



Se débarrasser du Pervers narcissique

DÉPENDANCE AFFECTIVE & **PERVERS NARCISSIQUE** COMMENT SORTIR DE L'ENGRENAGE ?

1

NE PAS ESSAYER DE **GUÉRIR**
UN PERVERS NARCISSIQUE

2

RENONCER À UNE
COMMUNICATION
CONSTRUCTIVE

3

LAISSER DERRIÈRE SOI LA
HONTE ET LA CULPABILITÉ

4

APPRENDRE À S'AFFIRMER
POUR **POUVOIR DIRE NON**

