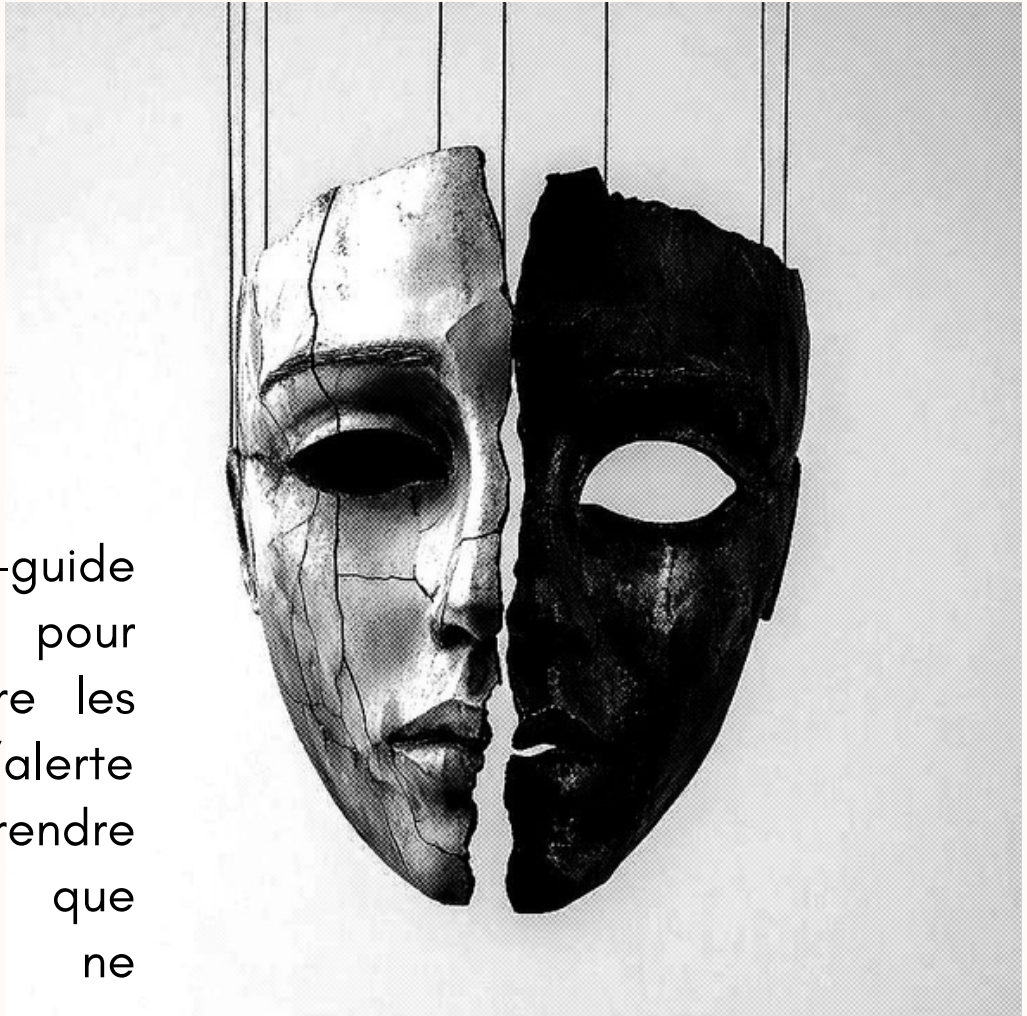


AI-JE AFFAIRE À UN PN ?

LES 10 PREMIERS
SIGNES À CONNAÎTRE

Un mini-guide
essentiel pour
reconnaître les
signaux d'alerte
et comprendre
ce que
personne ne
vous dit.



+ UN ACCÈS AU TEST INTERACTIF "AI-JE AFFAIRE À UN PN ?"



Quand on a un doute, c'est souvent qu'il y a déjà un signal.

Mais face à un pervers narcissique, **le doute devient une arme.**

Une arme qui vous isole, vous brouille, vous culpabilise.

Ce mini-guide n'est pas là pour poser un diagnostic.

Il est là pour vous donner des repères.

Des signes clairs, concrets, factuels.

Si certains vous parlent... ce n'est pas un hasard.
Vous êtes au bon endroit pour enfin voir clair.
Et surtout, pour **reprendre le pouvoir.**

Ce guide ne remplace pas un avis médical ou juridique
Il vous invite à observer, à vous questionner, à vous protéger

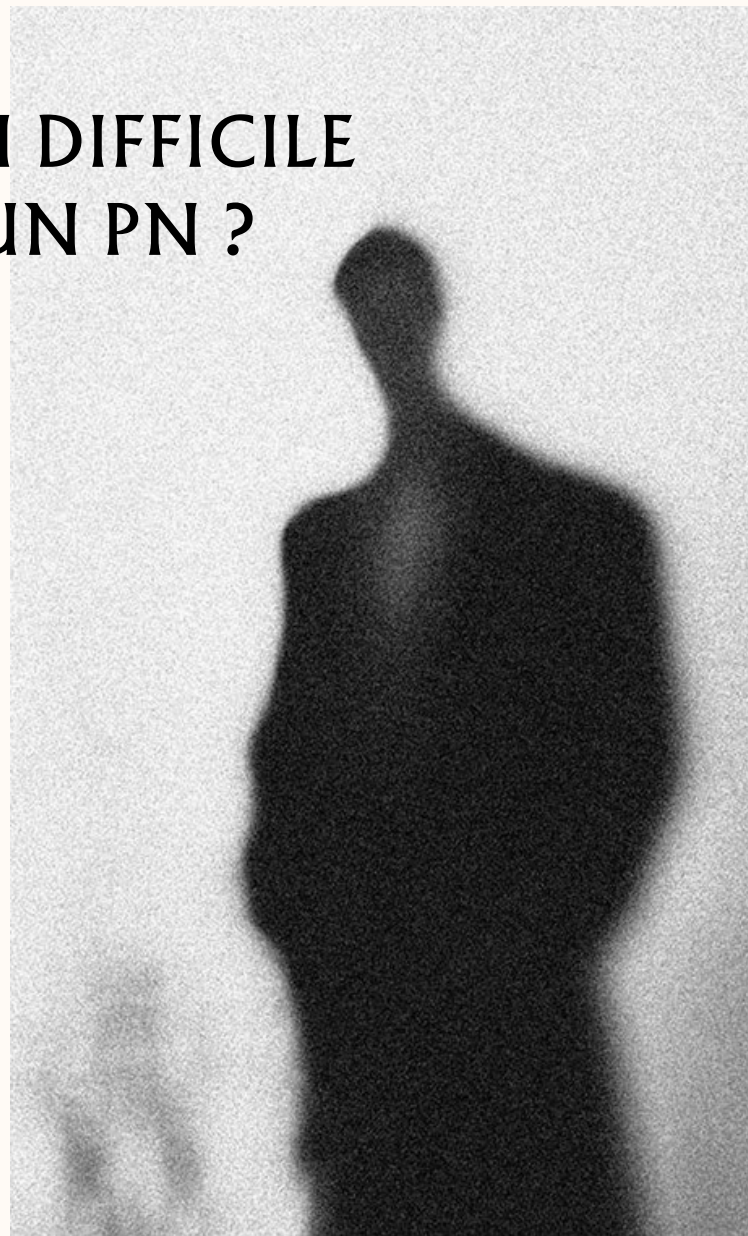
POURQUOI C'EST SI DIFFICILE DE RECONNAÎTRE UN PN ?

Parce qu'il ne frappe pas.
Il ne crie pas.
Il ne vous insulte
(presque) jamais.

Et pourtant ... **il détruit.**

Ce qu'il inflige ne laisse
pas de bleus sur la peau.
Il laisse des fissures dans
l'esprit.

C'est subtil. Invisible.
Dilué dans le quotidien.
C'est ça, le danger.



Dans ce guide, on ne va pas parler de psychologie abstraite.
On va parler de **faits**.

De **situations concrètes**, que vous avez peut-être déjà vécues.

Ce ne sont **pas des preuves médicales**.
Ce sont des **signaux d'alerte**.

S'ils s'accumulent... ce n'est plus un hasard.

SIGNE N°1

IL VOUS ADMIRE ... PUIS VOUS RABAISSE.



Au début, vous étiez "extraordinaire".

Il ou elle vous valorisait à outrance : "Personne n'est comme toi."

Puis, sans que vous ne compreniez comment... **tout a changé.**

Chaque mot, chaque tenue, chaque idée devient un prétexte à vous critiquer.

Ce n'est pas de l'honnêteté.
C'est du conditionnement.

♥ **La stratégie : idéaliser > dévaloriser > contrôler.**

Si ce signe vous parle, ne le balayez pas.

Il est peut-être le premier d'une longue série.

SIGNE N°2

IL DÉROUTE ... POUR MIEUX VOUS DÉSTABILISER.

Au début, tout est fluide.

Il vous écoute, vous comprend,
s'adapte à vous comme un
reflet parfait.

Mais rapidement...

il commence à dire une chose,
puis son contraire.

Il fait semblant de ne pas se
souvenir.

Il vous reproche ce qu'il a lui-
même fait.

Il vous fait douter de vous, de
vos paroles, de votre mémoire.

C'est flou. Et pourtant, c'est volontaire.

C'est un brouillage calculé.

Il crée la confusion...

pour garder le contrôle.



♥ **La stratégie : souffler le chaud
et le froid pour créer la confusion.**

*Si ce signe vous fait écho... ce n'est pas une impression.
C'est un signal. Et vous avez le droit de vous y fier.*

SIGNE N°3

IL SEMBLE PARFAIT... EN PUBLIC.



En privé, c'est autre chose.

Il est froid, dur, méprisant.

Mais devant les autres ?

Un charme fou.

Gentil, drôle, attentif, bien sous tous rapports.

Personne ne pourrait imaginer ce que vous vivez.

Vous-même, vous commencez à douter.

Il vous accuse d'exagérer.

Ou pire... de devenir "folle".

C'est un camouflage.

Une mise en scène.

Et vous, vous êtes la seule à voir les coulisses.

♥ **La stratégie : briller en public pour isoler en privé.**

Si ce signe vous parle, ne minimisez pas.

L'écart entre ce qu'il montre et ce que vous vivez est déjà une forme de manipulation.

SIGNE N°4

IL CRÉE DES TENSIONS ... PUIS IL VOUS FAIT CROIRE QUE C'EST VOUS.

Au début, tout va bien.

Vous êtes joyeuse, confiante, spontanée.

Puis peu à peu, les discussions deviennent des conflits.

Vous vous retrouvez à vous justifier.

À devoir "expliquer" ce que vous pensiez évident.

À calmer, réparer, apaiser...

Et quand vous osez dire que quelque chose ne va pas, il renverse tout.

C'est vous le problème.

Trop sensible. Trop exigeante. Trop compliquée.

Il souffle sur le feu... puis vous accuse de l'incendie.

Vous finissez par douter de vos réactions.

Par vous excuser... alors que vous n'avez rien fait.



♥ **La stratégie : provoquer le chaos ... et vous faire porter le blâme.**

Si ce signe vous parle, ce n'est pas une crise ordinaire. C'est un déséquilibre imposé.

SIGNE N°5

IL SEMBLE AVOIR UNE DOUBLE PERSONNALITÉ.



♥ **La stratégie : alterner chaleur et violence pour créer l'addiction émotionnelle.**

S'il vous donne tout... puis vous retire tout, ce n'est pas de l'intensité. C'est une technique de contrôle.

Au début, c'est un rêve.

Présent. Attentionné. Brillant.
Il vous parle comme personne.
Vous avez l'impression d'avoir enfin trouvé quelqu'un qui vous comprend.

Et puis, un jour...
Un mot blessant.
Un silence glaçant.
Un regard dur.
Vous vous dites : «Il a eu une mauvaise journée.»

Mais cela revient.
Encore. Et encore.
Et à chaque fois, il redevient adorable, presque parfait.
Vous ne savez plus sur quel pied danser.
Vous êtes perdue entre deux versions de lui.

C'est une dissonance. Un piège.

Ce n'est pas de l'amour...
C'est un ascenseur émotionnel.

SIGNE N°6

IL NE VOUS ÉCOUTE PAS ... IL VOUS CONTOURNE.

Au début, il semble attentif.

Il vous laisse parler.
Il vous pose même des questions.
Vous pensez être entendue, comprise,
considérée.

Mais peu à peu...
Il détourne vos mots.
Il interprète à sa manière.
Il parle à votre place.
Il décide pour vous.

Vous commencez à vous taire.
À douter de ce que vous ressentez.
À lui laisser la parole...
Et le contrôle.

Ce n'est pas un manque d'écoute.

C'est une prise de pouvoir.
C'est comme si votre voix ne comptait pas.
Et ça s'installe. Discrètement.
Mais sûrement.

Si vous avez l'impression de ne plus exister dans l'échange, ce n'est pas une maladresse ... C'est une mise en silence.



♥ **La stratégie :**
minimiser ce que
vous exprimez pour
imposer ce qu'il
pense.

SIGNE N°7

IL VOUS ISOLE ... TOUT EN DOUCEUR.



Au début, il adore votre entourage.

Il est chaleureux, sociable, curieux.

Il fait bonne impression.

On se dit : "il est parfait."

Mais peu à peu...

il critique.

Il juge vos amis.

Il vous dit que "ça ne vole pas haut",

que "vous valez mieux",

que "vous perdez votre temps".

Puis il vous fait culpabiliser.

"Tu préfères passer du temps avec eux qu'avec moi ?"

"Tu sais qu'ils sont jaloux..."

"Ta famille ne t'a jamais vraiment comprise."

Et vous commencez à vous éloigner.

Pour éviter les tensions.

Pour ne pas faire d'histoires.

Pour protéger la paix.

Un jour, vous réalisez que vous êtes seule.

C'est insidieux.

Mais c'est voulu.

♥ **La stratégie :**
couper les liens
pour renforcer la
dépendance.

Si votre monde
rétrécit... ce n'est
pas un hasard.

C'est une prise de contrôle déguisée en attention.

SIGNE N°8

IL CRÉE LE MANQUE ... POUR MIEUX VOUS TENIR.

Au début, il est partout.

Présent, attentionné, disponible.
Vous recevez des messages,
des appels, des mots doux.
C'est intense. Enivrant.
Presque trop beau.

Puis soudain...
plus rien.
Un silence.
Une absence.
Un changement d'humeur.

Vous vous demandez :
"Qu'est-ce que j'ai fait ?"
"Pourquoi il agit comme ça ?"
"Est-ce qu'il va revenir ?"

Et quand il revient,
il fait comme si de rien n'était.
Charmant. Séducteur.
Et vous voilà soulagée.
Presque reconnaissante.

Ce n'est pas un hasard.

C'est un cycle.
De présence et de retrait.
De chaleur... et de froid.



♥ **La stratégie : créer le
manque pour rendre accro**

SIGNE N°9

IL FAIT DES CHOSES QUI VOUS BLESSENT... PUIS VOUS FAIT PASSER POUR TROP SENSIBLE.



Au début, il plaisante.

Il "taquine", il "chambre".

Vous riez... un peu jaune.

Puis il commence à faire des remarques humiliantes. En privé. Puis en public.

Vous lui dites que ça vous blesse.

Il lève les yeux au ciel.

Vous accuse d'être "trop sensible".

"On ne peut plus rien dire avec toi."

"Tu dramatises tout."

"Tu prends tout mal."

Et petit à petit... vous perdez confiance.
Vous commencez à douter de ce que vous ressentez. Vous vous excusez de ne pas avoir "le sens de l'humour".

Mais **ce n'est pas de l'humour.**

C'est une stratégie pour vous rabaisser, sans en avoir l'air.

♥ **La stratégie : blesser en minimisant, pour désactiver vos limites.**

Si vous vous excusez d'avoir été blessée, il y a un problème. Et ce problème ... ce n'est pas votre sensibilité..

SIGNE N°10

IL CRÉE DES CONTRADICTIONS ... POUR MIEUX VOUS DÉSORIENTER.

Au début, il semble aligné.

Ses paroles sont cohérentes, ses intentions paraissent claires.

Vous vous sentez en confiance.

Puis...

il vous dit une chose, et fait son contraire. Il revient sur ses promesses. Change d'avis du jour au lendemain. Vous accuse d'avoir "mal compris".

Il vous pousse à réagir...
puis vous reproche d'être émotive.
Il vous dit "je t'aime"...
puis vous ignore pendant trois jours.

Vous passez votre temps à interpréter.
À douter de vous.
À chercher la logique.

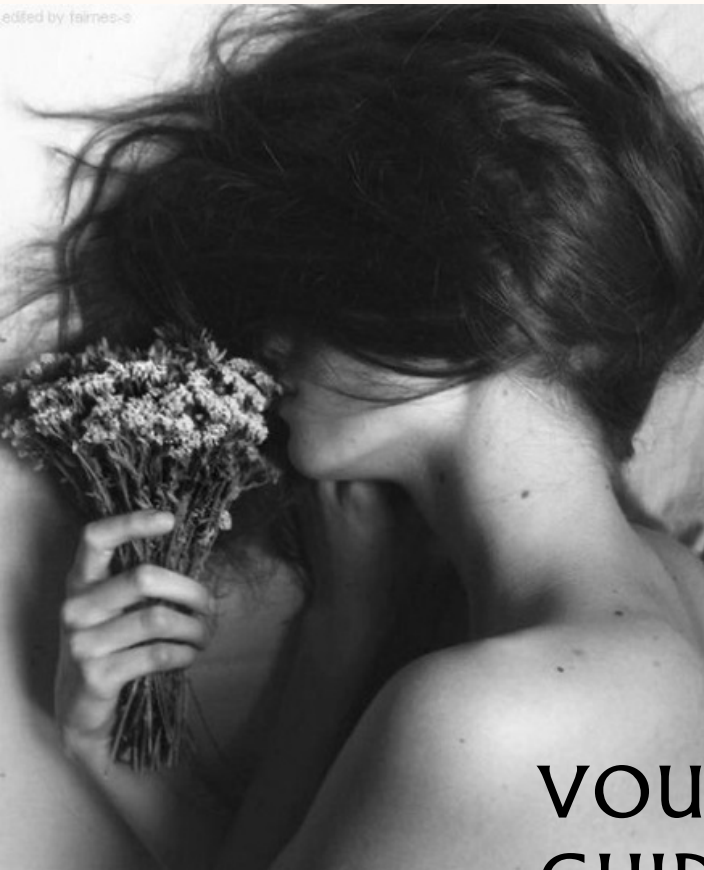
Mais **la logique n'est pas le but.**

Ce chaos émotionnel est voulu.
Il crée une forme de brouillard...
où il devient le seul repère.



♥ **La stratégie :**
entretenir l'instabilité
pour créer une
emprise émotionnelle.

Si vous vous sentez perdue dans ce que vous vivez ... il y a peut-être une raison. Et ce n'est pas votre capacité à aimer qui est en cause. C'est sa façon de manipuler.



VOUS AVEZ LU CE MINI- GUIDE JUSQU'AU BOUT.

Et ce n'est pas rien.

Parce que lire ces signes, c'est déjà
avoir reconnu une forme de violence.

C'est commencer **à voir plus clair.**
Et peut-être ... **oser nommer l'emprise.**

Ce guide ne prétend pas tout dire.
Mais il espère **vous avoir donné des repères.**

Clairs. Concrets. Incontournables.

POUR ALLER PLUS LOIN



FAITES LE TEST INTERACTIF “AI-JE AFFAIRE À UN PN ?”

Un outil gratuit pour mieux vous situer.

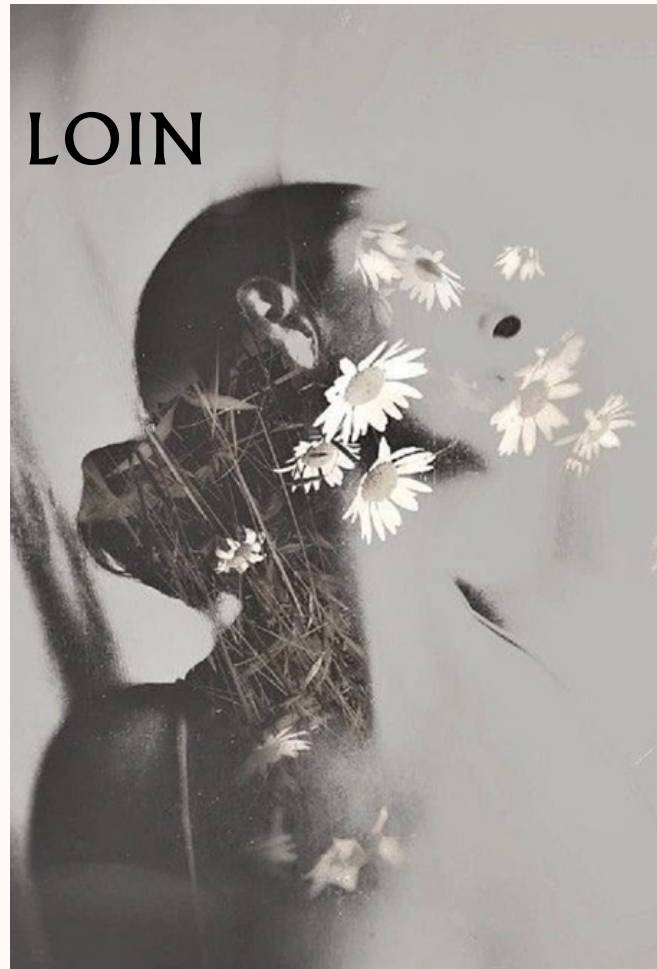
FAIRE LE TEST



DÉCOUVREZ LE LIVRE “DÉCHÉANCE D’UN PN”

Un récit autobiographique brut, lucide
et nécessaire.

ACCÉDER AU LIVRE



**Ce que vous vivez n’est
pas dans votre tête.**

Ce que vous ressentez
n’est pas exagéré.

Et vous n’êtes pas seule.

**Prenez ce que vous
avez lu comme un point
d’ancrage.**

Un repère. Une lumière.

Et surtout, avancez à
votre rythme.

Naw.