

Yannick VARÉE

# Arrêtez de vous faire **VAMPIRISER !**



GUIDE DE SURVIE FACE  
AUX VAMPIRES ÉMOTIONNELS  
VOLEURS D'ÉNERGIE

# **ARRÊTEZ DE VOUS FAIRE VAMPÍRISER**

**Guide de survie face aux vampires émotionnels,  
voleurs d'énergie**

Texte, illustrations et mise en pages  
**Yannick VARÉE**

Copyright © Yannick VARÉE, 2020

Tous droits réservés.

ISBN : 9798642684955

*« Je suis un nouveau-né  
De quarante ans passés  
Je ne suis plus un vampire  
J'ai brûlé mon pyjama*

*Dionysos est né deux fois  
Sous mes os c'est ainsi comme ça  
Nouvelle vie qui fleurie  
C'est l'espoir planté sous mes os »*

**Mathias MALZIEU**  
**Dionysos**



## Dédicace

*A toi, qui fait battre mon cœur.*

## Table des matières

Remerciements

Avant-propos

Chapitre 1 – les vampires rôdent parmi nous...

Qui sont ces vampires ?

Les symptômes

Portrait-robot du vampire

Pourquoi vampiriser ?

Vampire et pervers narcissique c'est la même chose ?

Le vampire émotionnel peut-il retrouver de l'autonomie ?

Le profil type des victimes

Chapitre 2 – les différentes races de vampires émotionnels

- La Drama Queen
- Le plaintif
- L'indifférent
- L'interrogeur
- L'intimideur
- Le colérique
- Le passif-agressif
- Le râleur
- L'égocentrique narcissique
- Le jaloux
- Le bavard
- Celui qui critique
- Le sarcastique
- Celui qui contrôle
- Le vampire 2.0

SOS je suis un vampire !

## Chapitre 3 – A vos armes !

- La meilleure arme, c'est vous !
- La prise de conscience
- Vous avez le choix !
- To fuir or not to fuir
- Définissez des règles et soyez ferme !
- Développez votre assertivité
- Rechargez vos batteries
- Faites-vous aider
- Aimez-vous !
- Utilisez votre bouclier
- Lâchez prise
- Stratégies à déployer profil par profil

Conclusion

Mon bilan

Références

A propos de l'auteur

A propos de l'ouvrage

## **Remerciements**

Merci aux vampires qui ont croisé ma vie. Vous m'avez épuisé mais vous avez inspiré ce livre !

Merci à mes clients qui se confient et avec qui j'apprends chaque jour.

Amandine, tu m'as demandé lors d'un de nos précieux déjeuners pourquoi je n'écrivais pas ce livre... C'est chose faite grâce à toi.

## Avant-propos

Le mythe du vampire a été adapté à travers de nombreux romans, films et séries télévisées. Il fait partie de notre histoire imaginaire...

Du sanguinaire Comte Dracula, au sexy Eric Northman, de l'adolescent romantique Edouard aux frères Salvatore, de l'agité Lestat au dépressif Louis et jusqu'aux étranges strigoi... Même les enfants ont le droit à leur version avec le Comte Dracula père de la petite Mavis dans « *Hôtel Transylvanie* ».

On y trouve des vampires sanguinaires, des vampires romantiques et même des vampires végétariens ! Tous ces personnages nous amusent, nous font gentiment peur, nous attirent parfois. Combien d'adolescentes rêvent de se faire mordre par Edouard ou les frères Salvatore ?

Un peu par hasard, j'ai eu le plaisir de regarder une série originale qui donne un autre regard sur le monde des vampires : « *What we do in the shadows* ». Série tirée du film du même nom, aussi connu sous le titre « Vampires en toute intimité ». Mais le film, même si très proche de la série, ne contient pas le personnage qui m'a amené à l'écriture de ce guide de survie.

Le pitch : en 2019, une équipe de tournage filme un documentaire sur une colocation de vampires installée depuis plusieurs siècles à [Staten Island](#).

N' imaginez pas une série trash où les humains se font tuer les uns après les autres dans un climat angoissant. Ces vampires ne se sont pas adaptés à notre époque ce qui permet de visionner leurs aventures avec sourire.

Problématiques de port de capes dans un monde moderne, de transformation en chauve-souris, incompréhensions multiples,

ambiance loufoque, dialogues surréalistes très bien écrits... Certaines scènes sont, pour moi, hilarantes.

Dans cette colocation, on retrouve principalement des vampires classiques, assoiffés de sang. Mais le point fort dans cette demeure à Staten Island, c'est le personnage de Colin Robinson.

Colin est une espèce rare et diurne, qui vide ses victimes de leur énergie par ses discours à périr d'ennui. Ce vampire ne se nourrit pas de sang, c'est un vampire émotionnel ou énergétique selon les définitions.

« *What we do in the shadows* » marque donc le début de mon intérêt pour cette catégorie de personnes qui existe bel et bien et nous vide de notre énergie. J'ai mené mon enquête, lu nombre d'ouvrages et d'articles sur le sujet, visionner des interviews, des conférences... comme d'habitude depuis que j'ai débuté ma formation de coach, j'ai creusé un sujet pour essayer de le maîtriser dans le cadre de mes accompagnements.

L'idée est ensuite venue, de faire partager, de rédiger un ouvrage accessible, ludique et qui apporte des réponses pratico-pratiques.

Qui sont ses vampires ? En êtes-vous victime ? Que faire pour s'en protéger ?

# Chapitre 1

## Les vampires émotionnels rôdent parmi nous...



Dans cette partie, je vous propose de mieux découvrir qui sont les vampires émotionnels, les symptômes de leur emprise, leur « portrait-robot » et enfin le profil type des victimes.

## Qui sont ces vampires ?

Vampire émotionnel, énergétique, psychique, affectif... plusieurs qualificatifs pour un même individu. Qu'importe l'intitulé, le besoin de ces vampires est toujours le même : vous vider de votre énergie vitale !

Ces vampires sont des manipulateurs émotionnels, de véritables voleurs d'énergie.

Pas besoin d'hémoglobine, votre sang ne les intéresse pas. Les vampires ont besoin de votre vitalité. Ils sont épuisants psychologiquement et émotionnellement.

La comparaison au mythe universel du vampire est donc assez évidente. D'où la présence de ce type de vampire dans la colocation de « *What we do in the shadows* ».

La découverte de Colin Robinson a résonné en moi. Tous, à un moment de notre vie, nous avons croisé le passage d'un vampire émotionnel. Une personne toxique, qui vampirise les autres. Ils ont cette capacité étonnante de pomper l'énergie, de nous vider de nos forces. Ils se nourrissent de nos forces physiques et émotionnelles et n'en ont que faire de notre groupe sanguin.

Dès le pilote de la série, Colin Robinson se présente comme un vampire psychique « *ou mieux encore un vampire énergétique* ». Colin épuise ses colocataires « vrais vampires » et qualifie son lieu de travail comme étant « son terrain de chasse » !

On peut alors voir Colin se promener sur son grand plateau de travail et chasser ses proies.

Colin explique aimer se nourrir le matin, quand les gens ne sont pas encore frustré de leur journée écoulée. Pratique de pouvoir agir en

plein jour !

Notre vampire ennuie ses collègues grâce à de longues conversations inintéressantes, foisonnantes de multiples détails inutiles sur des sujets absurdes. Il les rend fous de rage en taillant ses crayons longtemps et bruyamment.

Quand je parle de conversation, il faut entendre monologue. Ce genre de monologue épuisant, qui vous endort et lui permet à lui de se nourrir de votre force vitale.

Pour lui, les vampires énergétiques sont « l'espèce la plus commune de vampires ». Affirmation logique dans une série où on trouve des vampires sanguinaires, mais aussi réalistes dans la vraie vie. Tout le monde a un vampire psychique dans son entourage.

Dans l'épisode 3, Colin rencontre une autre vampire énergétique, Evie Russell. Nous parlerons d'elle plus tard quand nous évoquerons les différents types de vampires émotionnels.

Mon enquête a débuté après cette rencontre. J'ai creusé ce sujet captivant à travers divers articles sur le web, puis des lectures et enfin diverses vidéos. J'ai pensé à celles et ceux qui ont croisé ma route, à mes clients coachés... Je me suis rendu compte, qu'ils ont toujours existé, mais je n'avais pas mis de nom sur leur effrayante nature. Qui n'a pas déjà ressenti une grande fatigue après un échange avec un collègue ? Qui ne s'est pas déjà senti complètement vidé en raccrochant d'une conversation téléphonique ?

### **Ils sont partout !**

Dans notre vie professionnelle, dans notre cercle familial (parents, frères et sœurs), en couple, dans notre cercle amical... impossible de ne pas en croiser un dans votre vie !

Vampire au travail

---

Au travail, ils profitent de vous, vous épuisent en demandant sans cesse de l'aide, en s'accaparant vos idées, par leur comportement agressif ou tyrannique...

En lisant cet ouvrage, vous êtes en train de penser à vos collègues présents ou passés. Rares sont celles et ceux qui ont la chance de ne pas croiser de vampire émotionnel au travail. Effectivement, vos collègues peuvent être tous sympas. Mais en y réfléchissant, un partenaire ? Un client ? Un prestataire ?

Oui, on trouve toujours dans son cercle professionnel un vampire !

#### Vampire dans votre cercle personnel

Cela arrive souvent, un vampire se trouve tout prêt de vous. Votre mère, votre frère, votre petit ami ?

Votre sœur vous pompe votre énergie, votre mère vous vampirise, vos enfants sont hyper dépendants de vous et vous épuisent...

Un ami, vous demande des conseils qu'il n'écoute jamais. Il vous appelle, vous envoie des SMS si vous ne répondez pas, ne respecte aucune limite...

#### Vampire croisé par hasard

On peut aussi les croiser « par hasard ». Votre voisine de siège dans un train Paris – Caen... oui c'est du vécu ! Une dame plutôt sympathique mais qui très vite va vous raconter toute sa vie, sa vision du monde, commenter l'actualité... à qui on peut avoir du mal à dire « Stop ». Ce qui d'ailleurs, ne l'arrête pas. Et deux heures après le départ, vous sentez à la fois un soulagement d'approcher de la gare et en même temps un épuisement général.

Votre voisin ? Cet homme que vous trouviez avenant et que vous cherchez désormais à éviter... ils sont partout !

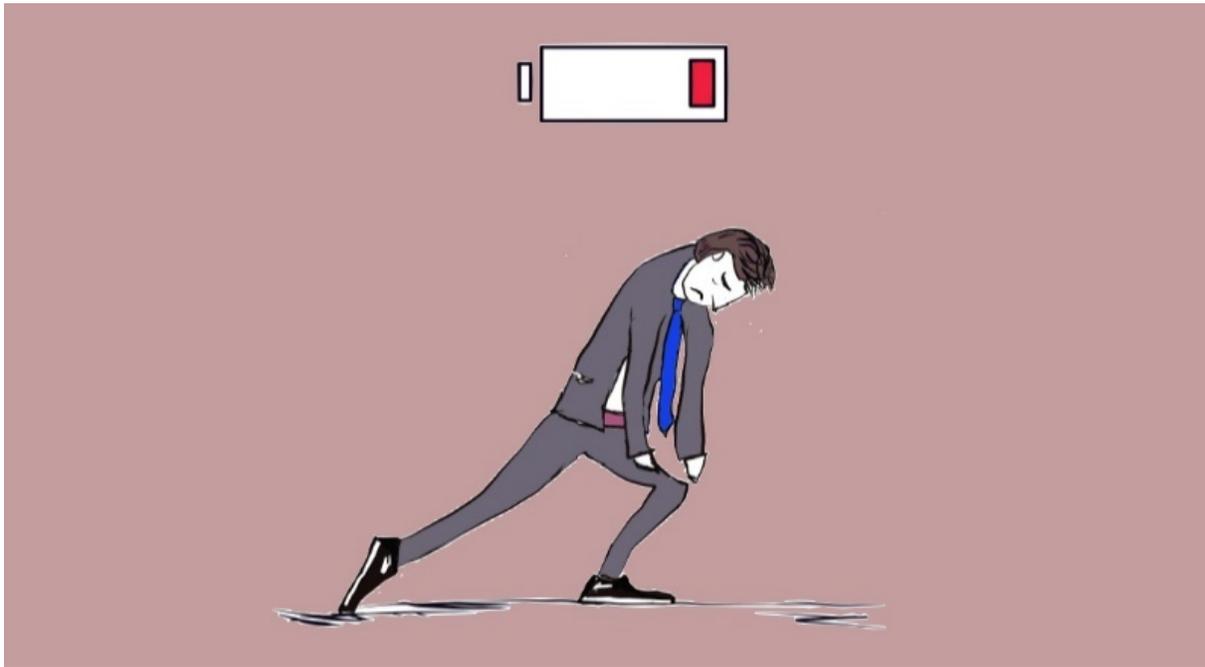
Prenez une minute pour réfléchir. Ces situations vous parlent ? Le titre de ce livre a provoqué une sensation chez vous ?

Je suppose, si vous le lisez aujourd'hui, c'est qu'il a dans votre vie certaines choses qui vous font penser au fait d'être victime d'un vampire émotionnel.

Quels sont les symptômes docteur ?

## Les symptômes

Suis-je sous l'emprise d'un vampire émotionnel ? Comment savoir si on est vampirisé ?



Ne culpabilisez pas ! Nous pouvons tous nous retrouver sous leur emprise.

Normalement, nous sommes le principal consommateur de notre énergie. Nous utilisons notre carburant dans notre quotidien, nous vidons et rechargeons nos batteries au fil de nos journées.

Le vampire émotionnel, lui, a besoin de se nourrir et vient piocher dans nos réserves. Il siphonne notre réservoir !

Si vous êtes vampirisé, vous avez donc des signes classiques de l'œuvre de ce prédateur.

Lorsqu'on est sous l'emprise d'un vampire, plusieurs symptômes sont repérables :

Fatigue anormale, épuisement généralisé, soudaine fuite d'énergie  
Céphalée  
Nervosité, sentiment d'oppression  
Lassitude  
Baisse de la motivation  
Perte d'appétit, maux d'estomac  
Sensation de vouloir fuir  
Problèmes de concentration  
Faible rendement au travail...

Pour le vampire, vous êtes du carburant. Il vient vous voir pour faire le plein d'essence. Face à son comportement, on surconsomme plus de sa propre énergie pour gérer la pression qu'il génère. On est alors en surrégime comme une voiture. Et lui, fait le plein gratuitement !

Ces signes sont facilement repérables et apparaissent au contact du vampire puisqu'il vous pompe votre énergie physique et émotionnelle.

Vous pouvez arriver le matin, en pleine forme, jusqu'à voir votre collègue qui décharge vos batteries en quelques minutes.

Vous ressentez le stress monter en vous quand vous voyez quelqu'un venir vers vous ? Votre poitrine se serre ? Après avoir vu une amie, vous sautez sur le pot de glace au chocolat ? Vous êtes épuisé, complètement « à plat » après un repas de famille ?

Attention, le vampire peut être sympathique, ne l'oubliez jamais !

Mais malgré cela, il vous pompe votre énergie. Nous verrons plus loin les différents types de vampires. Sachez déjà qu'ils peuvent paraître innocents voire même victimes.

Régulièrement, quand nous sommes victime d'un vampire émotionnel, nous ne nous en apercevons pas immédiatement. Nous allons reporter les symptômes sur d'autres causes.

Les signes de fatigue, la somatisation et ses conséquences (douleurs, eczéma, psoriasis...) seront alors considérés comme liés à une « responsabilité générale » : stress au travail, épisode hivernal, ... Il faudra un certain temps pour identifier que ces conséquences physiques sont liées à une personne autour de vous.

Il est indispensable d'écouter son corps, les signes qui apparaissent. A force de vous faire vider de votre énergie, le burnout est possible. Certaines relations sont dangereuses et mettent votre équilibre émotionnel à rude épreuve.

Pour tenir le coup, nous pouvons être amenés à avoir des comportements malsains : manger en excès, boire, comportements à risques...

On peut mourir d'épuisement à force de harcèlement.

Très souvent, on reste sans réaction... facile de dire qu'il faut dire STOP. Mais le vampire énergétique est parfois puissant. Mécanisme de l'emprise et de la manipulation... n'oubliez pas que le vampire est généralement plutôt assez agréable ce qui lui permet de créer un mimétisme avec sa victime.

Il y a des personnes qui, intentionnellement ou non, peuvent nous rendre déprimés, embrouillés, énervés voire complètement anéantis.

## Portrait-robot du vampire



Ces prédateurs humains peuvent être partout comme nous venons de le voir (cercle familial, amical, professionnel...).

Non, ceux ne sont pas des mort-vivants ! Mais on peut toutefois les comparer à des parasites.

Nous l'avons vu dans les symptômes, le vampire émotionnel nous force à consommer notre énergie pour le supporter. Nous surconsommons pour faire face.

Pour utiliser une autre image, on peut dire que le vampire se décharge du poids qu'il a sur ses épaules et vous fait porter son fardeau. Il va, par exemple, se plaindre d'un ou plusieurs événement(s) et se sentira mieux après puisqu'il aura lâché ce poids sur vous.

Les vampires émotionnels drainent l'énergie émotionnelle de toutes les personnes avec lesquelles ils entrent en contact. Ils sont épuisants.

Ils sont experts pour susciter des réactions émotionnelles chez les autres et se nourrir de ces émotions qu'il s'agisse d'émotions positives ou négatives.

---

### Carte d'identité du vampire psychique

Les vampires émotionnels peuvent présenter des caractéristiques et façon d'agir différentes. Ils ont toutefois quelques points communs :

- besoin d'énergie,
- scènes de chaos régulières,
- vous en demande toujours plus, jamais rassasié,
- besoin constant de votre présence, dépendance, culpabilisation, victimisation,
- vous rend responsable de ses sentiments et de ses émotions.

---

### Leur apparence

Ne vous méprenez pas, les vampires émotionnels ne sont pas blafards et sortent de jour (et de nuit) ! Ils peuvent être parmi les personnes les plus charmantes, d'apparence fort sympathique. Ils se présentent sous toutes les formes et tailles ! Beaux, moches, riches, pauvres... L'apparence classique du commun des mortels est une véritable force.

---

### Ils n'ont pas un mauvais fond

Dans la majorité des cas, ils ne présentent pas intrinsèquement un mauvais fond. Les vampires ne veulent pas vous faire de mal et sont très souvent inconscients de leurs agissements.

Mais ils veulent vous garder pour étancher leur soif !

Ils sont en recherche d'attention, ont besoin de nous, leur proie, de notre écoute, de notre aide, de nos conseils...

En général, les vampires émotionnels ne sont pas conscients de leurs agissements. Inconscients et dépendants de vous, ils sont en souffrance.

Ils se nourrissent de nos émotions, seuls ils dépérissent, ils sont en insécurité ce qui peut les rendre attachants.

### Nous sommes leur proie

Pour cela, ils recherchent à vous prendre sous leur emprise. Ils veulent prendre le contrôle, le pouvoir pour éteindre leur soif.

Naturellement, on a envie de leur venir en aide, de les écouter, de les rassurer. Mais malheureusement, c'est là que le piège se referme. Très vite, les demandes du vampire émotionnel, nous débordent, leur présence étouffe... Les vampires sont très persuasifs.

Autre caractéristique, ils ne lâchent pas leur proie. Pendant un temps, ils peuvent vous laisser un peu de répit. Ils accepteront de vous laisser vous reposer, mais reviendront toujours à la charge ! Ils ont besoin de vos forces et viendront les chercher. Si vous leur demandez un peu d'air, ils sauront vous faire culpabiliser.

### Un fort besoin d'attention

Les vampires émotionnels, quel que soit le type, ont un besoin excessif de l'attention des autres. Tout tourne toujours autour d'une seule personne : eux même !

Le sujet de conversation est donc tout trouvé : leur personnalité (qu'elle soit géniale ou pathétique), leurs problèmes, leurs relations avec les autres (tout le monde m'adore / tout le monde me déteste)

Les vampires émotionnels sont également susceptibles de faire de grandes manifestations publiques afin d'attirer l'attention. Et quand vous êtes aussi affamé d'attention que les vampires émotionnels,

créer n'importe quelle sorte de réaction émotionnelle de ceux qui vous entourent (même si c'est de l'indignation, de la pitié, de la colère ou de la haine) en vaut la peine.

La croyance que peu ou rien de ce qui se produit est de leur faute

La conviction que leurs problèmes ne sont pas de leur faute : La capacité d'un vampire émotionnel à rationaliser son comportement antisocial peut être fascinante. Cela va bien au-delà de la simple projection de qualités négatives sur les autres.

Ils ne sont pas capables d'être honnêtes avec eux-mêmes et d'accepter la responsabilité de leur vie. Psychologiquement, ils ont besoin d'un bouc émissaire - qu'il s'agisse de blâmer leur apparence, le racisme envers les autres, une conspiration de bureau contre eux, comment maman et papa ne les traitent jamais correctement, ou un éventail infini d'autres croyances autodestructrices. Ils ont toujours été tellement concentrés sur l'extérieur qu'ils n'ont jamais développé la capacité de s'asseoir et d'analyser leurs propres pensées et émotions et de remettre en question leur utilité.

Les vampires émotionnels détestent souvent être seuls. Ils ont également tendance à provoquer des conflits s'il n'y en a pas déjà.

Manque de confiance en soi

Les vampires peuvent se sentir indignes et inacceptables (manque de confiance en soi) et pour y remédier vont profiter de votre sympathie et de votre empathie.

Tous les vampires émotionnels souffrent d'une faible estime de soi, mais toutes les personnes ayant une faible estime de soi ne sont pas des vampires émotionnels ! Fort heureusement !!

Vampire et égalité Femmes Hommes

Oui ! Pas de genre prédéterminé dans le vampirisme. L'égalité Femmes Hommes est respectée.

Pour éviter tout débat, volontairement, j'indique les différents types de vampire au masculin, sauf un pour lequel l'intitulé féminisé est vraiment pratique pour un aspect mémo technique.

Mais encore une fois, on retrouve des Femmes et des Hommes dans ce type de personnalité.

### **Quelques exceptions**

---

Certains vampires peuvent être conscients de leur état et de leurs agissements. Dans ce cas, ils agissent car la domination qu'ils exercent leur apporte de la nourriture telle que le renforcement de leur propre estime.

Là encore, ils viennent combler leurs besoins psychologiques.

## Pourquoi vampiriser ?



Nous sommes, naturellement, notre principal consommateur de notre énergie. Chaque jour nous épuisons nos réserves pour répondre à nos besoins professionnels, gérer le quotidien, les difficultés, ...

Par la pression que nous mettent les vampires émotionnels, nous allons sur-consommer, comme je le disais tout à l'heure, à l'image d'un moteur de voiture. En consommant nous-même d'avantage d'énergie pour gérer notre vampire, nous puisons dans nos réserves et nous sommes plus rapidement fatigués...

Normalement lors des rapports humains classiques, on donne et on reçoit. Que cela soit des idées, des informations, des conseils, de l'attention, de l'affection, les relations sont basées sur l'échange et le partage.

En présence d'un vampire émotionnel, les règles du jeu sont différentes. Le vampire prend mais ne donne pas. Il n'est en aucun cas dans une relation de partage.

Pour lui, l'objectif est de pomper l'énergie des autres plutôt que de générer la sienne.

Très souvent, les vampires ne sont pas autonomes, ils n'arrivent pas à combler leurs besoins psychologiques eux-mêmes. Ils sont donc dépendants des autres pour trouver de l'énergie, se ressourcer...

Lors de la construction de notre personnalité, nous passons dans l'enfance par différents stades de développement. On apprend à développer son autonomie physique et affective. C'est cette autonomie que les vampires émotionnels n'ont pas réussi à développer. Il résulte de l'enfance des manques qui amènent ce comportement : problématique de confiance en soi, empathie peu développée...

Les vampires sont donc des personnes dépendantes puisque pas autonomes. Ils ont besoin de nous pour se nourrir, se recharger sur le plan émotionnel ... ils ont besoin de notre présence, de notre écoute, de nos idées... ils prennent mais ne donnent rien en retour. Le contact ne se fait toujours que dans une seule direction, sans réciprocité.

Le vampirisme peut aussi être passager. Dans certaines périodes de vie, on peut éprouver le besoins des autres de façon excessive. Deuil, divorce, maladie... mais à partir du moment où il y a réciprocité dans la relation, le comportement ne pourra être considéré comme vampirique, ou alors de façon très temporaire et donc non négative.

Enfin, le vampirisme peut être conscient. Certains vampires émotionnels agissent volontairement. Dans ce cadre, leur volonté de briller sera prédominante. Ils auront besoin de vous pour se valoriser, exister. Ces vampires auront une personnalité séduisante ce qui nous fera tout leur céder...

Etant en insécurité émotionnel, les vampires sont dépendants de la vitalité des autres pour guérir leur propre souffrance intérieure. Ils ne cherchent donc pas à détruire leur proie puisqu'ils en ont besoin.

Les vampires émotionnels paraissent sympathiques mais ils peuvent aussi, comme les vampires mythiques, avoir un grand pouvoir de séduction. Ils vont utiliser leur charme pour vous approcher et vous prendre dans leurs filets. Ils vont jouer avec leur victime pour utiliser la compassion, l'attendrissement, faire jouer notre tendance naturelle à l'empathie.

Cette manipulation nous donne envie de nous occuper d'eux, de répondre à leurs sollicitations.

## Vampire et pervers narcissique, C'est la même chose ?



Les vampires cherchent à se nourrir et n'ont pas toujours conscience de faire du mal.

Le pervers narcissique est plus conscient de son état, il prend du plaisir et a l'intention de nuire. Il jouit de la souffrance qu'il inflige. Le mal-être qu'il procure lui fait du bien. Il cherche à vous détruire contrairement à son cousin le vampire.

Toute la différence est là.

En fait, les pervers narcissiques sont plus rares que les vampires. On est dans l'ordre de la psychose socialisée. Le psychotique respecte les codes sociaux. Le pervers narcissique est très souvent un personnage qui donne le change auprès des autres qui le considère comme une personne brillante, pleine de qualité... empêchant ainsi les gens qu'il croise d'identifier sa véritable nature.

Il est invisible pour beaucoup, contrairement aux vampires émotionnels.

Le vampire ne cherche pas du tout à détruire sa proie, ce n'est pas dans son intérêt car il doit avoir en face de lui une personne épanouie et bien dans sa peau pour s'en nourrir. Après tout, pourquoi détruire son « garde-manger » ?

D'où la comparaison au parasite, le vampire émotionnel est dépendant de sa victime, il ne souhaite en aucun cas tuer son hôte !

Aussi, la plupart des vampires psychiques ne sont pas des manipulateurs, principale caractéristique des pervers narcissiques.

Le vampire émotionnel, quand vous le contrez, peut s'en aller et chercher une autre victime. A l'inverse le pervers veut vous garder et ne vous lâchera pas si facilement !

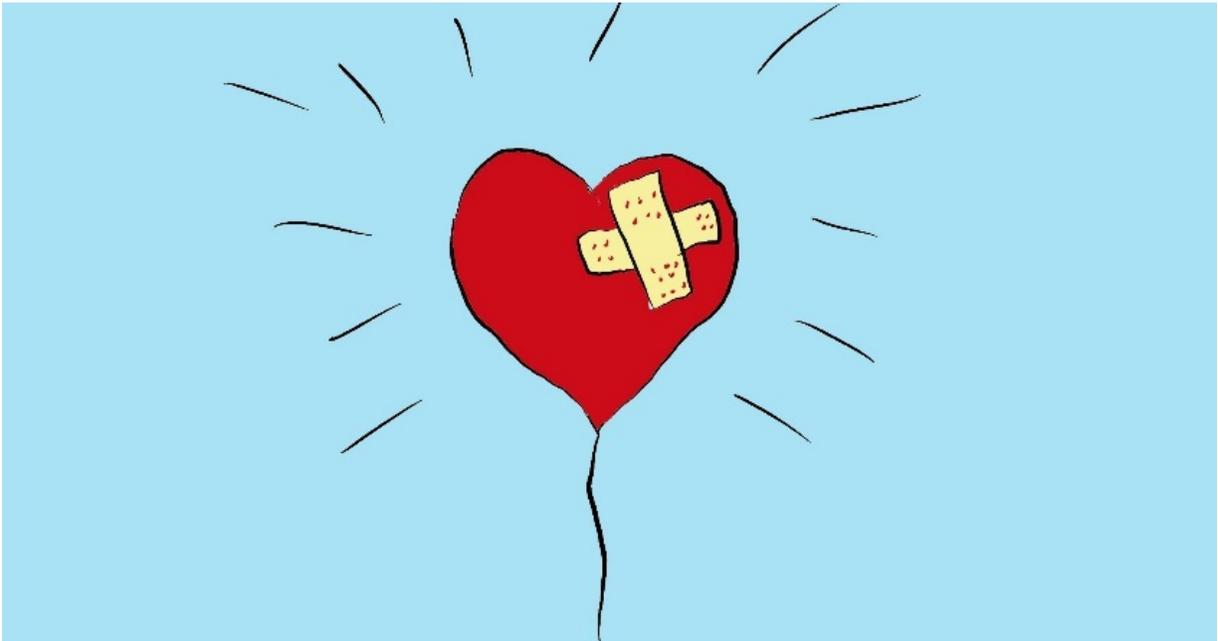
Le pervers narcissique a besoin de contrôle. Il vous met à sa disposition pour ses besoins. Il vous fait plier par tous les moyens. Il n'agit pas que sur votre énergie.

Le pervers narcissique bénéficie d'une image trompeuse, qu'il soigne, le vampire émotionnel, lui, peut s'énerver et perdre le contrôle !

On se méfie tellement des pervers narcissiques qu'on ne se rend pas compte que des gens en apparence très gentils nous vident de nos forces.

Certains ouvrages vous présenteront le Pervers narcissique comme étant lui aussi un vampire émotionnel, voir même le plus courant.

## Le vampire émotionnel peut-il retrouver de l'autonomie ?



Oui !!

Le chemin peut être long mais il est possible qu'un vampire guérisse. Le premier pas est de prendre conscience de son état. Une fois la prise de conscience effectuée, on peut essayer de comprendre pourquoi ce besoin est présent, comment est-il arrivé ?

La thérapie pourra aider à comprendre le déclenchement de ce mode de fonctionnement dans l'enfance ; puis, pas à pas, de travailler à parvenir à sortir de ce cercle vicieux. Apprendre à s'autonomiser, à être en capacité de recharger ses batteries, à nourrir ses besoins psychologiques sans faire de mal aux autres.

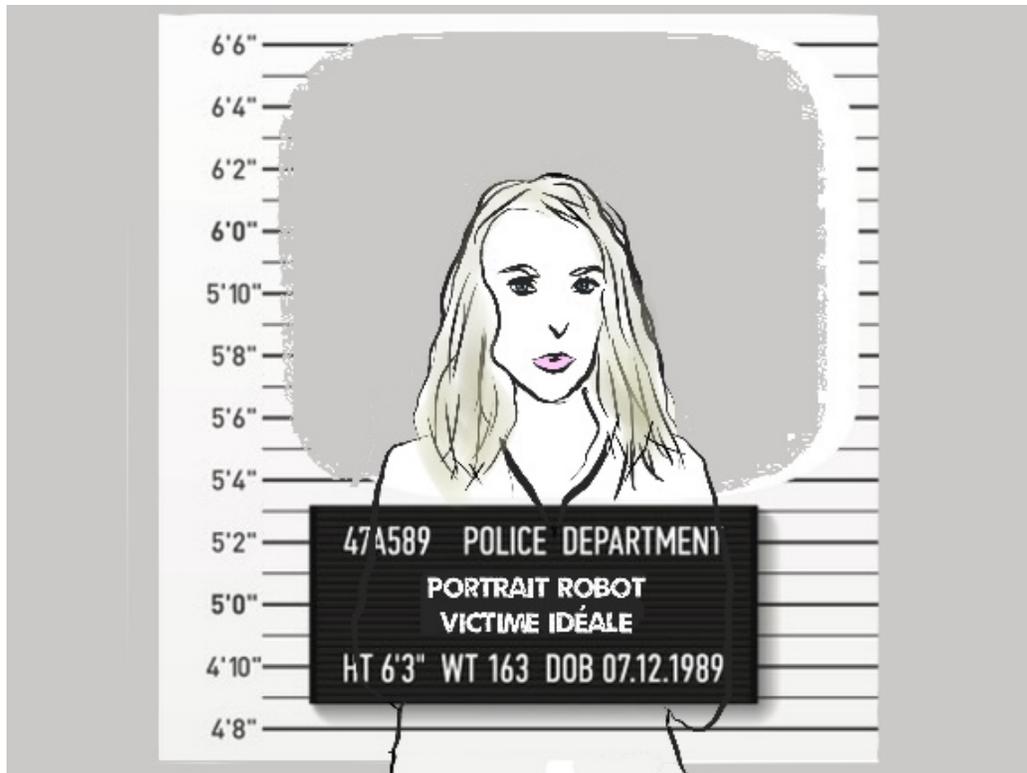
Une très grande majorité de vampires émotionnels peut être à nouveau humanisée avec le bon accompagnement professionnel.

Il conviendra de suivre plusieurs étapes pour se reconstruire :

- Identifier ce que l'on contrôle et ce que l'on ne contrôle pas. Cette étape permettra de cesser de blâmer... et de se concentrer sur ce que l'on peut contrôler pour commencer à assumer la responsabilité de ce qui nous arrive.
- Développer ses capacités de gratitude et d'appréciation. Il convient d'être objectif sur sa situation (pour arrêter de se plaindre).
- Montrer de l'intérêt pour les autres : pratiquer des actes de bonté, remercier, écouter au lieu de parler sans cesse. Faire preuve d'appréciation invite une véritable validation des autres plutôt qu'une attention superficielle.

Ces actions obligent à devenir plus conscient de ses propres actions et émotions.

## Le profil type des victimes



Nous pouvons tous être victime de vampires. Pas de différences de milieu social, d'âge ou de sexe. Les vampires sont multiples, les victimes aussi !

Toutefois, on constate régulièrement que les victimes sont dotées d'une empathie relativement forte.

Quand on est victime d'un vampire, très souvent, on a du mal à se rendre compte de la situation. A l'inverse, on a tendance à se trouver aidant face à une personne en souffrance (vampire plaintif), fier du sentiment d'aide, des conseils que l'on apporte.

La relation vampire vampirisé, comme ces personnes dans les films qui donnent leur sang volontairement, est alors assez malsaine et relève d'une dépendance psychologique et physique. On peut parler d'un certain aveuglement dans la relation d'aide avec le vampire.

Si vous faites partie des personnes qu'on qualifie de « trop gentilles », vous êtes une proie idéale. Les vampires vous repèrent et en profitent car vous allez être endurant et aurez du mal à dire STOP !

En fonction des enjeux émotionnels que nous avons à régler (tout le monde en a), nous pouvons attirer un type précis de vampire émotionnel. On entre alors dans un schéma relationnel négatif. Nous entrons dans une danse, avec notre vampire qui ne demande que ça, où l'on répète des schémas toxiques sans réussir à s'en sortir.

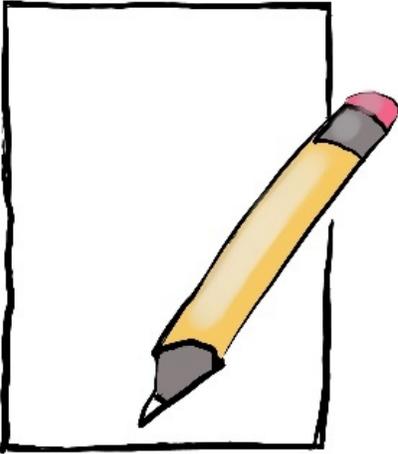
Nous verrons dans les armes à notre disposition, dans le chapitre 3, qu'un travail sur soi peut être indispensable, notamment quand on a tendance à attirer un type précis de vampire.

## Récapitulons



1. Les vampires pompent notre énergie, nous épuisent psychologiquement et émotionnellement.
2. Ils peuvent agir dans l'environnement professionnel, amical, amoureux ou familial.
3. Les vampires émotionnels sont souvent inconscients de leurs agissements et manquent d'autonomie pour faire face à leurs besoins psychologiques.

**Vos notes personnelles**



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Chapitre 2

### Les différentes races de vampires émotionnels



Dans cette partie, je vous propose de mieux cerner les différents types de vampires émotionnels.

## **Les différents types de vampires émotionnels**

Nous avons compris les besoins des vampires, vous avez peut-être les symptômes d'une emprise. Mais comment identifier à quel type de vampire vous avez affaire ?

Le vampire émotionnel peut être charmant, paraître victime, tout comme il peut être quasi tyrannique. Membre de la famille, ami, collègue... j'ai choisi de vous présenter quelques espèces de vampires.

Selon les experts, on trouve 4, 5 ou 7 grands types de vampire émotionnel. Apparaissent en général, les cinq types suivants : Le tragédien, le plaintif, l'indifférent, l'interrogateur et l'intimidateur.

Pour moi, il en existe beaucoup d'autres, tous ne sont pas présents dans ce livre mais avec déjà ces quelques races de vampires émotionnels, vous serez armés pour les reconnaître !

Savoir reconnaître un vampire émotionnel est la première étape pour s'en protéger efficacement.

## La Drama Queen



Autrement appelé l'acteur, le dramatique, le tragédien, le mélodramatique...

Ses émotions sont intenses. Tout va extrêmement bien ou tout est catastrophique. Jamais de juste milieu.

La Drama Queen (qui peut bien entendu être un homme, certains préféreront alors le terme de Drama King !) est une personne qui vit tout comme un drame, une grande production cinématographique, du théâtre. Bien entendu, si vous lui répondez « Oh mon Dieu, c'est vrai ? Raconte », vous mettez un jeton dans la machine et c'est parti pour un tour !

Toujours un mélodrame en cours, le chaos le dynamise. Il vit tout intensément, amplifie tout sans cesse : une tâche est une catastrophe, leur retard est toujours dû à des événements incroyables, une rature sur un texte est une faute grave !

Il en fait toujours des tonnes pour peu de choses, exagère même les faits les plus insignifiants, aime les embrouilles, vit sa vie comme

une perpétuelle Telenovela.

Son comportement est imprévisible et toujours excessif. La Drama Queen soigne ses entrées et ses sorties telle Beyoncé\* !

Il vous épuise par l'intensité de ses émotions. La Drama Queen recherche toujours des histoires quitte à en créer si besoin, voir les provoquer.

\* Pour éviter toute méprise, je ne sous-entends pas que Beyoncé est un vampire !

## Le plaintif



Autrement appelé, la victime, la sœur (le frère) sanglot.

Ah le plaintif ! Ce vampire ne va jamais bien, il se plaint sans cesse, de tout et de tout le monde, toujours victime. Il raconte ses malheurs à longueur de journée. Rien ne va et pour aller mieux il a besoin de l'exprimer, de votre écoute, de votre attention, voire de votre affection.

Quand vous essayez de lui remonter le moral, vous avez toujours la même réplique « oui, mais...non ».

C'est lui qui vous appelle deux heures pour vous raconter ses histoires et vous en bon(ne) ami(e) vous l'écouter ! À la fin notre vampire se sent mieux, il a vidé son sac ! Mais pas vous, au contraire vous êtes épuisé(e).

Il relate tous les détails de ses malchances et a une forte tendance à se répéter. Il pleurniche !

De victime à plaignant, il peut aller jusqu'à se sentir martyr et croire qu'il est à la merci du monde et souffre principalement à cause des autres. C'est toujours la faute des autres, tout le monde est contre lui.

Au lieu de prendre ses responsabilités, de prendre ses propres décisions, il blâme, manipule, fait du chantage émotionnel.

Il force votre empathie, votre compassion. Il saura vous faire culpabiliser. Il n'attend pas de réponse ou de solution mais apprécie de vous voir vous démener, gaspiller votre énergie à essayer de lui trouver des solutions. Solutions, qu'il rejette bien entendu.

Il aime être vu comme la victime. Il ne va pas forcément mal et n'a pas envie de régler ses problèmes. Il veut juste qu'on s'occupe de lui.

On trouve beaucoup de vampires plaignants ! Ce doit être l'espèce prédominante. Qui n'a pas un ou une ami(e) « victime » ?

Revenons, à la série "*What we do in the shadows*". La nouvelle collègue de Colin Robinson, Evie Russell, présente les caractéristiques du vampire plaignant. Dès la première rencontre avec Colin, elle arrive en quelques secondes à retourner la situation à son avantage. Directement en position de victime, elle fait pitié. Colin tombe dans le piège et en ressort épuisé !

Colin fait la distinction entre vampire énergétique et émotionnel. L'un pompe l'énergie, l'autre se nourrit de leur compassion.

Très vite une scène de combat va éclater entre les deux collègues vampires qui chassent sur le même territoire. Autant vous dire que les échanges entre un plaignant et un saoulant sont au top !

Evie attire l'attention des gens par divers stratagèmes du plaignant : « ma voiture est en panne », elle fait des malaises, elle évoque tous ses malheurs quitte à en inventer... ses grands-parents sont décédés à plusieurs reprises tout comme son chat !



## L'indifférent



Autrement appelé le mystérieux

Le vampire indifférent ne pose pas de questions, bien au contraire. Il ne dit rien, il est détaché et c'est vous qui allez vers lui pour chercher à le comprendre, à savoir ce qui ne va pas. Technique inverse mais tout aussi épuisante, vous voulez en savoir plus sur sa personnalité, ses goûts... plus vous demandez, plus il se referme en prenant au passage votre énergie !

Il attire l'attention sur lui pour susciter l'intérêt, vient vers vous avec quelque chose à dire puis se retire. Le pire, quand il se referme, c'est qu'on se sent coupable et qu'on y retourne pour... le questionner ! « *Ca va pas ? J'ai dit quelque chose de mal ?* ».

Le mystérieux est souvent assez égoïste et hautain.

## L'interrogateur



Autrement appelé l'inspecteur, le fouineur.

A l'inverse de « l'indifférent », il pose des questions !

Toujours une question, toujours une interrogation. Ces demandes sont si nombreuses qu'elles vous étouffent. Il peut être d'une curiosité excessive mais il cherche aussi les failles pour critiquer, rabaisser...

Il veut tout savoir sur vous pour mieux vous contrôler, n'hésite pas à franchir les frontières privées. Certains cherchent parfois un modèle auquel se référer, d'où ses multiples questions pour dessiner votre portrait.

Il peut agir de façon subtile.

Ce questionnement incessant vous vole votre énergie. Il rend anxieux, méfiant : « mais pourquoi me pose-t-il toutes ces questions ? »

Mais ??? C'est mes enfants ça !!

Oui, vous avez raison ! C'est le mode de fonctionnement des enfants à une période de leur évolution. Technique utilisée par curiosité, plutôt saine. Combien de fois en avons-nous maré de répondre à toutes les questions à la période du « *Pourquoi ?* ».

Sauf que chez l'enfant, c'est normal et ça ne dure pas !

Adulte, c'est de la curiosité excessive. Le vampire interrogateur veut vous contrôler ou vous voler vos idées voire votre personnalité !

## L'intimidateur



Autrement appelé l'accusateur, le harceleur.

Le vampire intimidateur est aussi un vampire émotionnel très courant.

Toujours un commentaire désagréable à faire, il râle, il vous dévalorise, il impose son point de vue, il peut être menaçant. Il projette sa négativité, ses accusations, ne laisse aucune place à la discussion. Il vous vole ainsi votre propre énergie, votre confiance et développe alors la sienne, il se sent ainsi supérieur. Il se nourrit de votre peur.

Avec lui, vous ne faites jamais rien comme il faut, il vous culpabilise. Toujours des commentaires défavorables à émettre sur tout. C'est un colérique. Il peut aller jusqu'aux insultes. C'est aussi un très bon manipulateur.

## Le colérique



Autrement appelé l'enragé.

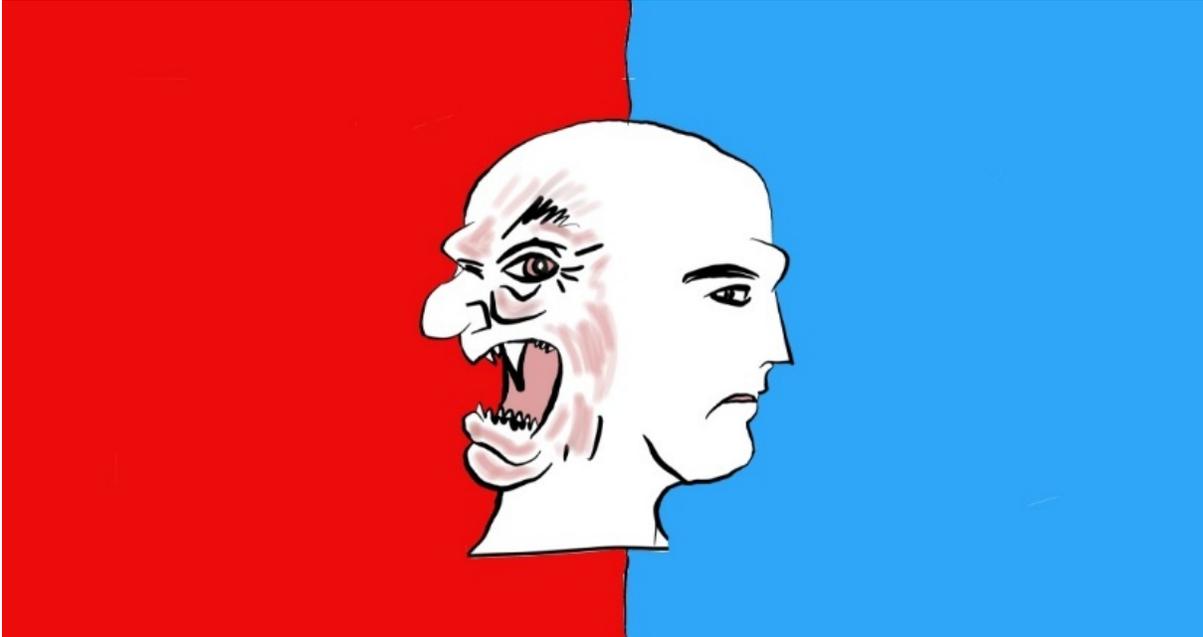
Très proche du vampire intimidateur / accusateur, il attaque sans cesse, crée des conflits pour tout, contre tous !

Il attaque, accuse, critique, punit...

Accro à la colère, totalement incontrôlable, sa foudre tombe et peut vous ébranler à tout moment.

**Note : Les vampires émotionnels qui se servent de la colère et de la violence verbale ou physique sont les plus dangereux. Il suffit d'une petite étincelle pour allumer le feu : fureur, rage, mépris se déversent d'un coup !**

## Le passif-agressif



Son inverse, le vampire passif-agressif est beaucoup plus calme mais tout aussi violent ! Le genre de personne à vous balancer une réplique cassante avec calme et sourire. Ce genre de petit sourire en coin qui énerve tellement. Il camoufle l'attaque !

Le passif-agressif peut être adepte de la procrastination. Il ne fait pas ou oublie de faire ce qu'on lui demande ou ce qu'on attend de lui. Cette passivité énerve alors.

Ils peuvent aussi être toujours calmes, très tempérés en toutes circonstances, ce qui peut du coup entraîner chez vous un énervement auquel ils répondront avec sourire « mais pourquoi tu t'énermes ? ».

## Le râleur



Réplique de prédilection « C'est nul ».

Le vampire râleur trouve toujours quelque chose à redire. Rien n'est jamais assez bien et c'est toujours la faute des autres.

L'entendre râler à longueur de journée, pour tout et pour rien, épuise.

La différence avec le vampire plaintif ? Il n'est pas forcément en position de victime, il ne broie pas du noir, il râle... c'est tout mais c'est fatigant !

Pour un râleur, se remettre en question est impossible.

## L'égocentrique narcissique



Le vampire narcissique a la croyance que le monde tourne autour de lui. Il a donc une haute idée de son importance et cherche l'attention et l'admiration.

Très souvent considéré comme le plus dangereux des vampires émotionnels. Il peut être extrêmement charmant, très agréable mais dès qu'on ne va pas dans son sens, il change radicalement de comportement.

Il cherche à être le centre des attentions et de l'admiration, a toujours besoin de passer en premier. Ce vampire aime la position de gourou, de chef de bande. Si l'égocentrique narcissique sent qu'il risque de perdre cette position qui lui plait tant, il passe à l'attaque !

Le vampire narcissique manque cruellement d'empathie ou d'intérêt (authentique) pour les autres. Il se nourrit du fait que vous flattiez son égo et obéissiez à ses désirs. Il peut être manipulateur et n'hésitera pas à vous planter un couteau dans le dos.

D'une personnalité charmante, il passe alors à une personnalité dominante et autoritaire afin de reprendre le lead et montre son vrai visage.

Ces caractéristiques sont très proches du Pervers narcissique bien entendu. Mais comme nous l'avons vu tout à l'heure, la différence fondamentale avec un vampire émotionnel égocentrique narcissique reste que ce dernier ne cherche pas forcément à vous faire mal contrairement au Pervers narcissique.

## Le jaloux



Le vampire émotionnel jaloux est une personne ambivalente, qui aime parler des autres derrière leur dos, en égratignant leur réputation et en diffusant des rumeurs perfides.

Lorsqu'il a ce type de comportement, tout leur entourage se sent humilié et déprécié.

Il est le spécialiste des rumeurs, des intox, de la manipulation négative.

## Le bavard



Autrement appelé, le parleur infatigable, le moulin à paroles, celui qui n'écoute pas.

Leur flux verbal est incessant, le bavard vous agrippe, force votre attention. Il parle de lui, de ses idées, du monde, impossible d'avoir une conversation avec lui.

Le bavard entre dans des détails insignifiants, monopolise l'échange, s'approche de vous physiquement pour envahir votre espace, forcer votre écoute.

Vous connaissez des bavards, n'est-ce pas ! Ces gens qui s'écoutent parler sans même vous laisser la place de réagir. Ce vampire, c'est mon ami Colin ! Il prend la parole et bien entendu la garde jusqu'à épuisement. Ce parleur infatigable vous épuisera inévitablement physiquement et émotionnellement.

## Celui qui critique



Rien de ce que vous ferez, direz, ou penserez ne conviendra au vampire « critique ».

Rien ne sera suffisamment bien pour lui. Il vous fera, systématiquement, passer pour une personne inférieure à lui/elle.

Proche du vampire râleur et du jaloux, il critique à tout va, il a toujours quelque chose, quelqu'un à critiquer ; ceci à longueur de journée.

## Celui qui contrôle



Autrement appelé le détracteur, le maniaque du contrôle.

Le vampire contrôlant est un obsessionnel du contrôle.

Que ce soit le contrôle de votre travail, mais aussi de tous les aspects de votre vie.

Il donne son avis, même si on ne lui demande pas. C'est un besoin, un malin plaisir.

Il manipule vos actions, les invalide pour vous dominer ou vous rabaisser. Son action ira jusqu'à vous faire perdre votre positivité, votre estime de soi.

## Le sarcastique



Le sarcasme peut être considéré comme une sorte d'humour piquant. Mais pour le vampire sarcastique, c'est un outil utilisé pour ridiculiser, humilier, se mettre sur le devant de la scène.

Le vampire sarcastique utilise donc les répliques sarcastiques à tout-va. L'humiliation sera faite de manière élégante avec humour mais restera une méthode rabaissante et cruelle.

Contrairement à d'autres vampires plutôt directs, la manière subtile de l'approche peut mettre le doute sur la nature vampirique de la personne qui use de sarcasme.

A partir du moment où cette ironie piquante devient un mode de communication, on ne peut plus considérer cela comme de l'humour.

## Le vampire 2.0

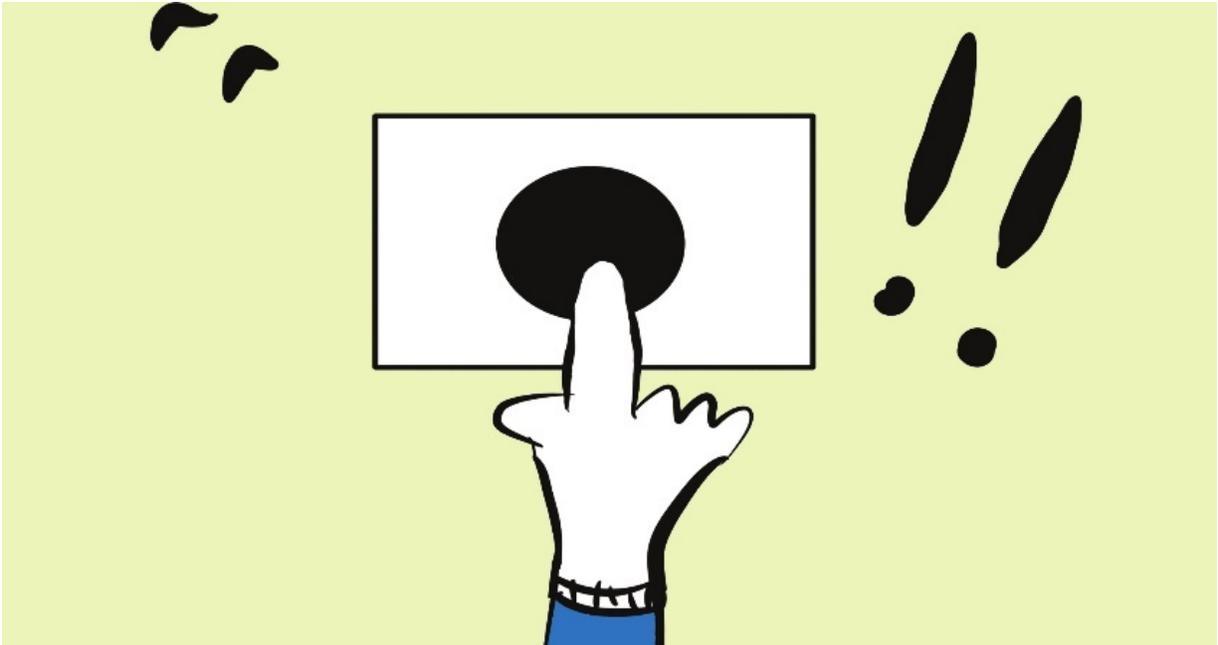


Petite réflexion personnelle, je vous parle d'être humain, mais peut-être que votre addiction aux réseaux sociaux, à certaines applications peut être considéré comme un signe de vampirisme moderne.

Un vampire peut utiliser les technologies pour vous poursuivre partout. Des appels, des messages, des commentaires sur les réseaux sociaux... .

Passer sa journée devant une chaîne d'info ou sur un réseau social est-ce vraiment bon ? Est-ce que cela vous fait du bien ? Ne vous sentez vous pas vidé de votre énergie ? N'est-ce pas un symptôme de vampirisme ?

## SOS je suis un vampire !



En lisant ce livre, vous vous rendez peut-être compte qu'au lieu d'être une victime, vous avez vous-même un comportement vampirique.

Tous, il nous est arrivé d'agir comme un vampire et cela nous arrive certainement de temps en temps. Il suffit de traverser une mauvaise passe et d'avoir besoin de se confier, de vider son sac. Dans une période contextuelle, un tel comportement est compréhensible. A partir du moment, où la relation reste dans les deux sens, qu'on est aussi en capacité d'écouter et de donner, nous ne sommes pas dans le vampirisme. C'est là toute la différence.

Je vous le rappelle, les enfants sont tous des vampires ! Mais fort heureusement, ils apprennent à devenir autonomes.

Si vous pensez avoir un comportement régulier de vampire, il convient alors d'entamer un travail sur vous-même. En prendre conscience est déjà un grand pas. Il faut maintenant comprendre pourquoi ? D'où vient votre besoin ?

Puis bien entendu, il faut trouver des solutions pour apprendre à se ressourcer et à se nourrir soi-même, en toute autonomie.

Il est essentiel d'examiner honnêtement votre comportement et être prêt à en discuter pour en changer. Avoir le désir de changer est la première étape pour retrouver des relations saines.

# QUIZ

On peut trouver plusieurs quiz pour savoir si on est un vampire émotionnel (notamment celui de Judith ORLOFF). Les exemples de questions, ci-après, permettent en effet de se poser la question d'un comportement vampirique.

1. Pensez-vous souvent que les gens ne vous comprennent pas ?
2. Pensez-vous qu'il y a beaucoup d'obstacles dans votre vie sur lesquels vous n'avez aucun contrôle ?
3. Demandez-vous souvent de l'aide à d'autres personnes et/ou avez-vous l'impression que peu de gens sont prêts à vous aider ?
4. Avez-vous l'impression de ne pas recevoir souvent l'attention ou l'appréciation que vous méritez ?
5. Les gens se plaignent-ils souvent que vous ne les écoutez pas ?
6. Avez-vous l'impression que la plupart des autres personnes ont des vies qui sont beaucoup plus faciles que les vôtres ?
7. Vous battez-vous souvent avec des amis proches et des êtres chers ?
8. Est-ce que les gens abandonnent soudainement le contact avec vous sans explication et refusent-ils de communiquer à nouveau avec vous ?
9. Vous sentez-vous souvent impuissant, comme si vous aviez peu d'occasions d'améliorer votre vie ?

On se doute qu'en répondant positivement à la majorité de ces questions, les chances sont fortes d'être un vampire émotionnel. On retrouve dans ce quiz, les caractéristiques du portrait-robot :

- Sentiment de non contrôle,
- Absence du sens des responsabilités,
- Besoin d'écoute, d'attention...

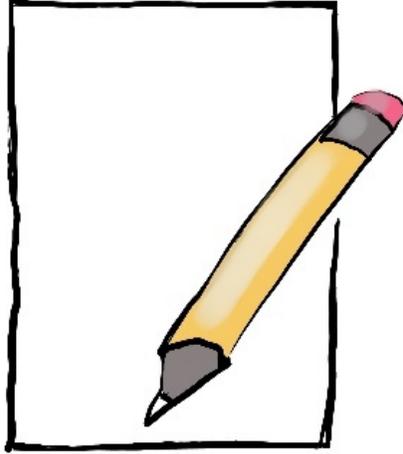
Reste à voir, alors, si cette situation est contextuelle (mal-être en lien avec un évènement, une période difficile) ou si le comportement est plus ancré. Dans les deux cas, ce n'est pas grave en soit. Prendre conscience de son comportement vampirique est la première étape vers un plan de dé-vampirisation !

## Récapitulons



Il existe de nombreux types de vampires. Certains sont agressifs, d'autres plus passifs... tous se nourrissent de nos réactions face à leurs agissements.

# Vos notes personnelles



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Chapitre 3

### A vos armes !



Même si les vampires émotionnels ne sont majoritairement pas conscients des conséquences de leur comportement, ce n'est pas une raison pour les laisser faire !

Dans cette partie, découvrons 10 postures à utiliser et des stratégies spécifiques selon les profils, pour échapper à ces prédateurs !

**La meilleure arme, c'est vous !**

**MOI**

**LES RESSOURCES SONT EN VOUS**

Je vous ai présenté les différents types de vampires émotionnels et je suis certain que vous en avez repérés quelques-uns qui rôdent autour de vous. Vous en avez rencontré dans votre vie personnelle ou professionnelle. Peut-être dans votre cercle amical ou familial ?

Sans stratégie de combat pour s'en débarrasser, ou d'autodéfense pour les maintenir à distance ou bien vivre avec, nous ne pouvons qu'être victime du mode opératoire des vampires émotionnels.

Quel que soit le vampire émotionnel, plusieurs comportements sont à adopter, combiner, alterner pour lutter efficacement contre votre prédateur.

Alors, que faire face aux vampires ? L'ail ne marche pas ! Si vous leur planter un pieu dans le cœur, vous finirez en prison !

Le plus simple et le plus efficace : **évitez-les !**

Vous vous sentez contrôlé, épuisé par une relation... Dès que vous soupçonnez que votre interlocuteur est un vampire, fuyez. Écoutez

la conversation, trouvez un prétexte, et partez.

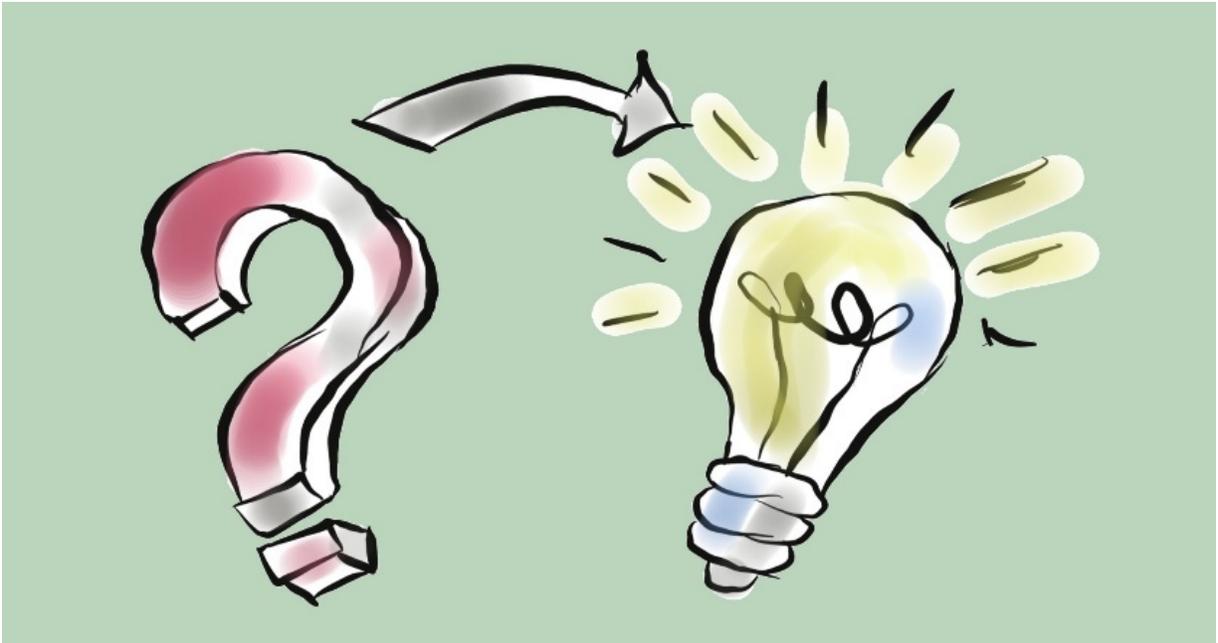
S'éloigner, prendre de la distance, éviter tout contact n'est pas toujours facile, d'où l'utilité du chapitre de ce guide.

Dans son ouvrage « *Ces gens qui nous épuisent* » Albert J BERSTEIN indique : « *Les meilleures stratégies pour transiger avec les vampires affectifs sont précisément les mêmes que vous employez avec les jeunes enfants : établir des limites, faire face aux imprévus, être cohérent, faire le moins de sermons possible, récompenser les bons comportements, ignorer les mauvais et les mettre à l'occasion en pénitence.* »

Nous avons déjà fait le parallèle avec les enfants pour le vampire interrogateur. Cette comparaison est assez logique.

Dans les pages qui vont suivre, je vous propose 10 attitudes à développer pour affronter les vampires émotionnels et enfin quelques recommandations spécifiques à chaque race de vampire !

## # 1 - La prise de conscience



Prendre conscience de l'influence du vampire, de son emprise sur vous est déjà une étape importante. C'est le premier pas, la première étape.

Pour vous protéger des vampires d'énergie, il vous faut d'abord pouvoir identifier à quel type de « saigneur » vous avez affaire. Ils peuvent tout autant être charmants que carrément dominateurs. Il peut s'agir d'un membre de votre famille, d'un voisin, d'un ami, d'un collègue... Vous connaissez les symptômes. Vous avez donc désormais toutes les connaissances pour évaluer vos relations.

Je vous imagine en train de mettre des noms sur les profils que nous avons vu : « Ça, c'est exactement mon mari/compagnon ! », « Ah oui, ma mère fait tout le temps ça ! », etc. Très bien ! Sachez reconnaître vos voleurs d'énergie.

Soyez lucide à propos de vos relations. Ecoutez votre intuition, soyez vigilant. N'oubliez pas que les vampires émotionnels savent se montrer charmants et jouer sur notre empathie naturelle.

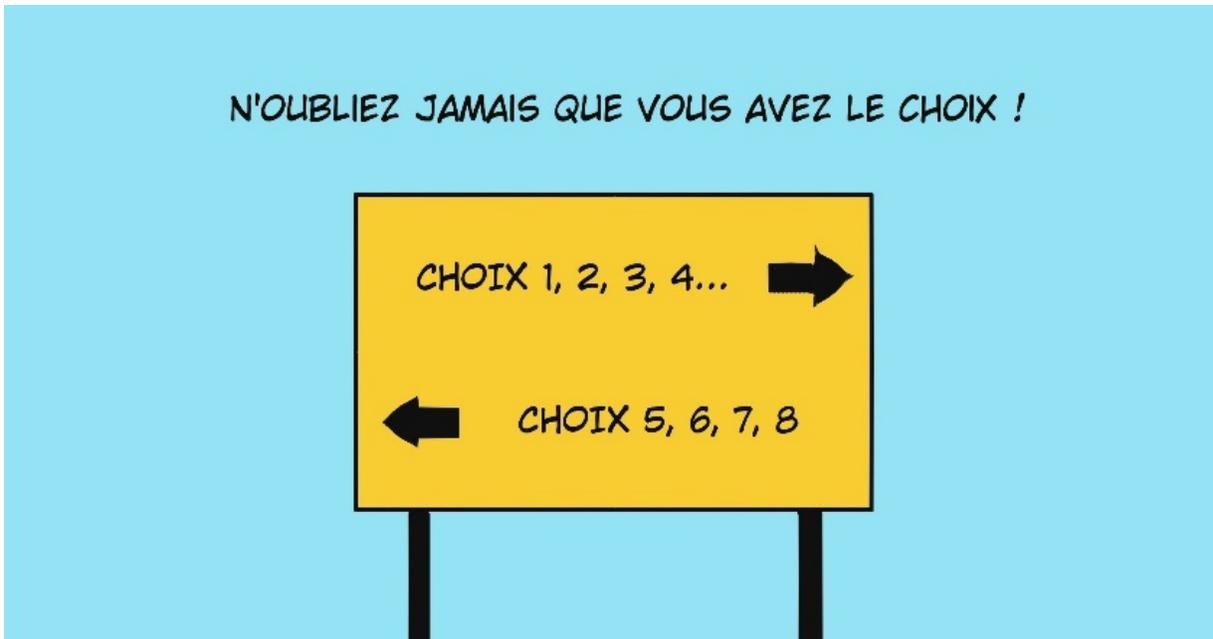
Interrogez-vous sur votre relation : est-elle dans les deux sens ou à sens unique ?

Personne n'est immunisé aux effets du vampirisme. Une fois la prise de conscience effectuée, fuyez !

Si vous ne pouvez pas ou si vous ne voulez pas : il va falloir mettre des limites et les faire respecter.

N'ayez pas peur pour votre vampire émotionnel, il saura trouver d'autres victimes. Quand il aura compris que vous tenez vos limites et que les règles sont désormais maîtrisées par vous, il cherchera d'autres moyens de combler ses besoins psychologiques.

## # 2 - Vous avez le choix !



En fait, personne ne peut vous voler de l'énergie sans votre consentement. Je ne dis pas ça pour vous faire culpabiliser !

Comme nous le voyons, nous avons toujours le choix de subir une telle situation ou de ne plus en être affecté :

- Ne pas se plier à l'autorité illégitime,
- Ne pas répondre aux interrogatoires incessants,
- Ne pas se justifier sans cesse...

Quel que soit la technique vampirique utilisée, plus on répond à la sollicitation plus ces prédateurs en demandent. Et leur appétit n'est jamais rassasié.

### **Histoire de mythes**

Taïbi Kahler, créateur de la Process Communication®, considère la découverte des 4 mythes comme étant l'une des plus importantes en sociologie et psychologie.

Les quatre mythes sont :

- Je crois que je peux te faire te sentir bien émotionnellement
- Je crois que tu peux me faire me sentir bien émotionnellement
- Je crois que je peux te faire te sentir mal émotionnellement
- Je crois que tu peux me faire me sentir mal émotionnellement

Ces mythes reviennent à attribuer du « pouvoir » à quelqu'un ou à soi-même. Ils sont invoqués en permanence et ils se traduisent au quotidien par des phrases du type : « *Tu m'énerves* », « *Tu m'empêches de faire ...* », « *Il m'agace* », « *Il me fatigue* »...

On pense beaucoup comme ça. C'est ancré dans notre fonctionnement quotidien, toutefois, personne n'appuie sur un bouton pour nous énerver. Nous devons nous réapproprier l'idée que notre bien-être ne dépend que de nous-même.

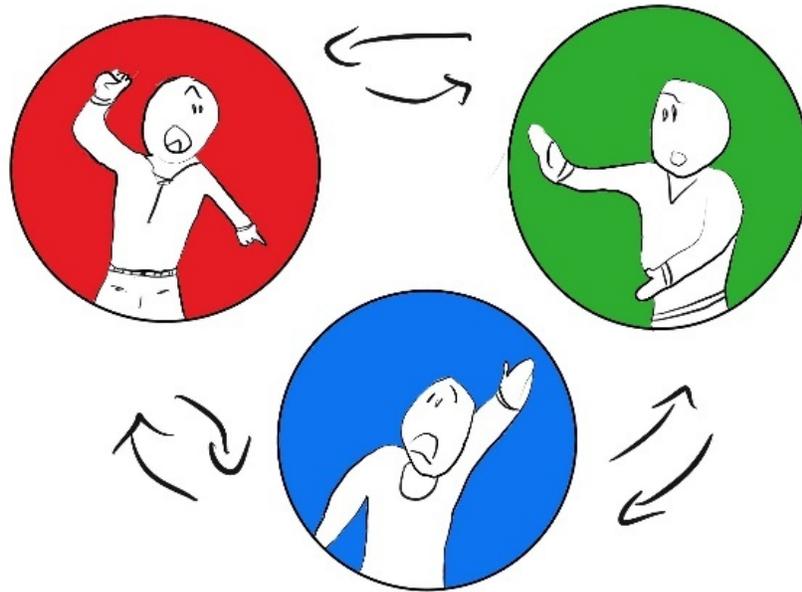
Si nous sommes suffisamment en contrôle de nous-même, bien ancré énergétiquement parlant, nous pourrons continuer à côtoyer un vampire émotionnel et par notre attitude, l'aider à avancer sur son propre chemin de guérison.

Attention aux mythes !

Autre piège relationnel, entrer dans le triangle dramatique.

**Le triangle dramatique**

---



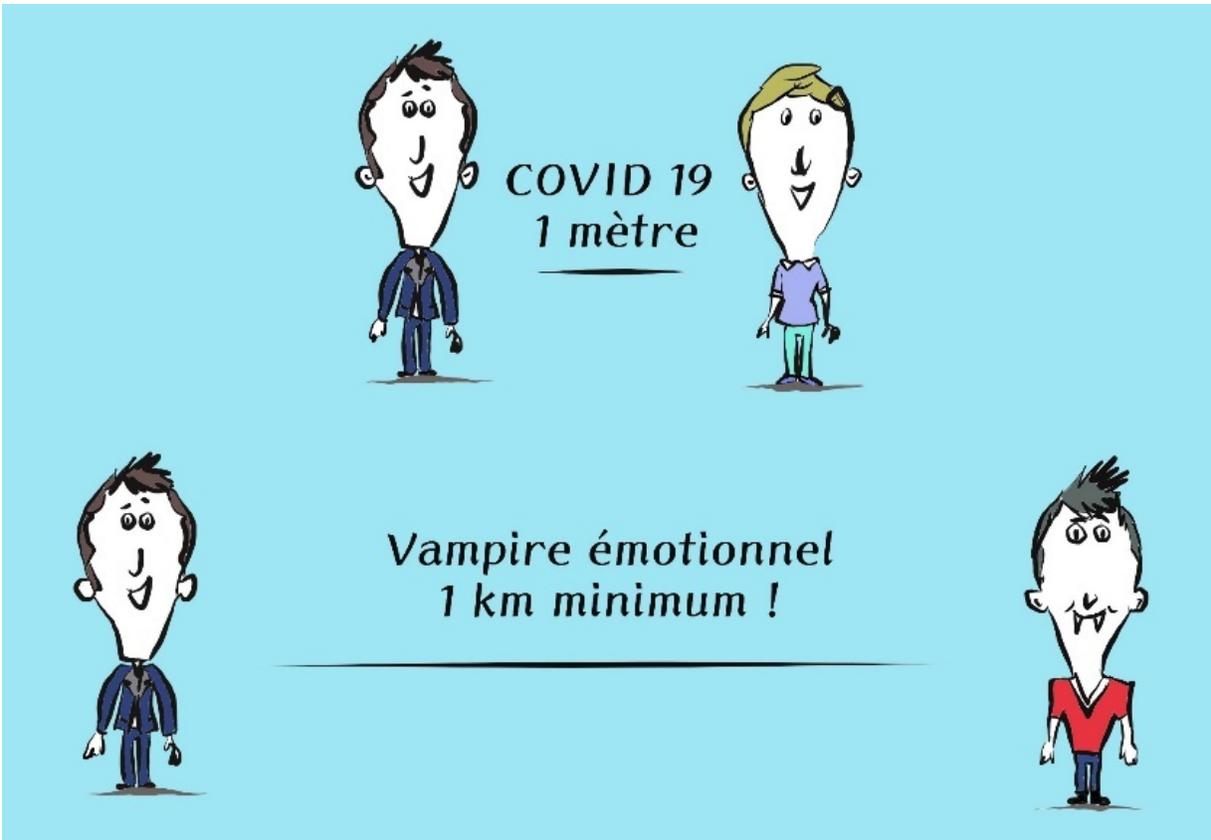
Dans ce type d'interactions relationnelles, on entre très vite dans ce que l'appelle « le triangle de Karpman » ou « le triangle dramatique de Karpman ».

Ce modèle représente les interactions qui peuvent exister entre différents individus. Chacun joue un rôle bien précis : le sauveur (vous face au vampire), la victime (notre pauvre vampire qui réclame de l'aide) et le rôle du persécuteur (qui peut être une tierce personne). Ces rôles changeront quand vous voudrez dire stop !

La vampire va alors passer de victime à persécuteur en vous reprochant votre changement de comportement et fera de vous sa victime. Le jeu peut perdurer longtemps !

Vous avez donc, là aussi le choix de ne pas entrer dans la danse.

## # 3 - To fuir or not to fuir !



Le plus dur, c'est la prise de conscience, repérer qu'on est vampirisé. La première réaction, c'est de les éviter ! Mais ce n'est pas toujours possible.

Une fois qu'on a pris conscience de cela, la réaction n'est pas la même en fonction de la relation que l'on entretient avec le vampire. Il vous faudra donc évaluer votre relation et décider si cette relation vaut le coup de se battre.

### **Si c'est un collègue**

Pas toujours évident de l'éviter, vous n'en aurez peut-être pas le pouvoir. Bien entendu, vous pouvez dénoncer son comportement à votre hiérarchie ou à vos collègues de travail. Vous pouvez aussi changer de poste ou de travail. Mais, souvent, il vous faudra faire

preuve d'adaptation. Pas facile de dire à son patron, qu'il agît comme un vampire émotionnel. Vous pouvez toujours lui offrir mon livre... ça peut l'aider à prendre conscience de son comportement !

Vous pouvez trouver des excuses pour ne lui accorder que quelques minutes pour l'écouter : « je suis désolé, j'ai beaucoup de travail aujourd'hui... ». Et demander de l'aide à vos collègues pour couper les conversations qui durent trop longtemps...

### **Si c'est un proche**

---

Si c'est un proche, auquel vous êtes attaché, c'est encore plus difficile de s'éloigner. Décider de ne plus avoir de contact avec son frère ou sa sœur, son père ou sa mère... n'est pas sans conséquence.

Sensibiliser votre vampire émotionnel à son mode de fonctionnement est possible. Savoir dire les choses de façon assertive est dans cas primordial. L'idée, dans ce cas, est d'aider la personne à prendre conscience de son état pour travailler sur son autonomie. Vous devrez lui expliquer clairement votre position sans le heurter, rappelez-vous que très souvent le vampire émotionnel n'est pas conscient de ses agissements :

*« Je t'apprécie énormément et je tiens à toi, mais je suis épuisé par nos très longues conversations, j'ai besoin de plus de temps pour moi pour me ressourcer ».*

## **Dans tous les cas...**

---

Dans tous les cas, vous pouvez (pour ne pas dire vous devez) mettre un peu de distance. Vous pouvez trouver d'autres « aidants » (pour ne pas dire victimes) à votre vampire pour qu'il ait d'autres sources d'énergie mais aussi pour reposer vos forces vitales. A plusieurs, on est plus fort.

Si vous tenez à votre vampire, puisque c'est une personne proche, vous pouvez choisir de continuer à donner mais moins et moins souvent.

Certes, vous allez probablement culpabiliser. Votre vampire ne vous laissera pas filer sans jouer sur l'affectif !

Vous ne pouvez pas continuer de donner toute votre énergie, c'est trop dangereux pour votre santé et votre bien être émotionnel.

Il faut savoir doser ce que l'on est prêt à donner.

## # 4 - Définissez des règles et soyez ferme !



Il faut prendre de la distance et donc mettre en place des limites, vos propres limites. Etablir des règles fermes, pour vous-même et pour gérer un vampire émotionnel, est un premier pas pour prendre de la distance, voire même éloigner votre parasite. En effet, si il se rend compte que vous ne vous laissez pas faire, il va naturellement s'éloigner, passer à une autre victime.

Expliquer clairement ce que vous pouvez faire, le temps que vous pouvez lui consacrer... avec des mots clairs et fermes.

Quelques exemples :

*« J'aime passer du temps avec toi, je suis heureux que tu te confies sur tes problèmes, mais si tu refuses d'écouter les solutions que je te propose ou de me laisser t'aider à aller mieux, je vais arrêter de t'en donner. ».*

*« J'apprécie tes conseils, mais je dois résoudre ce problème tout seul. ».*

Si votre vampire résiste et continue d'outrepasser vos limites et vous demande trop de votre temps et d'énergie : ne répondez pas à ses messages ou ses appels !

Montrez-vous ferme et fidèle à vous-même. Exigez d'être traité avec justesse, honnêteté et respect. Montrez clairement que vous ne tolérez pas la manipulation, la tromperie et les comportements négatifs. Il est impératif que vous appliquiez ces valeurs, autrement vous donnez aux autres la permission de les enfreindre.

Un vampire détecte les faiblesses et testera votre détermination. Cédez, et vous nourrirez simplement la soif de pouvoir et de contrôle des vampires qui vous entourent. Ce n'est qu'en mettant des limites et en les faisant respecter que vous réduirez les assauts vampiriques.

Il est probable que votre vampire s'accroche, il appuiera là où ça fait mal ! Votre tendance à la culpabilité, votre besoin d'être aimé, reconnu, jouera sur une dette émotionnelle que vous avez vis-à-vis de lui...

Sachez le remettre en place et sachez couper les ponts ou vous mettre à bonne distance pour vous protéger et ne pas vous laisser embarquer dans ses histoires.

En plus du discours, il conviendra d'allier le geste à la parole.

### **La force du langage non verbal**

Le langage non verbal, corporel, est aussi un moyen de communication. N'oubliez jamais que l'expression du corps est supérieure à celle des mots.

La communication non verbale a une grande influence sur nos relations. Si nos paroles ont un impact certain, notre gestuelle, notre

attitude, notre regard en disent bien plus.

Les mots que nous employons ne représentent que 5% environ des informations entendues par notre interlocuteur. Environ 40% de son ressenti face à notre discours est transmis par l'intonation de notre voix.

La grande majorité de notre message est ainsi véhiculée par notre langage corporel. Un mouvement de tête, un regard, vos mains... accompagner la parole du geste qui convient.

Si un vampire psychologique essaye de dépasser vos limites, croisez les bras et arrêtez de le regarder dans les yeux !

## # 5 - Développer votre assertivité



L'assertivité est un sujet que l'on peut développer sur un ouvrage entier. Peut-être le sujet de mon prochain livre qui sait !

Définition : l'assertivité est la caractéristique d'une personne qui exprime avec aisance son point de vue et ses intérêts, sans anxiété et sans dénier ceux des autres.

Pour moi, la meilleure définition reste celle imagée par le titre « **Ni hérisson ni paillason** ». Tout y est dit ! Ne pas être agressif mais ne pas se laisser faire. Et face à nos vampires émotionnels, c'est ce qu'il faut savoir développer.

Avec un comportement passif, vous continuez de vous laisser faire, de vous laisser voler votre énergie. Vous ne vous respectez donc pas et les symptômes de vampirisation vont se poursuivre.

Si vous devenez agressif, ou que vous manipulez de façon négative, vous ne respectez pas l'autre. N'oubliez pas que la majorité des vampires émotionnels n'est pas consciente de ses agissements et

que ces individus sont très souvent en souffrance. De plus, une réaction agressive amènera un retour agressif de votre vampire.

Avec un langage assertif, vous oser dire les choses en vous respectant tout en respectant les autres. Vous exprimez donc votre ressenti, vos opinions et vos besoins de façon honnête. Vous posez vos limites, vous énoncez vos besoins, vous êtes ferme.

Première règle, je vous l'ai déjà dit, mais c'est un aspect fondamental : utiliser le « je » plutôt que le « tu » pour exprimer, décrire son ressenti à l'autre tout en faisant part des faits et dire en quoi cela vous pose un problème.

L'utilisation du « je » entraîne l'idée que la responsabilité du problème n'est pas que de l'autre : on dit « je suis énervé par .../ ... », plutôt que « tu m'énerves ».

Il existe plusieurs techniques dites assertives. Dans ce cadre, je vous invite à recourir à la technique du disque rayé. Il y a de fortes chances que votre vampire émotionnel revienne à la charge, vous allez donc devoir répéter, répéter et encore répéter !

### **Technique disque rayé**

---

Cette technique, aussi appelée « Broken record » consiste à la répétition impartiale d'une phrase qui exprime clairement ce que l'on attend ou veut de l'autre personne.

Par exemple, face à un vampire plaintif, répéter : « je sais que tu as besoin de parler mais j'ai beaucoup de travail aujourd'hui, je ne peux pas te consacrer plus de temps ».

Ce n'est qu'un exemple, à vous de construire vos phrases de façon assertive en fonction de votre contexte et du type de vampire auquel vous devez faire face.

Utilisez toujours un langage simple, clair, qui pose des limites.

## # 6 - Recharger vos batteries



Chaque jour, nous dépensons notre énergie et nous refaisons, souvent inconsciemment, le plein.

Nous l'avons vu, les vampires émotionnels ne savent pas refaire le plein en autonomie et de façon saine. Ils déchargent nos batteries, à nous de les recharger !

Il est important de bien se connaître pour identifier vos besoins, savoir recharger vos batteries. Tout le monde n'a pas besoin d'une balade silencieuse, tout le monde n'aime pas le chocolat, nos besoins sont différents selon notre personnalité. Il est donc important d'identifier ce qui vous fait du bien et de mettre en place les actions pour recharger vos batteries et faire le plein !

### **Les différents modes de recharge**

Une petite balade : de la simple promenade dans la forêt, au bord de la mer, pourquoi pas en plein centre-ville... qu'importe, sortez vous aérer ! Pour les plus ouverts aux méthodes de développement personnel : enlacez un arbre !

1. Respirez ! On ne le dit pas assez, mais il faut savoir respirer. Cela s'apprend heureusement. Entraînez-vous à respirer profondément, les techniques de respiration profonde vous aideront à vous détendre ou à refaire le plein d'énergie. Ralentir vos pensées automatiques, oxygéner votre cerveau, ouvrir votre diaphragme... quelques respirations profondes, plusieurs fois pendant la journée, cela change la vie !
2. Appelez un ami : le joker de « *Qui veut gagner des millions* » est fort utile. Fréquenter des personnes positives, recharge les batteries. Parfois, un simple coup de fil vous donne la pêche !
3. Faites du sport ou du tricot : qu'importe le loisir du moment qu'il soit efficace. Toutes les activités peuvent augmenter votre niveau d'énergie voire même votre confiance et votre estime en vous.

## # 7 - Faites-vous aider



Vous n'êtes pas seul(e) !

Les personnes autour de vous peuvent vous aider. Vous êtes peut-être plusieurs à être victime d'un même vampire. Mettre en lumière le problème, c'est déjà un premier pas vers sa résolution. Identifier le vampire c'est prendre le pouvoir.

Verbaliser les choses permet de s'en libérer. Si vous n'avez personne sous la main, l'écriture permet aussi de sortir ce qui vous encombre...

Bien entendu, attention à ne pas agir vous-même, comme un vampire plaintif. L'idée n'est pas de contaminer ! Attention aussi au choix de la personne à qui vous vous confiez. Il ne faut pas que votre parole se transforme en commérages.

Consultez un thérapeute, un coach, participez à des formations... travaillez sur vous même !

## # 8 - Aimez-vous !



S'aimer et se respecter est l'arme ultime, la plus solide, face aux vampires émotionnels. C'est la gousse d'ail qui les fera fuir !

Nous l'avons vu dans le portrait-robot des victimes, il arrive parfois qu'on attire régulièrement un type précis de vampire émotionnel, en lien avec des blessures personnelles. On rentre alors dans un cercle vicieux que l'on répète.

Par exemple, avec une faible estime de soi, on aura tendance à attirer des vampires voulant user de leur autorité (celui qui critique, l'intimidateur, l'égoцентриque narcissique...) ce qui ne permet pas, bien entendu, de renforcer l'estime de soi !

Si vous n'êtes pas au clair avec vos valeurs et vos émotions, les vampires émotionnels et d'autres personnes tout aussi toxiques, profiteront de vos failles.

Travailler sur soi est utile pour de multiples raisons, d'où toute la littérature sur le développement personnel ! Apprenez à vous connaître. Ainsi, vous arriverez plus facilement à garder les vampires

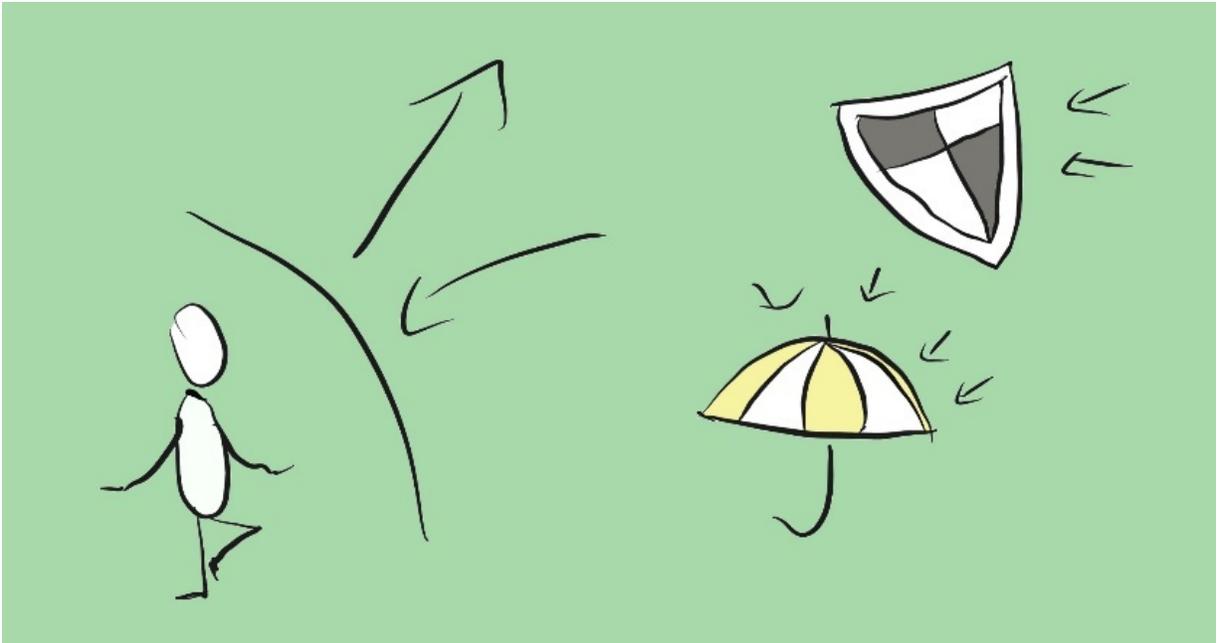
émotionnels à distance. Apprivoisez vos émotions, apprenez à mieux identifier vos besoins et vos désirs, apprenez à dire non...

Il est essentiel de penser à soi. C'est très bien de penser aux autres mais pour pouvoir aider, il faut déjà être bien avec soi-même. C'est essentiel. Travaillez sur votre sentiment de culpabilité, renforcez votre estime de soi, ne vous blâmez pas pour le comportement d'un autre, apprenez à vous faire respecter, à dire non, à exiger la reconnaissance de votre travail, de votre investissement...

Dans ce genre d'engrenage, on a tendance à intérioriser les critiques faites par les vampires émotionnels. Vous connaissez cette petite voix intérieure, celle qui peut bousiller nos nuits !

Travailler sur soi, c'est aussi travailler sur cette voix intérieure. Celle qui vous dit tant de choses et qui n'aide pas à renforcer l'estime de soi. Quand ces pensées automatiques viennent vous polluer, respirez et laissez passer. N'écoutez pas cette voix négative et inutile et au contraire reformuler positivement et valorisez-vous !

## # 9 - Utiliser votre bouclier



Impossible de fuir ? Pas moyen de partir ? Si physiquement vous êtes coincés, quel que soit la raison, l'échappatoire peut être mental. Détachez votre esprit !

N'écoutez que très superficiellement, dites « oui », « je vois », souriez, et laissez votre esprit s'échapper. Pensez à autre chose. Ne tombez pas dans le piège de donner au vampire toute votre attention et votre concentration.

Dans le cadre de stratégie de protection, les exercices de visualisation ont fait leur preuve. Dans toutes les formations sur la gestion du public dit « difficile », on parle de la visualisation du bouclier de protection, autrement appelé technique du parapluie, ou du parapluie-bouclier. Très utile dans de nombreuses circonstances, être dans sa bulle ou lever son bouclier permet de se projeter.

Comme tout exercice de visualisation, il convient de s'entraîner, tous les jours !

- Sous un parapluie, on entend le bruit de la pluie tomber, mais on n'est pas mouillé.
- Derrière un bouclier, on est protégé des piques et des flèches.
- Dans une limousine avec vitre blindée, je pousse sur un bouton et je vois les paroles s'écraser sur la fenêtre blindée...

On peut multiplier les formules, à vous de trouver la vôtre et surtout de programmer votre bouclier-parapluie pour pouvoir l'utiliser à chaque attaque de vampire.

Et surtout, n'oubliez pas, ne vous laissez pas toucher, ni même approcher trop près (maintenez votre espace vital).

## # 10 - Lâcher prise



Le « Lâcher prise » mérite, aussi, tout un livre !

De nos jours, l'expression « lâcher-prise » est utilisée dans des situations si différentes qu'il n'est pas si simple de la définir de façon précise. Au moindre problème, on entend son entourage conseiller de « lâcher-prise » !

Dans le cadre de cet ouvrage, la réflexion se concentre principalement sur la prise de recul nécessaire sur ses relations.

Par « Lâcher-prise », dans le cadre de ce guide de survie, j'entends donc plusieurs points :

- Se méfier de son empathie, de ses émotions, de ses pensées et croyances limitantes,
- Lâcher prise dans cette relation de dépendance affective par rapport à l'autre personne,
- Lâcher prise sur vous-même, sur votre besoin d'aider, d'être utile, de reconnaissance

- Se libérer du passé, de la peur de l'avenir, du besoin de contrôle...

Si on parle de processus de lâcher-prise dans ce type de relation, pour y arriver, il faudra suivre différentes étapes :

- Identification / prise de conscience de la situation (cela reste encore une fois l'étape la plus difficile).
- Acceptation / accueil avec bienveillance de cette situation sans chercher à tout comprendre (inutile de chercher à psychanalyser le pourquoi de votre situation et de celle de votre vampire).
- Faire avec dans l'instant présent ; si la fuite est impossible, il faut alors faire de son mieux dans le vécu de cette situation.
- Résilience / Porter un regard plus positif : ok je suis sur l'emprise d'un vampire émotionnel, mais j'ai des outils pour faire face et je vais m'en sortir.
- Pardon / faire le deuil : se libérer des émotions négatives ou désagréables pour lâcher-prise sur ses émotions. Après tout, la grande majorité des vampires émotionnels est inconsciente du mal qu'ils génèrent, à quoi cela sert-il de leur en vouloir.

Dans toutes les expériences de la vie, nous devons nous poser les mêmes questions : qu'est-ce que cette relation m'a appris ? Qu'est-ce que je peux en tirer ?

Lâcher prise, c'est aussi penser qu'il va y avoir un après !

## **Stratégies à déployer profil par profil**

En complément de l'ensemble des techniques à développer et utiliser contre nos amis parasites voleurs de nos énergies, ci-après quelques éléments plus ciblés pour chaque race de vampires émotionnels.

### **La Drama Queen**

---

Avec notre tragédien, éviter de lui demander comment il va, de rebondir sur ses histoires... restez calme pour ne pas alimenter son hystérie. Si vous entrez dans le jeu de ses histoires, vous nourrissez la bête !

L'impassibilité est une arme puissante face à ses mélodramatiques. Il est impératif de fixer des limites et de rester calme pour vous centrer (respiration profonde) et ne pas rentrer dans ses excès émotionnels.

Face à une personnalité hyper dynamique, le calme permet de ne pas alimenter le feu. N'oubliez pas que le vampire Drama Queen fait son cinéma, vous êtes donc capable de l'affronter et de ne pas vous laisser piéger par l'intensité de son comportement.

### **Le plaintif**

---

Face à notre éternelle victime : soyez placide, indifférent !

Il est important avant tout de limiter le temps que vous passerez à écouter le plaintif vous parler de ses problèmes.

Délimitez vos frontières avec bienveillance, limitez la durée de vos échanges, dites non avec le sourire mais fermement.

Si le plaintif persiste, changez de sujet ou rompez le contact visuel pour qu'il ne se sente plus écouté.

Ne vous mettez pas en colère et n'essayez pas d'expliquer votre point de vue, c'est inutile. Il est préférable de vous en tenir à définir clairement vos frontières.

---

### **L'indifférent**

Les personnes indifférentes jouent sur votre curiosité naturelle, se montrent mystérieuses, vous poussent à venir leur parler, à enquêter ; on consomme alors beaucoup d'énergie.

Posez-vous donc systématiquement : Est-ce que les efforts en valent la peine ?

---

### **L'interrogateur**

Nous l'avons vu, l'interrogateur, pose beaucoup de questions, sur tout et sans cesse. Arrêter de lui répondre !

Cessez de vous justifier !

Utilisez la technique du disque rayé. C'est dur mais ça passera. Donner son énergie c'est aussi être consentant. Réagir c'est arrêter de répondre.

---

### **L'intimidateur**

Certains vampires de ce type peuvent tout simplement être bannis de votre existence.

Pour ceux que vous ne pouvez éviter, il vous faut, comme avec d'autres, établir vos frontières quant à ce qui est inacceptable comme comportement.

C'est là votre première ligne de défense.

---

### **Le colérique**

Comme pour toutes les situations d'agression, le plus important est de rester calme. C'est la seule solution pour désarmer ce type de vampire.

Il faut rester calme face aux attaques, voir indifférent. Vous pouvez répondre pour vous défendre, bien entendu, mais de façon posée : « je n'arrive pas à communiquer avec toi quand tu es dans cet état, nous en reparlerons quand tu seras plus calme ».

N'oubliez pas de vous protéger, le colérique ne doit pas vous empêcher d'avancer : quittez la pièce si besoin ou demandez-lui de partir, faites une pause si vous êtes secoué, prenez le temps de répondre (pas de réaction à chaud).

---

### **Le passif-agressif**

Concernant l'aspect agressif, même solution que pour le vampire colérique : restez calme !

Concernant l'aspect passif, les oublis plus ou moins volontaires de ce type de vampire, parlez-en ouvertement, un problème à la fois, toujours calmement. Devant vous, il devrait reconnaître ses agissements mais de là à changer c'est autre chose !

---

### **Le râleur**

Même méthode que pour le vampire émotionnel « plaintif » : soyez placide, indifférent. Imitez le temps passé à ses côtés, changez de sujet...

---

### **L'égocentrique narcissique**

Face à ce type de vampire, diminuez vos attentes. Un narcissique ne respectera pas votre avis du jour au lendemain !

Il est important de rester objectif quant aux points de vues et remarques du narcissique. Vous pouvez communiquer avec lui sur votre ressenti pour lui rappeler qu'il n'est pas le seul à savoir ! Mais il faut des faits concrets à lui opposer.

Vous pouvez aussi manipuler le narcissique en flattant son égo : formuler vos demandes en soulignant ce qu'il peut en tirer.

---

### **Le jaloux**

Ignorez-le ! Il ne faut pas se préoccuper d'eux.

Toutefois, lorsqu'un jaloux opère au sein d'un groupe (à la pause-café), essayer de changer de conversation plutôt que de laisser le vampire parler sur le dos des collègues et donner votre ressenti.

Le risque... être le futur sujet des commérages ! Dans ce cas, il conviendra de mettre les points sur les « i » en lui indiquant qu'il n'a pas à parler sur vous.

---

### **Le bavard**

Il n'en a rien à faire de vous. Vous n'avez pas le choix, il faut réussir à l'interrompre, à lui couper la parole pour dire stop !

Bien entendu, il faut faire preuve de tact pour éviter la réaction de colère.

Vous pouvez trouver une excuse, un prétexte, pour limiter le temps. Dans un groupe, vous pouvez simplement indiquer que vous aimeriez participer à la discussion et donner votre avis.

N'hésitez pas aussi à utiliser l'humour avec celles et ceux qui sont en capacité de comprendre : « Allez encore une minute pour conclure ! ».

---

### **Celui qui critique / qui contrôle**

Ouvrez votre bouclier (voir outil) pour ne pas être trop touché par les critiques qui pleuvent sur vous !

Soyez factuel au maximum et n'hésitez pas à répondre fermement pour affaiblir ses remarques. Ne vous posez pas en victime, ne vous laissez pas faire !

---

### **Le sarcastique**

Face aux remarques des vampires sarcastiques, il faut répondre et tenir tête. Quand il vous indiquera que « ce n'était qu'une blague », répétez que ce n'est pas drôle et que cela peut blesser.

## **Le vampire 2.0**

---

Comme nous l'avons vu, il ne s'agit pas vraiment d'un vampire émotionnel au sens propre. Mais la vampirisation est bien là !

L'avantage, quel que soit la technique utilisée, votre téléviseur, votre smartphone, votre pc... ne vont pas vous en vouloir si vous vous éloignez !

Limitez le temps de connexion, ritualisez des créneaux horaires sans wifi... tout est possible, c'est à vous de décider !

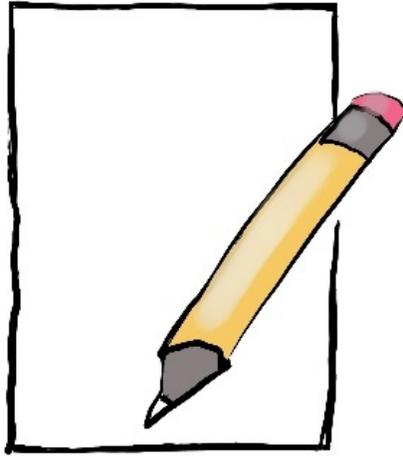


## Récapitulons

Fuir reste la meilleure chose à faire. Mais nous pouvons agir avec nos propres ressources et faire face aux vampires émotionnels.

Prendre conscience est le pas le plus important. Ensuite, en fonction de nos capacités, nous avons différentes armes pour les combattre. Choisissez les vôtres et lancez-vous !

# Vos notes personnelles



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

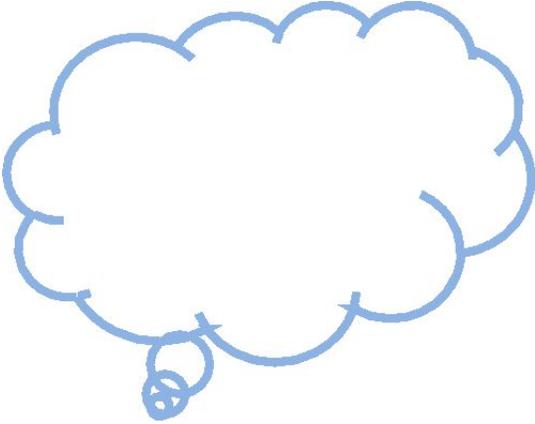
## Conclusion

Une chose à retenir : quelques soient les conséquences, la grande majorité des vampires émotionnels ne sont pas conscients de leurs actions. Ils sont en manque d'estime de soi et d'autonomie pour combler leurs besoins psychologiques. Un vampire est un être en souffrance.

En réaction au vampire émotionnel, on pourrait réagir et décider de ne plus aider, avoir tendance à devenir égoïste pour ne plus entrer dans ce type de relation. Ce n'est pas une solution positive.

On peut fuir mais on peut aussi continuer à donner, consciemment, mais pas autant.

## Mon bilan



**Que retenir-vous de cette lecture ?**

---

---

---

---

---

**Avez-vous identifié un vampire émotionnel autour de vous ? Quels sont ses agissements ?**

---

---

---

---

Echafaudez un plan d'actions pour arrêter de vous faire vampiriser.

---

---

---

---

---

Quels sont vos engagements à partir d'aujourd'hui ?

---

---

---

---

---

---

# Références

## Série télévisée

*“What We Do in the Shadows”*

## Ouvrages

Stephane Clerget, *Les vampires psychiques, comment les reconnaître, comment leur échapper*, Editions Fayard

Albert J. Bernstein, *Les vampires émotionnels Comment vivre à leurs côtés sans en payer le prix*, Les Editions Transcontinental

Judith Orloff, *Energy vampire survival guide*

Judith Orloff, *Le guide de survie des hypersensibles empathiques*, Leduc.s Editions

Frédéric Fanget, *Affirmez-vous !*, Editions Odile Jacob

Roland Brunner, *La psychanalyse expliquée aux managers*, Eyrolles

## À PROPOS DE L'AUTEUR

Yannick VARÉE est coach et formateur. Diplômé de l'Université Paris 8 en Pratiques du Coaching, il est Coach certifié en Process Communication Model®.

Depuis plusieurs années, il accompagne des personnes dans le développement de leurs potentiels et dans l'optimisation de leurs relations.

Il intervient en entreprise et au sein de l'EM Normandie sur des domaines d'expertise variés : management, gestion de projets et d'équipe, confiance, affirmation et estime de soi, gestion du stress et des émotions, prise de parole, gestion de conflit, cohésion d'équipe, parcours carrière...



[www.normandiecoaching.fr](http://www.normandiecoaching.fr)



Yannick VAREE



Grand Ouest et France entière pour les interventions à distance ou à la journée.

## **À PROPOS DE L'OUVRAGE**

Ce livre a été développé avec pour principe : une rédaction claire, lisible, dynamique, courte, pratico-pratique et imagée, afin de permettre à tout à chacun d'intégrer les bases de sujets de développement personnel et ainsi se faciliter la vie.

Avoir l'essentiel d'un sujet en 100 pages.

L'écriture a été riche d'expériences nouvelles, de lectures passionnantes et de multiples découvertes. J'espère que ce premier Guide de survie vous sera utile à l'avenir.

D'autres suivront, n'hésitez pas à me proposer les thématiques que vous aimeriez pouvoir aborder sous cette forme synthétique mais complète !