience :

Si le client voulait terminer sa relation amoureuse avec une pervers narcissique, sa partenaire lui faisait une superbe déclaration d'amour. En revanche, si le client voulait rester, elle lui expliquait qu'il n'était pas quelqu'un de bien, ou qu'il n'était pas que mauvais dans la vie. On peut s'interroger sur le fondé de ces déclarations, était-elle sincère quand elle disait l'aimer ?

En fait ces déclarations n'étaient que des « âme-sons » destinées à harponner quand ça l'arrangeait, ou à blesser si ça lui plaisait, vérifiant sans cesse sa toute-puissance.

D'après mes recherches, pour un pervers narcissique les mots ne servent pas seulement à véhiculer des informations, mais à produire des effets, à blesser, à manipuler sa victime.

Le pervers joue avec sa propre angoisse d'abandon, la transfère sur l'autre puis l'en rend coupable et responsable ce qui lui permet de se poser en victime et donc d'éviter toute culpabilité liée au chaos qu'elle installe dans la relation.

Par des injonctions paradoxales le pervers affaiblit le moi de sa victime qui ne sait plus où est la réalité.

L'agresseur transfère donc ses propres conflits dans l'autre évitant ainsi de rentrer en dépression.

Le paradoxe est aussi pour lui, objet de plaisir et de toute puissance. Le pervers éprouve du plaisir à la manipulation: sa victime se retrouve en pleine confusion, alors que l'agresseur sait très bien où il en est. Plus le pervers dévalorise sa victime, plus le pervers se sent bien et puissant, c'est une vampirisation énergétique.

4. Alain Ksensitive est psychiatre et psychanalyste, membre de la Société psychanalytique de Paris, et médecin consultant à l'Institut psychosomatique de Paris.

## L'ÂME SON

Parfait exemple de perversion narcissique avec Sharon Stone dans « *Basic instinct* »

Sorti en 1992. Le film se focalise sur un officier de police qui enquête sur le meurtre sauvage d'une riche rock star. Durant son enquête, il se lance dans une relation intense et torride avec la suspecte principale, la belle et mystérieuse Catherine Tramell (Sharon Stone). Au cours de son enquête, il s'aperçoit que les parents de Catherine sont morts dans un accident suspect, que son professeur de psychologie a été assassiné dix ans plus tôt. Le film reprend l'ambiguïté du pervers narcissique avec la notion de séduction..... Résister ou succomber...



Quand un pervers entre dans un groupe il arrive très fréquemment que le groupe se sépare en deux, on peut ainsi repérer au sein du groupe les personnes potentiellement manipulables.

### LE DÉTOURNEMENT DES CIRCONSTANCES

Le pervers ne détourne pas seulement la parole, mais aussi les circonstances, il joue avec les éléments extérieurs pour manipuler son entourage.

Pour justifier ses passages à l'acte et ses dévalorisations, il peut prescrire ou utiliser un contexte pour se donner un air de respectabilité, se positionner en victime ou en donneur de leçon, c'est-à-dire qu'il crée les circonstances qu'il reproche ensuite à sa victime.

Exemple qu'un client m'a relaté:

La personne toxique prévoit un week end avec sa victime.

Dans les jours qui précèdent, le pervers crée une multitude de disputes afin que le partenaire vidé énergétiquement ne puisse plus accepter de se rendre à ce fameux week end tant souhaité. Le pervers reproche ensuite au partenaire de l'avoir abandonné pour ne pas venir faire ce week end commun. Alors que c'est bien le pervers qui a tout fait pour que le partenaire ne soit pas en capacité de venir, afin de le lui reprocher ensuite.

Christel Petitcollin, formatrice en communication et développement personnel, conférencière et écrivain a écrit un article déclinant 4 types d'immaturation chez le PN :

### - IMMATURITÉ MENTALE ET COMPORTEMENTALE :

Par moments le pervers narcissique peut se mettre à raisonner et s'exprimer à la façon d'un enfant. Censé être un adulte, la communication devient malsaine et même incompréhensible. (Les exemples suivants sont le retour d'un de mes clients) : « Tu as tort car j'ai raison »...tu Connais une jolie fille, alors je vais contacter tes amis. Ça fait mal à la tête quand on tente de trouver une logique dans ces phrases, dans ces comportements puériles, ça embrouille, c'est bien évidemment fait pour...

### - IMMATURITÉ RELATIONNELLE :

Par ricochet cette immaturité découle en grande partie de la précédente, la personne toxique n'a absolument pas intégré les codes relationnels et sociaux les plus élémentaires, probablement parce qu'il a manqué de repères et de modèles relationnels lorsqu'elle était enfant.

Mais on sait tous qu'une relation se bâtit selon quelques grands principes, tels que : le respect de l'autre et de soi, la loyauté, l'honnêteté, la confiance, l'écoute, la compréhension, l'empathie ... Or, il est évident que le pervers ne sait vraiment pas mettre en pratique ces notions. Tout au plus sait-il feindre la sympathie au début, mais rapidement le masque tombe, et elle ne sait pas prolonger ces efforts dans la durée et sur le long terme. Fonctionnant sur un modèle relationnel réellement toxique et délétère, la personne toxique ne sait pas construire, elle ne sait que détruire.

Le pervers narcissique instaure un climat de tension et d'insécurité quasi permanent dans ses relations ; c'est pourquoi il provoque un sentiment de malaise imperceptible mais bien palpable autour de lui. Les personnes qui côtoient ou ont côtoyé un pervers le savent très bien, et ne peuvent que confirmer. Ce n'est pas pour rien qu'on dit que les pervers narcissiques sont des individus hautement toxiques.

### - IMMATURITÉ AFFECTIVE :

Cette immaturité est encore une facette de la structure de personnalité perverse narcissique. Il y a quelques temps, j'ai lu que « Les pervers narcissiques n'ont pas de sentiments ». C'est je le pense, en partie vrai, mais il faut nuancer cette phrase malgré tout : ils n'ont pas de sentiments envers les autres. Autrement dit, ils ne sont jamais amoureux, ne ressentent aucune amitié, ni aucun sentiment lié aux liens familiaux. Bien sûr, ils pensent et prétendent le contraire. Je crois sincèrement, après tout ce que j'ai pu observer dans mon propre vécu, et dans le retour d'expérience de mes clients, qu'un pervers narcissique est persuadé **de savoir aimer**. Ou du moins, il s'en persuade d'abord puis en persuade les autres. « Je me mens d'abord à moi-même, puis seulement après je mens aux autres. Mais c'est avant tout à moi que je mens. » ; Voilà une phrase qui décrit très bien le fonctionnement du pervers narcissique mythomane.

Le pervers narcissique ne ressent donc aucun sentiment lié à l'amour, l'amitié ou la famille, dans le cadre de ses pseudos relations.



- IMMATURITÉ ÉMOTIONNELLE :

Le pervers narcissique est un être qui ne connaît pas énormément d'émotions dans sa vie de tous les jours ... ce qui lui donne une apparence quelque peu lunaire par moments, en tout cas un air insensible et froid.

Je crois qu'un pervers narcissique est un parfait exemple de personne coupée de ses émotions et de ses sentiments.

Il sera donc toujours en recherche d'émotions fortes afin de se sentir vivant et de combler le vide intérieur.



Analyse :

Si tous les Pervers Narcissiques sont des individus immatures, tous les individus immatures ne sont pas des Pervers narcissiques. Bien sûr, il existe des personnes qui se comportent à l'âge adulte comme des enfants, incapables de se prendre en charge et d'assumer leurs responsabilités. Mais ceux-là n'ont à priori rien de pervers narcissique. L'immaturité n'est donc pas une caractéristique exclusive au Pervers Narcissique.



# 3

## Différence entre une relation saine & toxique

Une relation positive permet de nous associer aux autres pour faire aboutir nos projets, en affectif, en amitié, en amour, au travail, afin de pouvoir se réaliser. Cette relation doit permettre d'accorder nos pensées et nos actes.

Une relation saine se doit d'être simple, épanouissante et sans souffrances. Elle doit apporter un plus dans votre vie.

Pour être dans une relation saine, il est important de développer son écoute, son empathie et chercher l'harmonie pour les deux, chercher une réciprocité. La relation doit permettre de grandir, de se sentir bien, elle doit être constructive, même s'il y a désaccords, nous devons pouvoir trouver des ententes. À partir du moment où dans une relation on peut se sentir lésé, c'est que les conditions ne sont pas réunies pour un épanouissement.

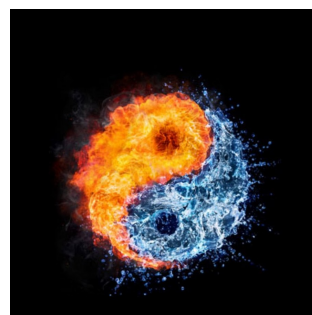
Durant la formation à l'école de Neuro-Training, nous avons appris la voie du TAO.

Pour avoir une relation, il faut être minimum deux. (cqfd)

Pour vivre une relation toxique, nous pouvons schématiquement comprendre à la base qu'il y a au moins une personne manipulatrice (objectif négatif) et une personne victime (objectif positif), tel le yin et le yang, qui créent une dualité.

Cependant en suivant la voie du TAO (module de formation NT n° 9 énergie libre) José nous enseigne que le mal absolu a toujours une justification, que le mal peut contenir les germes du bien, et que le bien peut contenir les germes du mal.

Nous pouvons donc en conclure que pour " subir " une relation toxique, il faut que cette relation résonne chez les deux individus. Nous allons découvrir tout au long de ce mémoire ce qui peut lier deux personnes de chaque côté du miroir. Et nous rapprocher au plus près de la voie du milieu.



### LA VOIE DU MILIEU

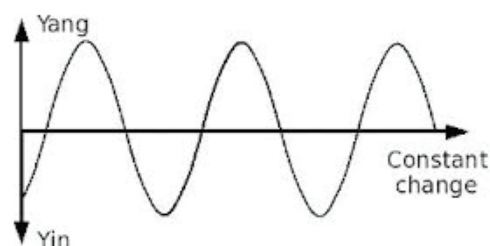
«Un arbre tordu, dont le menuisier ne peut faire de planches, vivra sa belle vie au bord du chemin, tandis qu'un arbre qui pousse bien droit sera coupé et vendu par le bûcheron» <sup>6</sup>

Ce qu'il faut entendre dans cette citation, c'est que tout est en mouvement, tel une sinusoïde avec des oscillations hautes et basses, nous allons vivre des phases de joies et de tristesses, des expériences difficiles et des expériences heureuses ; c'est ce qui fait avancer et évoluer, et grâce à ce mouvement, nous sommes en vie, par exemple, les battements du cœur.

Si l'on reprend l'exemple de l'oscilloscope, un tracé plat correspondant à quelqu'un dans le contrôle <sup>7</sup>.

Dans le contrôle, on ne peut pas apprendre, on ne peut donc pas évoluer, un tracé plat illustre la mort (référence à l'arbre parfaitement droit).

En partant du principe que le mouvement correspond au yin et au yang, il existe 5 étapes de l'oscillation qui correspondent à 5 processus de la nature :



6. sources > vikidia.

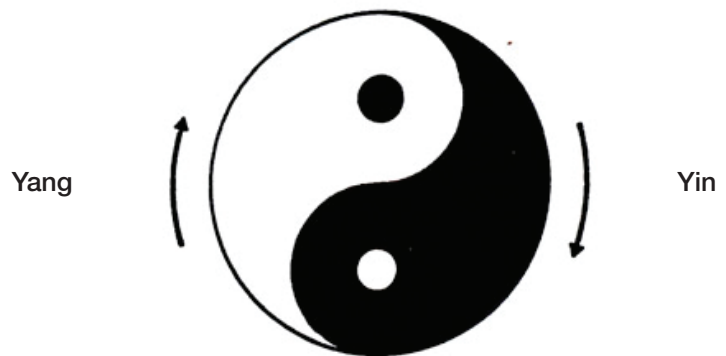
7. garder le contrôle = rester dans la maîtrise.

Ces 5 éléments correspondent à la croissance et la décroissance du yin et du yang. Ces éléments sont unis par leurs énergies, dans un système de relations, de dynamiques et de contrôles dans lequel chacun sera stimulateur et régulateur.

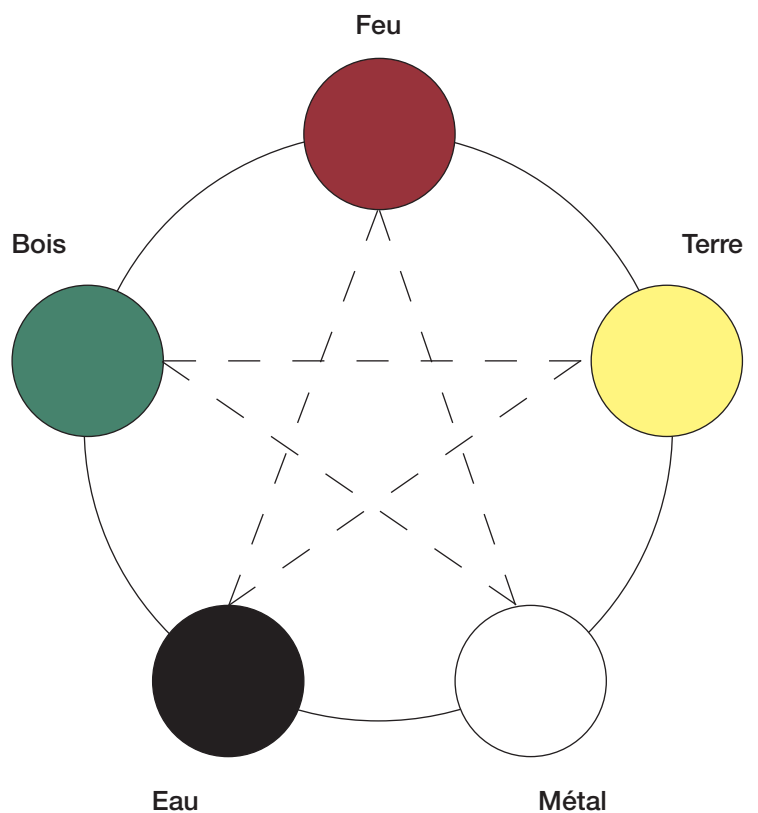
Maitre YODA nous enseigne que les 5 éléments créent un cycle d'alimentation (cycle TCHENG) et un cycle de contrôle<sup>8</sup> (le cycle Kô). Il est à noter que si l'équilibre est maintenu entre le mental, l'émotionnel, l'énergétique, et le physique par les méridiens, nous pourrons exprimer notre Hara<sup>9</sup> et de ce fait nous ne pourrons plus être influencé par des personnes toxiques.

8. Cycle de contrôle = contrôler...vérifier le fonctionnement de l'organe suivant.

9. Rayonnement de notre force vitale



- Le bois créant un cycle de naissance
- Le feu créant un cycle de croissance
- La terre créant un cycle de maturité
- Le métal créant un cycle de vieillesse
- L'eau créant un cycle de mort



## La victime

### COMMENT DEVIENT-ON VICTIME ?

Ce n'est pas la victime qui choisit son manipulateur, mais le manipulateur qui repère et choisit soigneusement sa victime. En général le manipulateur prend votre atout principal, votre caractéristique la plus noble (celle qui manque à la personne toxique), votre qualité la plus évidente, et va vouloir s'en emparer, la détruire, ou s'en servir comme faire valoir aux yeux des autres quand vous étiez à ses côtés. Le pervers va donc choisir des victimes "faire valoir" afin de se mettre uniquement en valeur.

La victime est souvent généreuse, sincère, aimable et ouverte aux autres. Elle a d'emblée confiance dans la relation mais fait preuve de naïveté, elle manque de confiance en elle, elle est à la recherche d'une relation qui l'aide à se structurer, elle se montre excessivement empathique et responsable, elle est protectrice, aime, console, rassure, elle accepte la critique et culpabilise facilement. Cette personne veut toujours faire plaisir et donner le meilleur d'elle-même.

La victime sait que quelque chose ne "colle" pas dès le début d'une relation toxique, mais le chant des sirènes est tellement attirant. Les pulsions sont plus fortes que la raison, les énergies psychiques et chimiques échangées sont trop puissantes, l'attirance est là, et au-delà de la raison, la destruction est programmée.

Ulysse pour s'assurer de ne pas tomber sous la tentation s'était attaché au mât de son bateau afin de résister au chant des sirènes. Tout ceci montre bien qu'il y a un travail à faire sur soi, afin de récupérer son choix, d'avoir le recul nécessaire afin de ne pas être sous l'emprise de la personne toxique.

Le Neuro-Training pourrait par exemple permettre de mieux gérer notre relationnel aux autres, et commencer par gérer le relationnel à nous même. On ne change pas l'autre, mais en équilibrant le rapport à soi, nous pouvons influencer sur "notre destin" et retrouver un équilibre relationnel. Le travail pourrait être sur les 9 dossiers du relationnel à soi, l'équilibre des soi, la connexion au soi profond, le relationnel aux autres, l'identité, la toxicité (sujet du mémoire) etc...

### QU'EST-CE QU'UNE RÉSONNANCE CHIMIQUE ? sources : Adeline Harmant

La nature étant bien faite, nous sommes biologiquement conçus pour nous rencontrer, nous aimer et nous reproduire. Cela signifie que nos désirs et nos sentiments sont dictés par nos hormones.

Qu'il s'agisse d'attirance sexuelle ou d'amour, nos sentiments sont en réalité un mélange de facteurs mentaux, émotionnels, et physiques. C'est d'ailleurs très jeune que nous commençons à développer des sentiments amoureux qui nous pousseront plus tard à rencontrer un ou plusieurs partenaires. S'il est vrai de dire que notre environnement familial conditionne en partie nos futures relations, notre attirance est en grande partie guidée par une série de réactions chimiques complexes.

Les modèles issus de notre enfance en ce qui concerne l'amour et la vision que l'on en a, sont stockés dans notre cerveau sous la forme de neurotransmetteurs et plus particulièrement de dopamine et de phényléthylamine. Lorsque nous tombons amoureux, ces deux substances





voyagent vers différentes parties de notre corps pour nous procurer un sentiment bien particulier.

La phényléthylamine est une forme d'amphétamine qui procure des sensations d'excitation, de joie et d'euphorie. Lorsque l'on est amoureux, notre corps produit une grande quantité de cette amphétamine et nous nous sentons comme enivrés.

C'est au moment où le taux de phényléthylamine baisse que la dopamine fait généralement son apparition. Ce neurotransmetteur bien particulier influence notre système limbique qui est la zone de notre cerveau où siègent les émotions, nos programmes, nos défenses primaires, nos systèmes innés.

Elle contribue ainsi à augmenter le plaisir et l'attachement. C'est notamment cette dopamine qui est libérée en grande quantité pendant l'orgasme et qui nous procure un sentiment de bonheur et de sérénité. On peut donc dire que la production de phényléthylamine est responsable de la passion et de l'attraction physique que l'on ressent au début d'une relation et que c'est la production de dopamine qui fera que notre relation durera ou non.

#### Les 4 PHASES DESTRUCTRICES<sup>11</sup>...OU COMMENT VA-T-ON ÊTRE MANGÉ.

##### 1. Le manipulateur choisit sa victime

L'approche est essentielle, la personne toxique va utiliser toutes les techniques pour séduire la victime, points communs, mensonges, fascination, transfert, flatteries, etc. Il va scanner sa victime, trouver ses espoirs déçus, ses faiblesses, mais aussi ses points forts, ses qualités, ses atouts, durant l'analyse, la personne toxique va faire des "essais-erreurs" afin de découvrir les limites et points de non-retour afin d'enclencher une relation d'emprise et passer à la phase suivante :

##### 2. Le manipulateur va créer une lune de miel

Tout est parfait. Le manipulateur enfle un masque reflétant les attentes de la victime afin de créer l'attachement, il est essentiel à la manipulation, il mène à la relation d'emprise, c'est l'outil principal. C'est la période correspondant au début de la relation, la période de séduction, où tout est parfait. Aucun faux pas jusqu'à ce que la victime devienne dépendante de ce que le manipulateur lui apporte.

##### 3. Le manipulateur montre son vrai visage

Lorsqu'il bascule vers son vrai lui, c'est qu'il sent que sa victime est sous emprise, il sent que sa victime est assez éprise, et que sa victime ne partira pas pour autant: c'est un moyen de vérifier la solidité de la relation d'emprise. Après le "twist", les crises seront de plus en plus rapprochées les unes des autres alternant le chaud et le froid. Afin d'être unis dans la douleur, il veut partager ce qu'il a vécu dans son enfance en le reprochant à sa victime, tout en alternant des moments de joies afin de déstabiliser sa proie. La personne toxique ne se révèle pas à l'entourage; c'est pour cela que généralement les amis, la famille, les personnes au travail ont du mal à croire quand la victime crie au secours....

##### 4. La destruction ou l'abandon

Quand la victime veut partir pour s'en sortir, pour simplement survivre, le manipulateur se sent abandonné. Il voudra soit se venger de la victime car elle l'abandonne, (cela réactive sa souffrance archaïque; qui sont des blessures tel que l'abandon, le rejet, l'injustice, l'humiliation, la trahison...etc.) Soit le manipulateur (qui aura déjà mis de côté durant la relation précédente une ou plusieurs nouvelles proies) passera à la suivante victime en oubliant l'ancienne comme s'il ne l'avait jamais connu. Cela peut être un avantage, mais cela reste très déstabilisant pour la victime de se sentir abandonnée et non reconnue comme victime.

11. [https://  
lalumiereeffraielesvampires.wordpress.com](https://lalumiereeffraielesvampires.wordpress.com)

## LES CONSÉQUENCES DE LA MANIPULATION ET CE QU'IL FAUT COMPRENDRE

Quand le pervers pose un jugement, exemple : « Tu n'es pas un homme fiable ; tu es un menteur ; tu es un dragueur ; tu n'es pas sain ; etc. », le pervers se place en position de force, se valorise au dépend de sa victime. Le pervers sous-entend deux choses :

1. la victime est mauvaise.
2. le pervers est supérieur, bon, moralisateur.

Le gain du pervers narcissique est précisément là: il parvient à redorer son image alors que la victime cherche désespérément à se justifier. Il y a de forts risques qu'en entrant dans une relation toxique, vous viviez un ou plusieurs de ces états d'être :

### - Sur le plan psychologique :

Vous manquez de confiance en vous  
Vous avez un sentiment d'infériorité  
Vous culpabilisez  
Vous perdez vos repères, vous avez tendance à ruminer  
Vous faites des cauchemars  
Vous êtes en état de stress  
Vous êtes anxieux  
Vous êtes irritables  
Vous êtes dépressifs  
Vous faites des crises d'angoisses  
...

### - Sur le plan physiologique :

Vous avez des troubles du sommeil  
Vous avez des troubles de l'appétit  
Vous avez des maux de tête  
Vous êtes sans arrêt fatigué  
Vous avez des réactions cutanées  
...

### - Sur le plan social :

Vous vous sentez isolé  
Vous vous sentez repliés  
Vous avez perdu de nombreux amis  
vous gardez l'espoir d'un retour à la normale, mais vous glissez vers la dépression s'en vous en rendre compte  
...

### - Sur le plan professionnel :

Vous avez des troubles de la mémoire  
Vous n'arrivez plus à vous concentrer  
Vous n'arrivez plus à gérer votre attention  
Vous ruminez sans cesse  
Vous remettez en doute toutes vos compétences acquises  
Vous avez une baisse de confiance en vous  
...

En Neuro-Training nous avons des outils permettant de mettre en avant ces états. En émotionnel, nous travaillerons sur nos défis hérités de nos ascendants par exemple, et nous utiliserons l'étoile à 5 branches afin de prendre conscience de notre baromètre personnel, d'une relation de chaque personne avec elle-même, ainsi qu'avec les autres, en travaillant avec le mélange de la génétique et les additions, les gènes du père et de la mère, les croyances, le vécu personnel, les perceptions de lui-même, la relation au conjoint, la mémoire, la relation aux ancêtres, les schémas familiaux, les héritages génétiques, les intentions pour l'enfant etc. Nous prendrons conscience de notre soi féminin et soi masculin permettant de mettre en avant les combinaisons du processus génétique et de l'influence des parents, et de comment nous allons nous représenter à l'extérieur.

#### POURQUOI EST-CE SI DUR DE SORTIR D'UNE RELATION TOXIQUE ?



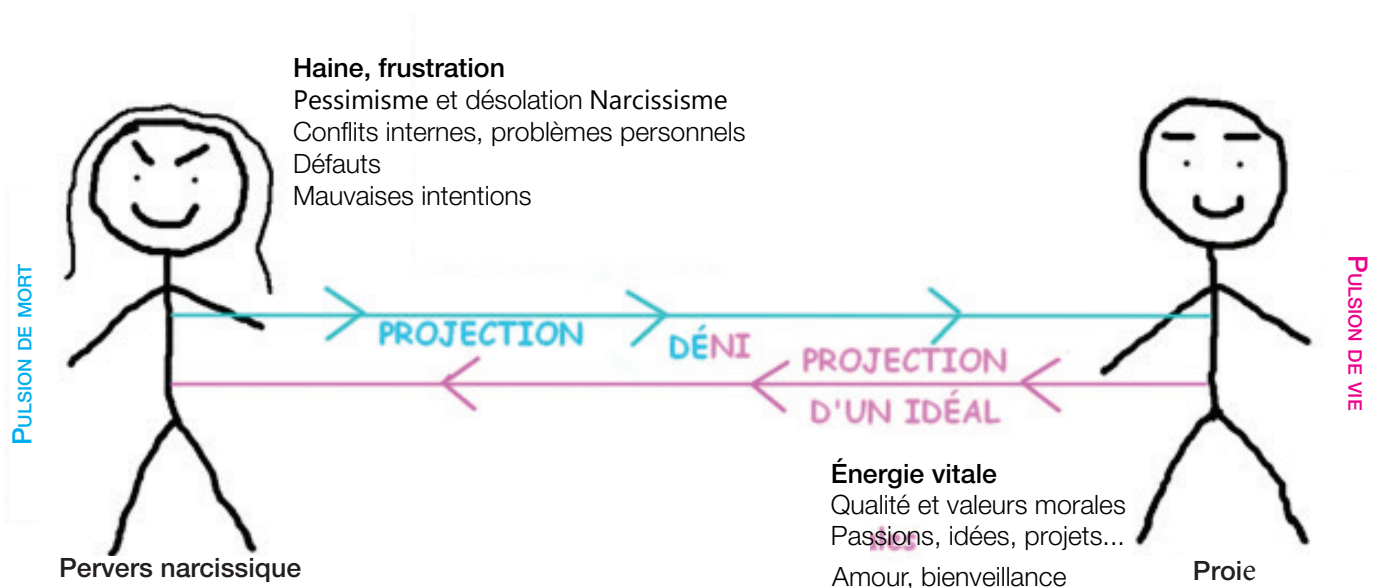
Parce que la victime est dans l'attente. elle espère toujours que peut être un jour cette personne va donner un peu de reconnaissance, de bonheur ou d'amour, exactement comme lorsque elle était enfant et qu'elle attendait désespérément que papa ou maman la voie, la reconnaisse, ou tout simplement l'aime. C'est pour cette raison que c'est dur de sortir d'une relation toxique. C'est l'enfant intérieur qui est encore en attente. Pour sortir de ce genre de relation, il faut faire le deuil des attentes, de tout ce que la victime aurait aimé recevoir de cette personne.

C'est d'accepter aussi que cette personne **ne changera jamais**, que cette personne est **la seule à pouvoir se prendre en main**.

Il est à noter qu'en tant que Neuro-Trainer notre rôle est de lire les dossiers dont le client est prêt à se débarrasser. nous faisons une lecture, et peut être que si la conscientisation des dossiers n'est pas suffisante, nous ferons une correction si le besoin du client est présent, mais nous ne serons pas le sauveur du client. Il faut absolument rester neutre.

Nous connaissons désormais les profils de la victime, du manipulateur, qu'en est-il du sauveur ?

#### Système de vases communicants entre un pervers narcissique et sa proie



## LE SAUVEUR COMPLÈTE LA RELATION TOXIQUE

Le sauveur est le troisième « rôle » que l'on peut endosser dans le triangle de Karpman <sup>12</sup>.

Le sauveur est en général une personne généreuse, disponible, inquiète pour les autres, toujours là pour aider les plus faibles, à conseiller, à trouver des solutions pour ceux qui en ont besoin, à porter les responsabilités des autres, à user son énergie psychique pour aider sans que l'autre ne le demande.

Le sauveur est compulsif avec un élan inconscient d'arrêter la souffrance, celle de l'autre, (il ressemble étrangement à la victime jusque-là), mais le but caché en effet miroir est d'apaiser la sienne. (Cela rappelle aussi étrangement la structure du manipulateur ne trouvez-vous pas ?).

Le sauveur est incapable de supporter l'impuissance qu'elle ressent face aux problématiques non résolus des autres.

Il se sent responsable, il veut mater, ménager, surprotéger pour arrêter de souffrir.

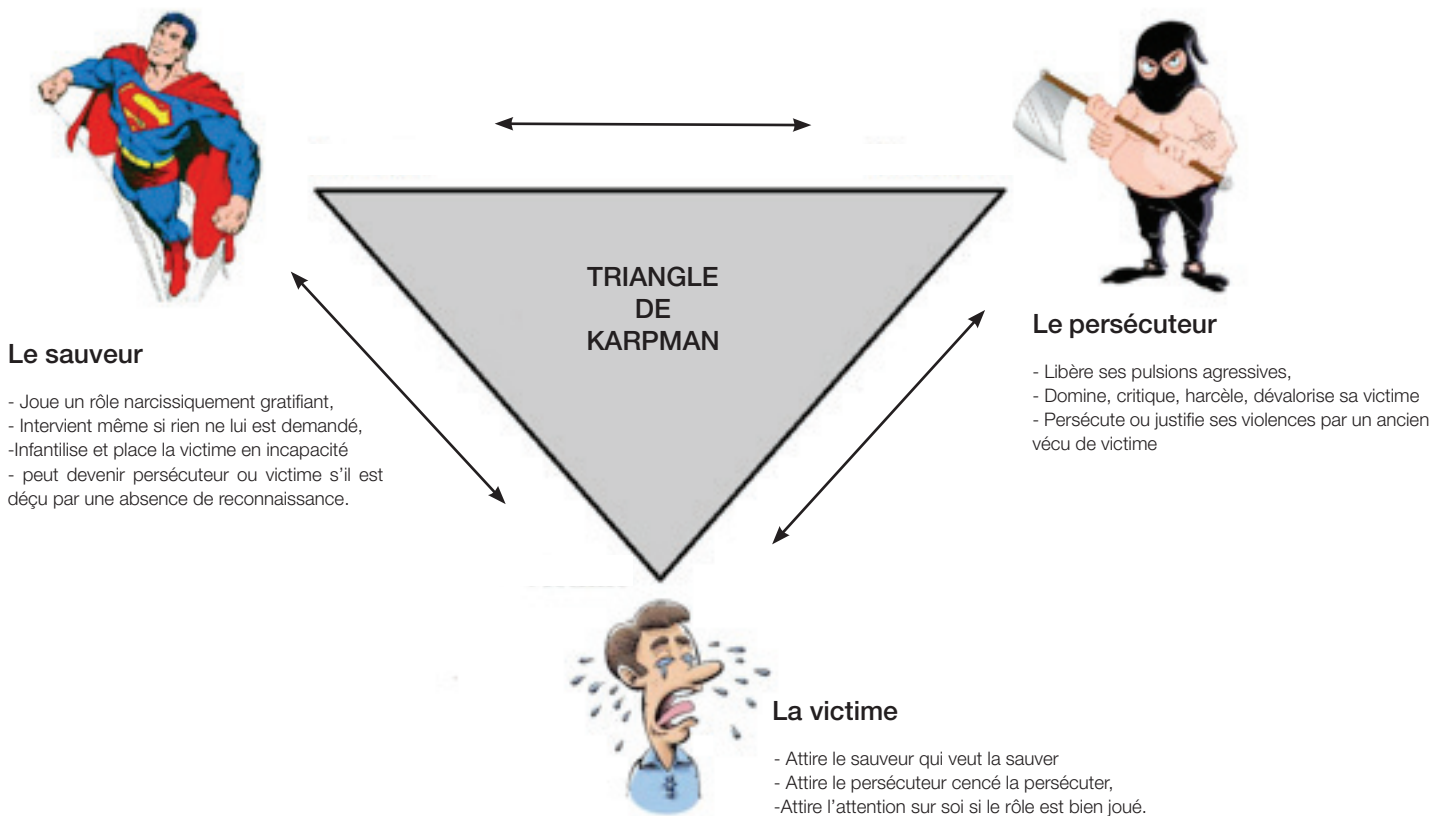
Au travers de cette image chevaleresque, c'est en fait le sauveur qui essaye de se sauver au travers de ces actes de bienveillances.

Le sauveur a compris plus jeune que si il prenait la responsabilité des problèmes des personnes importantes dans sa vie, il allégerait leurs souffrances, il gagnerait en échange la sécurité affective, l'amour, l'attention, la reconnaissance etc.

12. Le triangle dramatique ou triangle de Karpman est un des jeux de manipulation de la communication. C'est une figure d'analyse transactionnelle proposée par Stephen Karpman en 1968 (dans son article *Fairy Tales and Script Drama Analysis*)

Il met en évidence un scénario relationnel typique entre victime, persécuteur et sauveur. Le triangle dramatique est un jeu psychologique entre deux personnes capables de jouer alternativement les trois rôles > Sources Wikipédia.





## 6 Trois rôles deux acteurs

Nous disposons maintenant d'un système de 2 personnes formant 3 relations :

### - LA VICTIME ET LE SAUVEUR :

La victime est en recherche d'amour, de reconnaissance.

En voyant le pervers narcissique qui est structurellement blessé depuis son enfance, la victime se transformera alors en sauveur pour venir en aide au persécuteur afin de l'aider et en retour recevoir de l'amour.

### - LE SAUVEUR ET LE PERSÉCUTEUR (MANIPULATEUR) :

Le sauveur se transforme pour le manipulateur en manipulateur lui-même car le manipulateur, ne reconnaissant pas qu'il a lui-même un problème structurel, se sentira donc à son tour persécuté.

### - LE PERSÉCUTEUR ET LA VICTIME :

Le persécuteur d'origine une fois persécuté par le sauveur, deviendra à son tour victime (le triangle se referme sans trouver d'issues si ce n'est l'élimination d'un des 2 acteurs).

### 6.1 LE SAUVEUR

#### - Comment perçoit-on le sauveur ?

D'après mon expérience et analyse, le sauveur n'est pas que le côté lumineux que l'on peut voir de l'extérieur, il agit certes avec gentillesse, il veut aider, il est ultrasensible, il ne laissera jamais tomber les autres, il est toujours disponible, mais il a aussi une face cachée, il a besoin d'être aimé.

(Anakin ??? c'est toi ??)



#### - Comment se perçoit-il ?

Le sauveur se sent indispensable, s'il ne sauve pas l'enfant, qu'advient-il ? Il manque de discernement car il voit dans la relation conflictuelle, un être tout noir et un autre tout blanc mais rappelons-nous la voie du TAO... Le mal absolu a toujours une justification, le mal peut contenir les germes du bien, et que le bien peut contenir les germes du mal.

#### - Ce qu'il voit chez l'autre.

Il voit une personne à sauver, qui a besoin de lui pour le guider et lui faire retrouver son chemin.

Le sauveur travaille fort et s'épuise à l'ouvrage. Il travaille sur l'autre pour changer le bourreau dans le but inconscient de faire taire sa propre culpabilité et son manque de valeur.

#### - Ce qu'il a à travailler.

Il prend en charge la victime avec l'objectif non-conscientisé de s'assurer d'être aimé d'elle. Plus il a peur de perdre cette relation, plus il "sauve" compulsivement. Le sauveur oublie trop souvent de travailler sur lui-même. Il devrait apprendre à dépenser toute cette quantité d'énergie pour lui. S'il veut réellement aider, il doit d'abord accepter de vivre l'impuissance, la culpabilité, son manque d'estime de lui-même, le conflit, la peur de perdre momentanément l'harmonie et l'amour. Puis il devra laisser aux autres la responsabilité de leurs problèmes et de ce qu'ils sèment dans leurs relations.





### - Comment perçoit-on la victime ?

La victime est souvent peu comprise de l'extérieur, les personnes autour ne comprenant pas la complexité de la situation.

La victime est souvent généreuse, sincère, aimable et ouverte aux autres, elle a d'emblée confiance dans la relation mais fait preuve de naïveté, elle manque de confiance en elle, elle est à la recherche d'une relation qui l'aide à se structurer, elle se montre excessivement empathique et responsable, elle est protectrice, aime, console, rassure, elle accepte la critique et culpabilise facilement. Cette personne veut toujours faire plaisir et donner le meilleur d'elle-même.

### - Comment se perçoit-elle?

La victime se sent en manque de confiance, inférieur, isolé, replié, sans arrêt fatigué, avec des problèmes de concentration, de mémoire, du mal à gérer son attention..... La victime se sent totalement dévalorisé et démunie devant cette relation.

### - Ce qu'elle voit chez l'autre.

La victime voit chez l'autre un lien affectif, un lien d'amour, elle voit dans la personne toxique la personne qu'elle recherche tant pour subvenir à ses manques.

### - Ce qu'elle a à travailler

La victime devra renouer avec ses proches, remettre de la distance, arrêter de se justifier, faire le ménage dans son entourage afin de ne s'entourer de personnes bienveillantes. L'idéal sera de couper les ponts avec la personne toxique, c'est le plus beau cadeau que l'on puisse se faire pour soi-même et pour elle.

(En effet le pervers narcissique sera obligé soit, de se retrouver une autre victime, soit de se remettre en question)

## 6.3 LE PERSÉCUTEUR

### - Comment perçoit-on le persécuteur ?

Comme un phare dans la nuit, attiré par cette magnifique lumière bleue de filtre à UV...(On sait comment fini l'insecte).

Le persécuteur sera perçu de différentes façons selon la phase vécue par la victime (voir 4.2), gardons à l'esprit Ulysse et les sirènes.

### - Comment se perçoit-il ?

Il se perçoit comme une personne tout à fait normale avec des réactions normales, rencontrant tout autour de lui des personnes mauvaises.

### - Ce qu'il voit chez l'autre.

Uniquement une proie à vampiriser et à détruire afin de prendre jouissance de l'écroulement de sa victime.

Il voit chez l'autre toutes ses propres perversions en effet miroir sans se rendre compte de ses propres agissements.

### - Ce qu'il a à travailler.

La problématique est que justement le persécuteur ne se rend pas compte de sa problématique puisqu'il transpose ses problèmes à la personne en face.

Si jamais au fil du temps la personne toxique venait à voir et conscientiser que chacune de ses relations se termine de la même façon peut être, alors serait-elle enclin à faire un travail sur elle. (cela ne reste qu'une supposition à ce stade de mes recherches, mes expériences personnelles et professionnelles ne m'ont pas montré un seul exemple de pervers narcissique se remettant en question).

### Bilan :

Dans chacun des 3 rôles il est intéressant de noter qu'aucun ne perçoit la réalité. Tous sont dans un état de méconnaissance.

Les rôles vont ensuite être pris consécutivement par les différents acteurs en interaction. Le Persécuteur peut ainsi devenir Sauveur, le Sauveur devenir Victime et la Victime, Persécuteur.

## Le Neuro-Training, un nouveau choix ?

Durant le développement de ce mémoire, nous avons vu et défini quelques techniques appropriées que j'ai utilisé sur des clients, amis, ainsi que sur moi-même lors de séances avec des collègues Neuro-Trainés. Ces techniques n'ont pas été détaillées pour éviter un "retraisssissement naïf de la pratique". Néanmoins, ce sujet propose un petit aperçu de ce que l'on peut rencontrer en mental, émotionnel, physique, ou énergétique.

Cependant, Afin d'aller un peu plus loin, il me semble nécessaire d'aborder les comportements compulsifs infusés (CCI) car c'est le module qui personnellement m'a permis d'avancer dans mes relations personnelles et de mieux comprendre les problématiques de mes clients. Le Neuro-Training nous apprend qu'un comportement compulsif est un comportement sur lequel nous n'avons plus de contrôle. C'est un système de survie du psyché.

Dans le cas où nous sommes en survie de notre psyché, notre mental, notre émotionnel et notre physique ne sont plus en équilibre; nos peurs nos croyances et nos habitudes sont donc eux aussi en déséquilibre.

Dans cette situation, nous allons chercher à imiter nos parents (notre base de données familiale, notre vécu), pour apprendre à survivre dans la vie.

Nous expérimentons donc tous des rôles tout au long de notre existence, on apprend de notre vie, de nos expériences, mais aussi de nos parents; nous copions leur façon de faire pour nous structurer, et dans ce jeu de rôles, nous allons faire remonter nos comportements compulsifs. Un comportement compulsif s'active quand les peurs dominent un comportement (donc nous créons un déséquilibre dans notre triangle, sans rappeler un certain triangle Victime / sauveur / persécuteur). Nos peurs sont dès lors gérées par notre mental et dans la mesure où notre mental et notre comportement émotionnel se mélangent, cela va activer nos croyances qui vont devenir au fil du temps nos habitudes.

Dans un Comportement Compulsif, nous pensons que notre fonctionnement est bon pour nous parce que nous n'avons pas expérimenté autre chose; du coup, nous croyons avoir le bon comportement, alors que l'on est en juste mode survie.

C'est un comportement sur lequel nous n'avons pas de contrôle, et nous pensons qu'il faut le garder car c'est la seule façon de fonctionner que nous connaissons. Pourquoi ?? Parce que papa et maman l'ont fait avant nous. C'est une habitude que l'on veut garder mais pas consciemment.

La boucle est bouclée: nous retrouvons bien la correspondance avec une relation toxique. C'est toute la problématique de chacun des rôles de ce triangle infernal. Chaque acteur n'est pas conscient de sa façon d'agir avec l'autre.

Il est certainement plus facile en tant que victime de comprendre qu'elle ne veut plus subir cette destruction.

Peut-être un peu plus dur pour le sauveur de se rendre compte que ce rôle ne sert à rien si ce n'est s'épuiser, et qu'en fait il veut au travers de ce sauvetage, se guérir lui-même.

En revanche pour le persécuteur, en tant que pervers narcissique (personne toxique), il est certainement plus difficile à imaginer qu'il puisse avoir besoin de faire un travail sur lui sachant qu'il ne se remet pas en question, et qu'il pense que le problème vient de l'autre.

Lorsqu'un comportement compulsif infusé est activé :

La personne ne perçoit pas comme il faut (ses habitudes sont basées sur ses peurs, la partie mentale est brisée par ses peurs), elle réagit de façon incompréhensible et dispose dans sa base de données de comportements erronés. De ce fait, elle ne trouve pas de solution pour fonctionner autrement. Quand elle voudra s'en sortir, elle regardera les modèles qui l'ont élevé, mais cela ne correspondra pas à ses propres valeurs, ses propres choix. Le Neuro-Training peut aider une personne quel que soit son rôle.

Du moment où la personne conscientise son positionnement et qu'elle a la volonté de retrouver son choix et sortir de ce triangle "maudit".

Une personne voulant désamorcer ces comportements compulsifs devra lors d'une séance de neuro-training utiliser la référence génétique de la psyché que l'on appelle chiologie, c'est la seule référence génétique valable pour court-circuiter un comportement compulsif.

- Durant la séance

Il faudra s'occuper d'équilibrer la partie mentale qui correspond à notre structure mentale, notre potentiel: c'est grâce à elle que nous allons trouver ou non des solutions.

Nous devons équilibrer la partie émotionnelle, qui s'occupe de notre réactionnel, elle dépend de nos valeurs.

Nous devons aussi équilibrer la partie physique afin de ne pas somatiser. Nous pourrions mettre en évidence les déséquilibres grâce aux méridiens qui sont le lien entre chaque état.

L'objectif de la séance est de percevoir la situation de manière différente, et ensuite débrancher la trace afin de retrouver son choix et ses propres valeurs. Vous aurez remarqué comme sous-entendu plus haut que la victime et le persécuteur ont les mêmes CCI. Les deux personnes ne se trouvent pas par hasard, les CCI raisonnent chez les deux.

Durant la séance, il faudra baisser la charge émotionnelle négative puisque la personne n'arrive pas à gérer cette charge (trop forte).

Une fois fait, la personne sera apte à se responsabiliser et donc reprendre ses choix.

Le Neuro-Trainer proposera alors des outils de motivation en infusant des émotions positives, en remontant le niveau de charge émotionnelle positive.

Le Neuro-Training permet à une personne de récupérer de ce qu'elle a vécu ou hérité et d'exprimer sa compétence dans différents domaines tels que :

**- Contexte physique :**

Fonctionnement optimum des différentes fonctions et systèmes du corps, éliminer les douleurs et blocages, faciliter la récupération physique, éliminer la fatigue, se sentir plus fort...

**- Contexte émotionnel :**

Trouver l'harmonie, la paix, augmenter sa confiance en soi, se sentir en sécurité...

**- Contexte mental :**

Stimuler ses intelligences de façon à entraîner sa perception de la réalité, être plus objectif, prendre conscience des divers schémas de comportement, avoir une meilleure perception de la vie, de son environnement...

**- Contexte énergétique :**

Gestion du stress et de ses effets, augmenter son potentiel énergétique, retrouver la joie de vivre...

**- Contexte relationnel :**

Comprendre et apprendre à gérer l'autre, découvrir ses propres stratégies, prendre conscience des répétitions de vie, permettre l'échange.. et bien d'autres domaines encore..

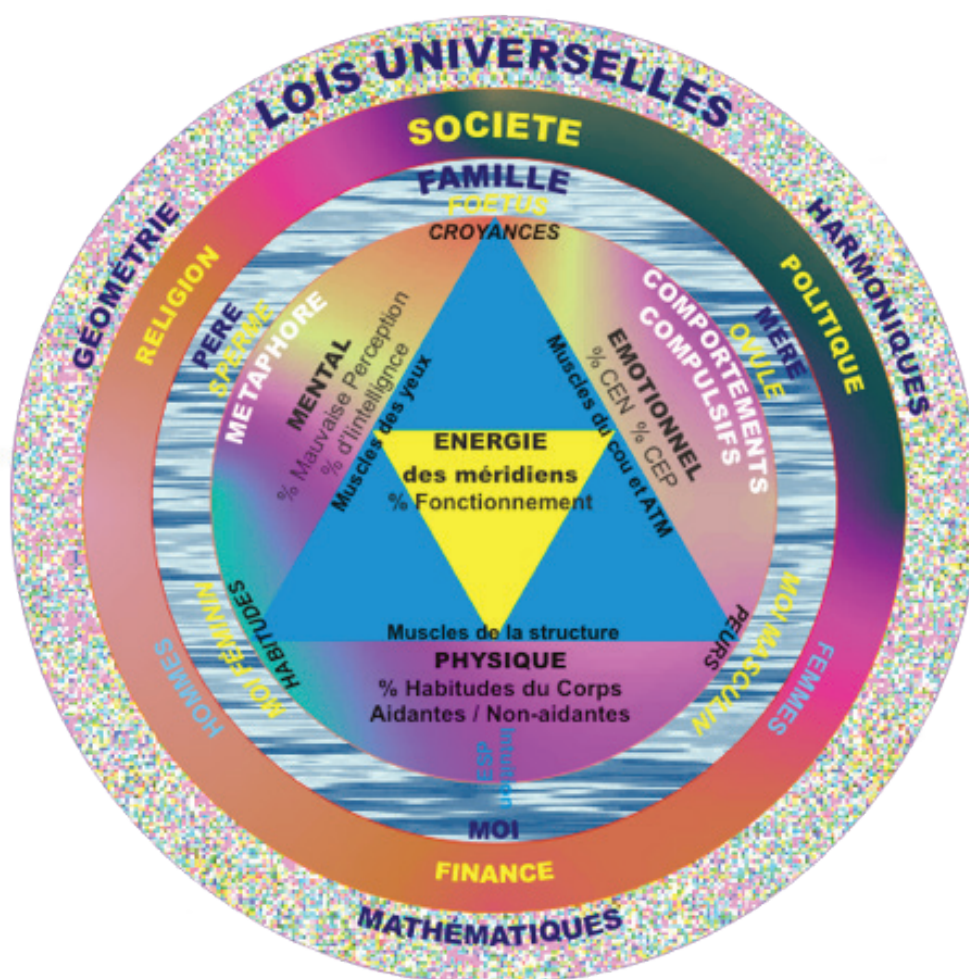
## Conclusion

Pour conclure, le Neuro-Training dispose d'une multitude d'outils à utiliser en fonction de chaque client, chaque problématique rencontrée, et permet au Neuro-Trainer de s'adapter et d'aider la personne à retrouver son choix de vie, c'est un développement personnel, un pas en avant sur le chemin.

Quant aux relations toxiques, libre à nous de résister ou de succomber au chant des sirènes, mais il ne faut pas oublier que la personne toxique à la base a subi durant son enfance un traumatisme.

Si la victime peut espérer grâce au Neuro-Training sortir de la souffrance infligée, de cet amour destructeur, en reprenant son pouvoir sur lui, la personne toxique, restera prisonnière de sa structure toute sa vie, ou du moins tant qu'elle ne voudra pas prendre conscience de son traumatisme et enfin commencer un travail pour son propre sauvetage.

**Puisse-t-elle un jour comprendre le mal qu'elle aura fait autour d'elle, car si cette "destruction" la soulage sur le moment, malheureusement elle sera ramenée sans cesse à son même point, sans construction possible d'un avenir serein et heureux.**



% de CEN = Charge émotionnelle négative  
% de CEP = Charge émotionnelle positive

« Notre peur la plus profonde n'est pas que nous ne soyons pas à la hauteur, notre peur la plus profonde est que nous soyons puissants au-delà de toute limite.

C'est notre propre lumière, et non pas l'obscurité, qui nous effraie le plus. Nous nous posons la question : Qui suis-je, moi, pour être brillant, radieux, talentueux et merveilleux ?

En fait, qui êtes-vous pour ne pas l'être ?

Vous restreindre ?? vivre petit ne rend pas service au monde.

L'illumination n'est pas de vous rétrécir pour éviter d'insécuriser les autres. Elle ne se trouve pas seulement chez quelques élus, elle est en chacun de nous et, au fur et à mesure que nous laissons briller notre propre lumière, nous donnons inconsciemment aux autres la permission de faire de même.

En nous libérant de notre propre peur, notre présence libère automatiquement les autres. »

Nelson Mandela  
Discours d'investiture à la Présidence  
10 mai 1994

## Un choix désormais possible

Quand l'exercice du mémoire m'a été proposé je souhaitais traiter le sujet suivant : Le Neuro-Training peut-il apporter une aide aux sportifs de haut niveau ?

(merci à Margot qui je l'espère va poursuivre son rêve à la Faculté de Médecine, merci à Alexandre, je vais suivre tes prouesses à la tv, merci à vous deux pour ces quelques mois de séances).

Après quelques réflexions, il m'était plus évident de chercher à comprendre une situation que je pouvais vivre personnellement, une situation que je devais travailler sur moi, et ainsi me permettre d'avoir le recul pour comprendre mes clients, leur apporter un retour d'expérience, des solutions possibles.

J'ai donc choisi de travailler sur les relations toxiques afin de comprendre, comment retrouver son choix de vie, ses vrais valeurs.

Ce sujet m'a fait énormément évoluer durant ces deux dernières années.

Au fil de d'expériences, professionnelles et personnelles j'ai appris à surmonter et voir certaines faiblesses chez moi, à rencontrer ma lumière trop longtemps vampirisée, refoulée par moi-même et mon entourage.

Au fil des stages, j'ai appris à mettre des **mots** sur des **maux**, sur des situations que je ne savais pas gérer, sur une situation bien particulière que j'ai rencontrée dans ma vie amoureuse, ainsi que dans ma vie familiale. Grâce à l'étude et la pratique du Neuro-Training, grâce à ma famille de cœur, leurs écoutes, leurs séances, la bienveillance qui émane d'eux, grâce à tous mes amis, grâce à toi José, pour tes conseils, ta bienveillance, ton regard sur la situation, j'ai appris à prendre un certain recul, me remettre en question, reprendre le chemin de la confiance en moi, à avancer, à me dépasser, et enfin reconnaître et éviter des situations pouvant engendrer de la toxicité .

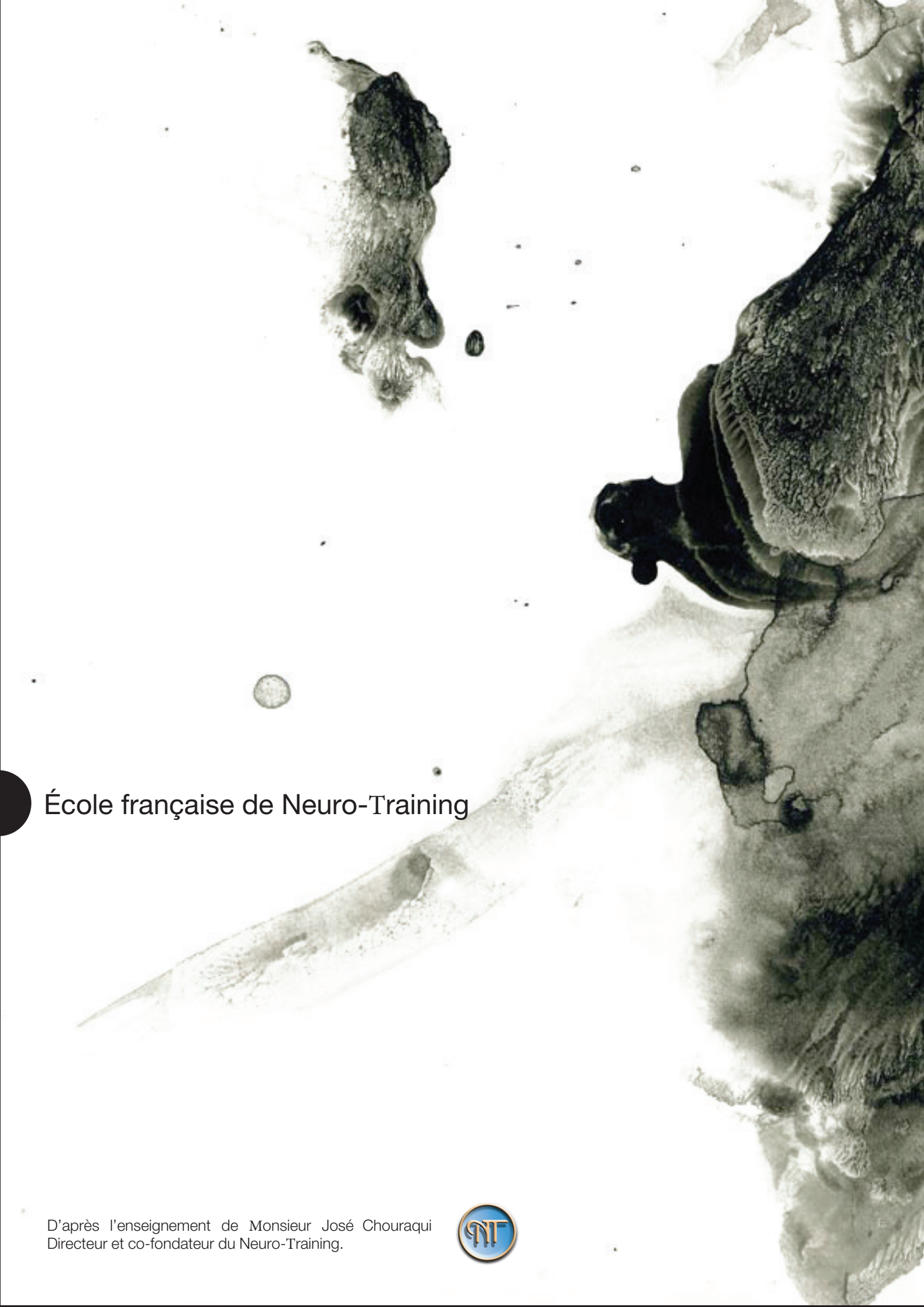
Ce qui est marrant dans ce mémoire c'est que durant mes révisions pour l'examen final, (soit un mois avant la fin de la seconde année d'enseignement), lorsque j'ai réécouté les vidéos de Neuro-Training de 1ère année, dans le premier module d'introduction, José, tu nous donnais déjà toutes les clés pour régler cette problématique et ainsi ne pas tomber dans le triangle "maudit". nous avons donc toutes les clés dès le tout début de la formation, et dans mon cas, je n'ai rien vu, rien entendu à ton message...

Cela me prouve qu'il y a bien un chemin à parcourir, que j'avais besoin de maturité, de recul, d'expériences, de régler d'autres obstacles avant de pouvoir comprendre et en finir avec cette problématique là.

La vie est un chemin très enrichissant, quand on la vit...

Ludovic PIGEYRON





École française de Neuro-Training

D'après l'enseignement de Monsieur José Chouraqui  
Directeur et co-fondateur du Neuro-Training.

