

Reconnaître l'Emprise : Les 5 Phases

L'emprise est un mécanisme de manipulation psychologique visant à anéantir l'autre dans son monde mental. Elle laisse des "bleus à l'âme" souvent indélébiles chez les victimes. Personne n'est à l'abri, quel que soit son niveau intellectuel ou social.

Phase 1 : Le Repérage

Le prédateur approche sa proie à pas feutrés, évaluant si elle répond à ses critères. Il choisit souvent des personnes empathiques, bienveillantes, solaires et altruistes - possédant les qualités qui lui font défaut.

Phase 5 : Le Basculement

Le manipulateur revient toujours. La victime peut soit retomber dans le cycle, soit dire non. Une séparation doit se préparer compte tenu des enjeux (enfants, situation économique).



Phase 2 : La Lune de Miel

Le manipulateur se montre sous son meilleur jour, créant l'illusion d'une relation parfaite. Il recueille des informations intimes et accélère la relation pour empêcher la réflexion.

Phase 3 : L'Étau

Le piège se referme. La victime devient dépendante, isolée de son entourage. Des phases d'alternance entre bonheur et violence créent une confusion mentale.

Phase 4 : La Destruction

La victime, totalement isolée, commence à douter de tout. Les violences psychologiques s'intensifient, pouvant mener au pire (suicide, homicide).

Il suffirait pourtant d'expliquer dès le plus jeune âge à l'école les rouages et mécanismes de l'emprise et de la manipulation pour permettre à tous de devenir acteurs conscients et éradiquer ce fléau destructeur du lien toxique à autrui.

Sans aide extérieure, la victime peine souvent à arrêter ce processus. L'entourage est essentiel pour qu'elle puisse se reconnecter à sa vie. Attention : lorsque la proie n'a plus d'admiration pour son manipulateur, elle peut être en grand danger face à sa rage narcissique

Il est formellement interdit de reproduire, diffuser, copier ou utiliser cette fiche sans l'accord préalable de son auteure [©nathalieriesen.com](https://nathalieriesen.com) [©victimesrelationstoxiques.com](https://victimesrelationstoxiques.com)