

## Avez-vous une chance de récupérer votre ex ?



Je vous ai préparé un test de 60 secondes pour vérifier si vous avez une chance de récupérer



LE FIGARO.fr

l'Amour de votre vie

BIBA



## Femme perverse narcissique : comment se protéger ?



(<https://www.jerecuperemonex.com/wp-content/uploads/2016/07/femme-perverse-narcissique.jpg>).

femme perverse  
narcissique

La perversion narcissique est une pathologie que nous avons tendance à attribuer aux hommes, pourtant, 2 à 3 % de la population (hommes et femmes confondus) « souffre » de ce problème psychologique. Comment reconnaître une femme perverse narcissique ? Quelles sont ses caractéristiques et comment s'en protéger ? Focus sur une psychopathologie complexe.

### Caractéristiques d'une femme perverse narcissique

#### Le rôle de la femme parfaite

La **femme perverse narcissique** joue en public le rôle de la mère idéale et de l'épouse parfaite. Dans la sphère privée, elle devient tyrannique et met tout en oeuvre pour mener son petit monde à la baguette. Les **femmes perverses narcissiques** sont extrêmement soucieuses de l'image qu'elles renvoient à autrui.

#### L'homme est un objet qui permet de se mettre en valeur

Le conjoint de la **femme perverse narcissique** est touché dans sa virilité car sa compagne le dévalorise à outrance. Humiliation, culpabilisation, la manipulatrice souhaite prendre la main sur son conjoint (<https://www.jerecuperemonex.com/reconquete-et-manipulation-formation/>), afin de l'étouffer et l'empêcher de réagir. En lui faisant croire qu'il n'est « pas à la hauteur », elle réussit à réduire considérablement le risque de rébellion. C'est ainsi que la **femme perverse** prend lentement l'ascendant sur son homme.

#### Infidélité

Pour aller au bout de l'**humiliation** et **marquer son indépendance**, la **femme perverse narcissique** n'hésite pas à enchaîner les relations extra-conjugales (<https://www.jerecuperemonex.com/infidelite-couple/le-guide/>). Si elle est prise en flagrant délit, elle assume et manipule son compagnon en le faisant culpabiliser « c'est de ta faute, tu ne me satisfais pas suffisamment ».

## Comportement des femmes perverses narcissiques en famille

### L'enfant-objet

La **femme manipulatrice** (<https://www.jerecuperemonex.com/la-dependance-affective/femme-manipulatrice/>), est vampirisante avec son entourage direct. Tout comme avec son homme, la **femme perverse** va utiliser son enfant afin de se mettre en valeur. Sa progéniture devient un objet qui lui servira à recevoir des éloges (sévérité, exigences, etc.). Elle tente de créer la personne qu'elle aurait aimé être et pense inconsciemment que son enfant est son oeuvre et non une personne à part entière.

### Détachement

Bien qu'elle passe souvent pour la mère idéale, la **femme perverse narcissique** est en réalité focalisée sur sa propre personne et ne pense qu'à une chose : elle-même. Ce comportement est difficile à gérer pour l'homme qui se sent dévalorisé tandis qu'il doit sans cesse féliciter sa belle (qui a un grand besoin de reconnaissance) tout en gérant tout de front.

## La proie idéale d'une femme manipulatrice narcissique

### Discrète

Pour ne pas être démasquée, la **perverse narcissique** va jeter son dévolu sur un **homme discret**, peu enclin à se plaindre auprès de son entourage.

### Généreuse et altruiste

Rien ne sert d'avoir une proie si ce n'est pas pour en tirer profit ! La **femme perverse narcissique** vise donc une personne généreuse qui saura lui apporter tout ce dont elle a besoin. Bien évidemment, sa proie devra faire preuve d'altruisme et de gentillesse, ainsi, elle aura plus de **difficultés à voir la manipulation**.

### Peu confiante en elle

Les personnes qui ont confiance (<https://www.jerecuperemonex.com/la-dependance-affective/utiliser-developpement-personnel/>), en elles ont généralement assez de bagou, de spontanéité et de sentiment de sécurité pour se rebeller. Pour obtenir ce qu'elle veut dans la durée et ne pas se faire quitter, la **perverse narcissique** va choisir avec soin une personne qui dégage peu de confiance en elle, ainsi, son emprise sera plus forte.

### Peu encline au conflit

La meilleure chose à faire pour éviter les conflits et **prendre l'ascendant** est de choisir une proie qui ne part pas au quart de tour. Les sanguins, les hommes fiers et autres personnalités fortes ne sont pas les **cibles favorites des femmes perverses narcissiques**.

## Comment se protéger d'une femme perverse narcissique ?

Il existe deux solutions pour **se protéger d'une femme manipulatrice narcissique**. La première consiste simplement à fuir et à se reconstruire avec quelqu'un d'autre (<https://www.jerecteremonex.com/se-remettre-d-une-rupture/faire-de-nouvelles-rencontres/>). Si cette solution est radicale, elle possède l'avantage de ne pas avoir à travailler son développement personnel. La deuxième consiste à faire un travail sur soi pour prendre de l'assurance et **affronter la femme perverse** afin de réduire sa psychopathologie. La **femme perverse narcissique** a en effet besoin d'être « tenue » et « retenue » dans ses élans tyranniques. Pour lui faire face, vous devrez :

### Travailler votre développement personnel

Il est impossible d'**affronter une femme perverse narcissique** sans confiance en soi. Pour acquérir de la confiance, la meilleure chose à faire est de prendre du recul et de s'éloigner quelques temps de la manipulatrice afin de réaliser des choses valorisantes par soi-même (sans subir ses quolibets). Vous pourrez pour cela vous lancer dans une activité sportive et/ou créative par exemple. Créer, s'amuser, prendre du bon temps et rencontrer de nouvelles personnes permet de s'épanouir (<https://www.jerecteremonex.com/la-reconquete/grace-a-3-forces-physique/>). **Se détacher de la femme perverse** et se reprendre en main individuellement est idéal pour retrouver confiance en soi. Le but est donc de **se libérer de la dépendance affective** qui s'est installée insinueusement dans le couple et qui est malheureusement à sens unique.

### Renouer avec votre entourage

L'entourage proche se rend souvent compte de la manipulation mais en parler n'est pas toujours facile car cela touche l'homme dans sa virilité. Pourtant, il n'y a pas de honte à **être vampirisé par une femme perverse** et il faut toujours garder à l'esprit que c'est ELLE qui a une psychopathologie. Si vous ne souhaitez pas vous confier à vos proches, il est tout de même conseillé de passer du temps avec eux afin d'entrer de nouveau dans la peau de celui que vous étiez avant (dans cette personnalité qu'elle a effacé). Le contact avec des personnes saines et non-toxiques est bénéfique pour reprendre de l'assurance et être prêt à **affronter une femme perverse narcissique**.

### Vous faire aider d'une tierce personne

Si vous ne réussissez pas à retrouver votre « dignité » et que vous ne souhaitez pas pour autant vous séparer (<https://www.jerecteremonex.com/separation/douloureuse-faire-face/>), alors, nous vous conseillons vivement de faire appel à un coach psychologue (<http://jerecteremonex.com/coach>). Ce dernier pourra vous aiguiller et vous donner des conseils avisés en fonction de la situation. Ne traînez pas, plus vous attendrez, plus la **femme perverse** prendra de l'assurance et s'ancrera dans un comportement autoritaire. Si vous souhaitez inverser la tendance ou tout du moins, **rétablir l'égalité** entre vous, vous devrez impérativement faire un travail sur vous et y mettre beaucoup de volonté.

### Bonus : témoignage d'un homme victime d'une femme perverse narcissique

“

« Je l'ai rencontrée alors que je venais de me séparer de mon ex avec qui j'étais resté 8 ans. Elle m'a tout de suite séduit par son assurance, son rire et sa volonté d'aller de l'avant, je l'ai admirée tout de suite. Nous avons rapidement aménagé ensemble puis les humiliations ont commencé. Des reproches sur mes goûts (soit disant que je n'en n'avais pas), sur ma manière de gérer mes relations et même ma manière de travailler. Elle avait un avis sur tout et ne se gênait pas pour me le donner. A l'écouter, j'aurais dû agir comme ceci ou cela mais comme j'étais une « couille molle »... Elle répétait sans cesse que j'avais de la chance de l'avoir, que tout le monde s'en rendait compte, etc. C'est aussi le topo qu'elle me ressortait quand je constatais qu'elle m'avait trompé. Je pardonnais tout mais je souffrais. Un jour, elle a commencé à me parler d'enfant, elle voulait un bébé avec moi. Je lui ai demandé « pourquoi avec moi » puisque je recevais tant de reproches et là, elle s'est mise à m'envoyer une pluie de compliments. J'en ai parlé à ma famille mais ils m'ont mis en garde, je leur avais parlé de ses tromperies et ils avaient été témoins d'une ou deux humiliations (car il lui arrivait d'en faire en public). Ils m'ont déconseillé de faire un enfant avec elle et m'ont offert 5 séances chez un psy pour que je me confie. J'y suis allé un peu à reculons mais je n'ai pas regretté car je suis tombé sur un professionnel qui semblait tout comprendre. Il m'a tout expliqué, tout semblait fluide, clair, évident : elle était perverse narcissique. Un jour, j'ai décidé de lui en parler et je lui ai proposé de venir avec moi à une séance mais elle s'est énervée, elle s'est mise à pleurer et m'a dit que j'étais un psychopathe. Elle a pris ses affaires en me criant que je n'étais pas capable de lui faire un bébé et elle est partie. Je me suis forcé à ne pas la rattraper et je n'ai plus répondu à ses relances. Je suis libéré. »

S.

Lire également sur JRME : [prendre ses distances avec une fille](#)(<https://www.jerecuperemonex.com/seduction/mettre-de-la-distance-pour-mieux-seduire-votre-cible/>).Antoine Peytavin, fondateur du site [jerecuperemonex.com](http://www.jerecuperemonex.com)

**Bienvenue sur JeRecupereMonEx.com** site N°1 sur la rupture amoureuse au monde (Le Times). *Par Antoine Peytavin.*

1- Si tu es nouveau, [vérifie si tu as une chance de récupérer ton ex \(test gratuit, clique ici\)](#).  
(<http://test.jerecuperemonex.com/?source=testsingle>).

2- Fais-toi appeler maintenant par un coach pour reconquérir ton ex au plus vite :



06 ...

[Appellez moi >](#)

Poursuivre avec un autre article ?

- [Pervers Narcissique : 4 Caractéristiques Infaillibles pour le Démasquer](https://www.jerecuperemonex.com/la-dependance-affective/le-pervers-narcissique/)
- [Comment Détecter une Femme Manipulatrice et retourner la situation ?](https://www.jerecuperemonex.com/la-dependance-affective/femme-manipulatrice/)
- [La Dépendance Affective : Dossier Complet pour Guérir](https://www.jerecuperemonex.com/la-dependance-affective/couple/)
- [Femme perverse narcissique : comment se protéger ?](https://www.jerecuperemonex.com/la-dependance-affective/femme-perverse-narcissique/)
- [Se défaire d'un manipulateur : astuces](https://www.jerecuperemonex.com/la-dependance-affective/se-defaire-d-un-manipulateur/)

## Ne laisse pas ton ex t'oublier !

### **ACCÉDEZ À LA MÉTHODE GRATUITE (HTTPS://GO.JERECUI**