

En tant que vampire psychique,
" l'un des meilleurs moyens
de drainer l'énergie des gens
de nos jours est via Internet ."

MON SUCCÈS EST VOTRE
succès



WebTechPublishing.com



Mark Proksch.

Comédien et acteur américain.

Il est surtout connu pour avoir joué Colin Robinson, un
Vampire énergivore, dans la série télévisée américaine
d'horreur comique "What We Do in the Shadows".

COMMENT IDENTIFIER UN VAMPIRE PSYCHIQUE ?

Tout au long de votre cheminement vers le succès, vous allez rencontrer des personnes qui tenteront de pomper votre énergie de toutes les manières possibles, avec pour résultat que vous vous sentirez fatigué, voire vidé. Si vous grattez un peu dans vos mémoires, vous vous souviendrez sûrement d'avoir déjà subi de telles situations auparavant.

Pour parvenir à une expérience de santé, de bonheur et de prospérité, vous devez reconnaître les différents types de personnes qui tenteront de vous priver de votre bien-être tout au long de votre vie. Le docteur Stéphane Clerget, psychiatre, les a identifiées pour vous.

Ci-dessous, vous retrouvez une série d'extraits d'interviews et de commentaires concernant le livre « Les vampires psychiques, comment les reconnaître, comment leur échapper » du Docteur Stéphane Clerget, psychiatre, disponible chez Arthème Fayard. Je suggère de vous procurer cet ouvrage.

N'avez-vous jamais eu le sentiment d'avoir été « vampirisé » par une collègue, un inconnu, une relation ou un parent ?

Vous vous sentez alors fatigué, voire vidé. Vous finissez par comprendre que vous êtes utilisé par cette personne, et que vous lui donnez, ou qu'elle vous prend, sans rien recevoir en échange. Vous êtes victime d'un(e) vampire psychique.

Les vampires psychiques ont besoin de se nourrir de votre énergie physique et émotionnelle, que ce soit un besoin vital lié à leur fonctionnement psychologique ou simplement par opportunisme.



Pour celui ou celle qui en est victime, c'est une sorte de drainage mental qui commence. Contrairement aux pervers narcissiques, les vampires ne veulent pas vous détruire. Au contraire, ils ont besoin de vous.

Alors, devant leur voracité, il faut pouvoir adopter des stratégies de défense. Et comme ils peuvent adopter des apparences et des personnalités très diverses, ce qui rend difficile leur identification de prime abord. Alors, il est suggéré de tenter de les comprendre pour vous en protéger. Cependant, en vous informant de cette situation psychique, vous réalisez que vous êtes peut-être aussi parfois vous-même un vampire psychique.

Stéphane Clerget « Le vampire psychique prive sa victime de toute énergie. » Ils pompent notre énergie, demandent conseils et services, mais ne donnent rien en retour. En famille, au travail ou dans le couple, les « vampires psychiques » sont épuisants psychologiquement et émotionnellement.

Comment faire pour vivre à leurs côtés ?

Ils ne sucent pas notre sang, mais aspirent notre vitalité. Dans la vie professionnelle comme personnelle, les « vampires psychiques » profitent de nous, accaparent nos idées, nous épuisent à force de demandes en tout genre.

La comparaison du psychiatre Stéphane Clerget semble des plus pertinente pour plusieurs raisons. Auprès d'un vampire psychique comme d'un « vrai » vampire, les victimes se sentent épuisées, vidées de leur énergie. Le vampire est un mythe universel. On trouve aussi des vampires psychiques partout et en tout temps.

On peut se demander d'ailleurs si ces personnalités n'ont pas inspiré les mythes. Enfin, les vampires psychiques ne supportent pas d'être exposés. Quand on les découvre, ils perdent tout pouvoir.

1. *Quels sont les traits de personnalité saillants du vampire psychique ?*

On parle de « vampirisme occasionnel » quand une personne aime particulièrement attirer l'attention, en parlant fort au restaurant ou au travail par exemple. Il existe une forme de vampirisme plus profonde. Au sein du couple, en famille, le vampire utilise notre énergie à son profit. Il pervertit une notion centrale dans les relations humaines, celle de l'échange. Elle ou il prend sans jamais donner en retour.

2. *Quels signaux d'alerte faut-il avoir en tête ?*

Avoir à l'esprit que les vampires psychiques ne veulent pas nous faire du mal. Ils ont même tout intérêt à nous préserver. Ils vont donc en permanence chercher à capter notre attention, notre écoute. Ils « demandent à être rassurés_ » et il faut souvent faire des choses pour eux. Lorsque l'on renonce systématiquement à ses besoins et à son plaisir personnel au profit de quelqu'un, il faut s'inquiéter.

3. *Pourquoi ces personnes ont-elles besoin de « voler » leurs proches ?*

Certains n'aiment tout simplement pas donner. Ils sont égoïstes. Ces cas restent rares. Les vampires psychiques sont plus souvent des personnes très dépendantes, incapables de se ressourcer par elles-mêmes sur le plan émotionnel et intellectuel. Cela, peut-être le résultat d'une enfance où les parents ont trop donné, car ils n'ont pas appris l'autonomie affective. Il



en résulte un « profond manque de confiance en soi. » Reste que ce n'est en aucun cas une excuse pour vampiriser les autres !

« Les vampires psychiques doivent avoir une personnalité séduisante pour que l'on en arrive à tout leur céder... » En effet, certains d'entre eux ont un grand pouvoir de séduction. Ils utilisent leurs charmes pour nous vampiriser, notamment dans le couple. Nous sommes de plus en plus méfiants face à ces personnes, que l'on prend souvent pour « des pervers narcissiques. »

La majorité des vampires psychiques jouent, eux, sur notre tendance naturelle à la compassion, à l'humanité et à l'attendrissement. Plus que des grands séducteurs, ils se comportent comme de petits enfants dont on aurait envie de s'occuper.

4. *Quelle est la personnalité type de la victime idéale ?*

Ce sont des personnes qui ont naturellement beaucoup d'empathie, une propension à l'affection. Elles pensent pouvoir donner à l'infini. Certaines se sentent même valorisées par ces demandes incessantes. Elles ont l'impression d'être importantes dans cette relation « vampire vampirisé. »

Il peut s'agir de personnes qui craignent de ne pas être aimées ou qui ont l'impression d'avoir été trop gâtées par la vie, d'avoir trop reçu. Cette culpabilité imaginaire les conduit à vouloir « réparer » les autres. Cela donne un sens à leur vie.

5. *Faut-il alors se méfier de tout le monde pour éviter d'être vampirisé ?*

Bien sûr que non ! Il ne faut pas conclure qu'il ne faut aider personne, mais pour donner, il faut se préserver. Certaines personnes se font dévorer sans même réaliser que leurs relations ne sont pas saines. Pour éviter d'en arriver là, il est important d'apprendre à dire stop à temps.

6. *Comment faire pour sortir de relations anxigènes avec un vampire psychique ?*

En prendre conscience, c'est déjà une première étape. Bien sûr, on peut continuer à donner, mais pas autant. Mieux vaut « doser » ce que l'on transmet et ce que l'on garde pour soi.

Le principal est de mettre les choses en lumière, de parler à son entourage pour rendre le pouvoir du vampire psychique inopérant.

De plus, l'on peut lui exprimer son ressenti, expliquer les effets que produisent son comportement ayant à l'esprit qu'il va probablement continuer à s'accrocher, en appuyant là où cela fait mal: qu'il s'agisse de notre tendance à la culpabilité, au besoin d'être aimé, à la dette que l'on a l'impression d'avoir envers lui, etc. Enfin, si la rupture n'est évidemment pas obligatoire, il faut s'autoriser à en arriver à cette conclusion si l'on ne peut plus faire autrement.

7. *Le vampire psychique peut-il, lui, retrouver de l'autonomie ?*

C'est souvent difficile. Si l'on se sent dans ce cas, on peut essayer de comprendre pourquoi on en est là, comment notre enfance a-t-elle conditionné notre comportement ?

Le vampirisme se soigne très bien par la psychothérapie. Sa dimension analytique permet de plonger aux racines du mal pour parvenir à s'autonomiser et, enfin, à être libre.



8. *Comment reconnaître un vampire affectif ?*

Incapables de se ressourcer sur le plan émotionnel et intellectuel, n'ayant aucune autonomie affective, ils ne savent pas donner ou écouter. Souvent égocentrés, en position de victimes, sur sollicitant, en quête de la moindre attention, ils épuisent leur entourage, avare de réciprocité et de gratitude.

Que ce soit un collègue qui s'approprie le travail d'un autre et lui vole la vedette, un supérieur hiérarchique qui s'arroge les idées de ses collaborateurs, un proche ou un partenaire amoureux en demande constante, les vampires psychiques présentent plusieurs profils types:

- *Le dépressif ou le plaintif* : il raconte ses malheurs à longueur de journée, voyant tout en noir;
- *Le tragédien ou la victime* : sa vie est une tragédie permanente, une succession de drames;
- *Le critique* : il sait déjà tout. Rien n'est assez bon pour lui. Il critique tout;
- *Le parleur infatigable*: il déverse ses pensées, ses émotions, ses sentiments sans s'intéresser à ceux des autres perçus comme de simples réceptacles;
- *L'égotique ou le narcissique*: il cherche à être admiré, à faire tourner le monde autour de lui ;
- *L'indifférent*: il se referme sur lui-même et laisse l'autre s'épuiser à le questionner, à culpabiliser;
- *Le fouineur ou l'interrogateur* : il questionne à tout propos. Il a une curiosité malade. Il est jaloux de tout;
- *L'agressif ou l'intimidateur*: il rôde en permanence, menace, impose, agresse, opprime;
- *Le sarcastique ou l'ironique* : il ridiculise tout. Pour lui, rien n'a d'importance. Il réduit toute action à néant.

9. *Quelles sont les conséquences sur leurs victimes ?*

Les plus empathiques, les grands aidants, les personnes à l'écoute sont leurs victimes idéales.

Déversant leur peur, leur haine, leur malheur, leur amertume, leurs questions ou demandes sans fin sur leurs victimes, les vampires psychiques les épuisent sur tous les plans (physique, émotionnel ou psychologique).

Des maux de tête aux douleurs dorsales en passant par les symptômes de la dépression sans la tristesse, les conséquences néfastes sont nombreuses.

Entraînant leurs victimes dans une spirale négative, ils finissent par les vider de leur énergie positive ou les « convertir » aux formes de ce vampirisme ordinaire (critique, négativité, dérision...)

10. *Comment s'en prémunir ou s'en détacher ?*

Quelques principes élémentaires, bien que difficiles à appliquer en première intention, doivent commander les relations professionnelles, amicales ou amoureuses :

- Rester lucide sur la nature des relations. Écoutez son intuition, réaliser les conséquences émotionnelles, psychologique et physique de chaque relation;
- Ne pas se fier aux apparences (gentillesse, séduction, victime...);



- Prendre conscience de la flatterie, ne pas trouver en permanence des excuses ou veiller à ne pas ouvrir la porte à des relations nuisibles par naïveté, peur, désir de plaire, besoin d'attention ou culpabilité;
- Conserver son sens critique, rester ferme et fidèle à soi-même;
- Garder son respect de soi et l'estime de soi-même;
- Rester pragmatique, fixer les limites et doser;
- Limiter les contacts ou interrompre les relations à sens unique ;
- S'entourer de personnes positives;
- Privilégier les relations harmonieuses et équilibrées.

Ne pas survaloriser les autres, cesser de se dévaloriser, se pardonner les erreurs passées, renoncer à la perfection et opter pour l'authenticité, l'harmonie et l'équilibre sont nécessaire au développement de la confiance et de l'estime de soi.

Cela peut s'avérer déterminant pour ne pas se laisser entraîner ou séduire par des personnalités toxiques susceptibles de créer de sévères dégâts émotionnels, psychologiques et physiques.

L'énergie psychique est une énergie invisible qui peut être canalisée et protégée pour donner sa pleine mesure, mais qui risque aussi d'être vampirisée ou dépensée pour rien.

11. Comment savoir si je suis un vampire psychique ?

Les vampires psychiques ne sont pas évidents à reconnaître parce qu'ils ne nous veulent pas de mal, donc on ne s'en méfie pas, pourtant il s'agit bien d'une « relation toxique » au sein de laquelle notre énergie est pleinement absorbée.

- *Il se nourrit de tout ce que l'on peut lui apporter* : que cela soit sur le plan émotionnel, affectif ou énergétique. Vous vous sentez faible sans plus aucune énergie et vivacité autant physiquement que psychologiquement.
- *Il est toujours en demande d'attention* : il est en demande de la moindre attention qu'il peut recevoir. En somme, il pompe l'oxygène de l'autre.
- *Il est dépendant de vous* : il vous sollicite systématiquement à la moindre difficulté... Alors, méfiez-vous, vous êtes peut-être vampirisé(e).

C'est à vous de considérer la limite entre simple aide ou sollicitation persistante. Le vampire psychique a besoin de vous et a tendance à vous sur solliciter, c'est à vous de déterminer vos limites afin de ne pas vous laisser envahir.

- *Il se place en position de victime* : il agit ainsi pour susciter votre empathie pour que vous lui donniez toujours plus.
- *Il ne ressent pas d'empathie* : le jour où il ne peut plus se nourrir de l'autre, il l'abandonne. Il se tourne vers les personnes empathiques, qui s'investissent beaucoup pour les autres.

Si vous êtes ce type de personne, il est possible que vous ayez affaire à un vampire psychique.



12. *Vampire psychique ou pervers narcissique, comment faire la différence ?*

On entend beaucoup parler des « pervers narcissiques », mais le vampire psychique est un autre type de profil toxique, qui lui est beaucoup moins rare. Selon le psychiatre Stéphane Clerget, ces derniers sont non seulement plus nombreux, mais aussi très différents des fameux pervers narcissiques.

Le vampire psychique ne cherche pas à manipuler l'autre dans l'intention de le détruire. Au contraire, il faut qu'il puisse continuer à aspirer l'énergie de l'autre, il ne lui voudra donc jamais de mal. De plus, nous éprouvons de la pitié envers le vampire psychique, mais nous n'avons pas pitié du pervers narcissique. Au contraire, on attend de l'empathie de sa part.

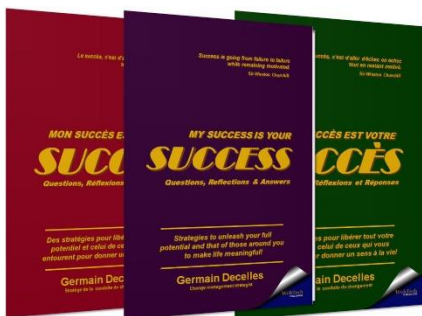
13. *Comment soigner un vampire psychique ?*

C'est souvent difficile. Si on se sent dans ce cas, on peut essayer de comprendre pourquoi on en est là, comment notre enfance a-t-elle conditionné notre comportement ? Le vampirisme se soigne très bien par la psychothérapie.

Rappelez-vous qu'en reconnaissant de tels comportements et en essayant d'y mettre fin, vous vous protégez, vous protégez votre santé et votre bien-être général. Personne ne mérite d'être maltraité ou utilisé de cette manière. Ce n'est certainement pas votre faute.

Il y aura toujours certaines personnes qui refuseront d'assumer la responsabilité de leur propre maturité émotionnelle. Ce n'est pas à vous de porter ce fardeau. Sachez percevoir cette dimension psychique, afin de pouvoir ajuster le tir pour faire en sorte que cela ne nuise pas à votre bien-être et à votre cheminement vers le succès.

Apprenez-en plus sur « le vampirisme psychique » avec *Mon succès est votre succès*. Le livre à travers des questions, des citations et des réflexions fournit les éléments nécessaires pour explorer tout sur la motivation afin de façonner votre succès et d'aider ceux qui vous entourent à faire de même. N'oubliez pas que le succès est une question d'efforts d'équipe!



Ce livre de développement personnel de 404 pages a été publié par WebTech Publishing et est disponible en librairies ou en ligne via www.publier-un-livre.com. Pour plus d'information et pour consulter le folioscope, rendez-vous sur : www.webtechpublishing.com.



Au sujet de l'auteur

En plus de la rédaction, Germain Decelles agit comme stratège en gestion du changement. Il possède plus de 40 ans d'expérience en affaires et en consultation sur les marchés locaux et internationaux, notamment dans des secteurs tels que le commerce de détail, la distribution, les technologies de l'information et les communications, le transport, la fabrication, les services financiers et les organisations gouvernementales.



Autres parutions : ISO Pour Tous – Le manuel d'information ISO – Le guide de préparation ISO – La gestion du changement en affaires – La gestion de projet d'affaires – Le changement POUR TOUS – Change your future, now! – My Success Is Your Success.

Information

Europe :

Impression et diffusion : <https://www.publier-un-livre.com>

- Format carton souple: ISBN 978-1-7388000-6-3 (38.93 Euro (Inclue la TVA, hors frais de port))

Amérique :

Impression et diffusion : <http://www.lulu.com>

Disponible pour les bibliothécaires via le Ingram Content Group : <https://www.ingramcontent.com>

- Format carton souple: ISBN: 9978-1-7388000-1-8 (\$32.20 us - \$45.16 ca - 29.18 Euro)

Contact presse



Germain Decelles, o.s.j.
WebTech Management et Publication Incorporée
514-575-3427
gdecelles@webtechmanagement.com