

☑ mieux dans mon couple

Quand aimer tourne à la folie

LA ROMANCIERE VIOLAINE VANOYEKE VOUS AIDE A EVITER L' AMOUR QUI FAIT MAL POUR MIEUX PROFITER DES SENTIMENTS QUI FAVORISENT LE PLEIN EPANOUISSEMENT





☒ mieux dans mon couple



"LA SEULE CHOSE
À FAIRE POUR
RETRouver UNE VIE
NORMALE EST DE
VOUS ÉLOIGNER.
PAR EXPÉRIENCE,
J'AI FINI PAR
COMPRENDRE QU'IL
VALAIT MIEUX SE
TENIR À L'ÉCART DE
TOUS LES GENS TOXIQUES QUI CHERCHENT
À VIVRE SUR VOTRE DOS..."



Violaine Vanoyeke

★ Confondre amour et perversion

Dans *Fou*, Violaine Vanoyeke raconte la relation de Claire avec un pervers narcissique. Elle revient sur le moment où la relation dérape et ce qui lui a inspiré cette histoire.

Violaine Vanoyeke : Dans mon travail d'écrivaine, j'ai toujours alterné les livres d'Histoire, avec des romans en lien avec mes recherches sur l'Antiquité, qui est à la fois ma passion et ma

formation première, et des romans plus contemporains. Pour ces derniers, pas question toutefois de partir de simples faits divers, je souhaite écrire des textes qui me parlent.

Dans ma vie, j'ai côtoyé "le roi des pervers narcissiques". Il cumulait de nombreux problèmes psychologiques : la paranoïa, la bipolarité, la violence verbale et physique, la psychopathie et



**IL EST ESSENTIEL D'EXPRIMER
VOS SENTIMENTS, VOTRE
DÉSACCORD, CE QUE VOUS
DÉSIREZ ET CE QUE VOUS NE
VOULEZ PAS. AVOIR
LE COURAGE DE LE FAIRE
AU MOMENT MÊME OÙ
LA SITUATION MALAISANTE,
INCONGRUE OU
DISPROPORTIONNÉE SE
PRODUIT, C'EST AUSSI
MONTRER À L'AUTRE QUE
VOUS N'AVEZ PAS L'INTENTION
DE VOUS LAISSER FAIRE.**



tous les défauts des pervers narcissiques (avarice pathologique, mensonges permanents, dissimulation, manipulation, incapacité à construire, à créer et à programmer, irresponsabilité...). Ce qui m'intéressait dans mon roman, puisque rien n'existait sur le sujet (les livres et les films produits sur ce sujet ne retracent qu'un travers ou deux de la personnalité complexe de ces individus), était de faire revivre le comportement d'un champion de la perversité narcissique. Cet être qui ne se cernait pas lui-même était un héros de livre qui m'a été servi sur un plateau.

Dans ce roman, tout l'intérêt est de savoir comment les deux personnages, en perpétuelle lutte psychologique et affrontement

vont s'en sortir. Lequel va finalement l'emporter et le mieux s'en sortir... Plus vous tenez tête à un pervers narcissique, plus il devient violent, car il ne supporte pas la contradiction et veut dominer tout et tout le monde tout en tentant de diminuer les autres. Il y a dans cet ouvrage un mélange de roman policier, de jeux psychologiques, bien que tout soit basé sur des situations vraies.

En lisant le livre, les lecteurs rentrent dans la peau d'un vrai pervers narcissique au jour le jour. Littérairement, ce livre exigeant est pour moi l'un des plus importants. Avoir des héros et un sujet aussi forts ont donc été une bénédiction, comme si les épreuves vécues devaient déboucher sur une œuvre essentielle.

Au départ, la relation semble idyllique

Mieux pour moi : Pourquoi avez-vous eu envie d'écrire sur l'amour qui fait mal ?

Violaine Vanoyeke : Je n'ai jamais lu le vécu d'un pervers narcissique, tout simplement parce que ne se pensant pas malade, ils sont incapables d'écrire d'un point de vue rationnel. Or comme j'ai vécu seconde par seconde l'expérience d'une vie avec un pervers, je pouvais presque me mettre à sa place et c'est d'adon-

ter ce point de vue qui m'intéressait. Évidemment, à me frotter de si près à la recherche de l'histoire pour voir comment cela allait se terminer, j'aurais pu perdre la tête ou la vie, mais ce qui m'intéressait, c'était de voir qui était la véritable victime et le vrai malade.

Mieux pour moi : Quels sont pour vous les signes d'une relation toxique ?

Violaine Vanoyeke : Cela dépend beaucoup de la pathologie du personnage en question. Il y en a tellement.... On peut avoir affaire à un



▣ mieux dans mon couple

jaloux maladif qui voit des rivaux partout. Il est aussi possible d'être en couple avec une personne qui semble stable et équilibrée au premier abord alors qu'elle ne l'est pas. Une chose est certaine : dès que le respect vis-à-vis de l'autre est mis à mal dans un couple ou dans toute autre relation, il faut refuser cette situation.

Mieux pour moi : Quelle est selon vous la meilleure manière de poser des limites dans le couple ?

Violaine Vanoyeke : C'est impossible avec une personne folle. La seule chose à faire pour retrouver une vie normale est de vous éloigner. Par expérience, j'ai fini par comprendre qu'il valait mieux se tenir à l'écart de tous les gens toxiques qui cherchent à vivre sur votre dos, que ce soit dans la vie privée et dans la vie professionnelle. La règle à appliquer est d'arriver à garder seulement les gens fiables, qui vous enrichissent et que vous pouvez enrichir.

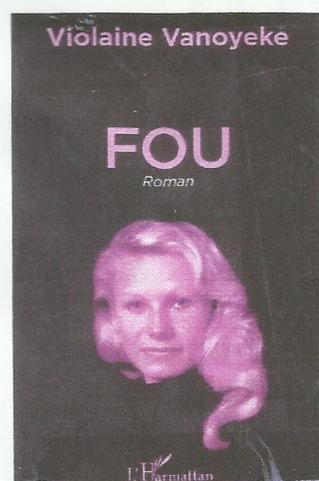
Mieux pour moi : Pourquoi n'est-il pas toujours si simple de partir ?

Violaine Vanoyeke : La plupart du temps dans une relation toxique, les deux membres du couple sont dépendants l'un de l'autre. Ils sont comme deux aimants, irrésistiblement attirés l'un vers l'autre et qui s'emboîtent parfaitement. D'ailleurs, cette relation n'arrive pas par hasard. Au départ, elle semble idyllique. La vie paraît idéale dans tous les domaines. Il est donc compliqué de casser une liaison comme faite pour former un seul bloc.

Dans cette relation, la véritable victime est évidemment le pervers narcissique qui est malade et non l'autre personne qui va souvent souffrir, en apparence, plus que le pervers narcissique. Lui n'a aucun moyen de guérir et il est démuné dans la vie. Son avenir est souvent pitoyable (beaucoup de suicidés et de grands dépressifs). L'autre personne a bien plus de solutions pour réussir sa vie. Quand elle en prend conscience, elle est sortie d'affaire.

Mieux pour moi : Que conseillez-vous aux femmes qui ont l'impression que leur conjoint dépasse les limites du respect dans le couple ?

**LES CRITIQUES,
LA DÉVALORISATION
PRIVÉE ET PUBLIQUE,
SOUVENT DÉMESURÉE ET
INJUSTIFIÉE SONT
LES PRINCIPAUX SIGNÉS...**



Violaine Vanoyeke : Les pervers narcissiques ne s'améliorent jamais. C'est une erreur de penser que vous pourrez les guérir, car eux ne se sentent le plus souvent pas malades et ne veulent pas se faire soigner. Vous risquez juste d'y perdre votre propre santé.

Violaine Vanoyeke : Quand votre système nerveux a été éprouvé par un pervers narcissique, il faut dormir pendant des jours, faire du sport, vous entourer d'un animal affectueux comme un chien, éviter les médicaments comme les anxiolytiques et les antidépresseurs, rechercher un psychologue capable de comprendre les pervers narcissiques et de vous apporter un réel soutien. Il est très important de comprendre ce qui se passe afin de dominer la situation.

Roxanne Samuel
1/ Autrice de Fou, Éditions de L'Harmattan, 402 pages, 30 euros.

Mieux pour moi : Comment aideriez-vous une amie engluée dans une relation toxique ?