

Le Manipulateur Pervers Narcissique

Ce terme très usité aujourd'hui concernerait, selon les auteurs, 1% à 4% de la population et serait, toujours selon les auteurs, prépondérante chez les hommes.

Ainsi, et même si de nombreuses femmes sont concernées, le raccourci « PN » sera employé dans cette fiche et utilisé au masculin pour des raisons de praticité d'écriture.

De très nombreux auteurs ont écrit d'excellents ouvrages sur ce thème : Mme Hirigoyen, Mr Bouchou et beaucoup d'autres, tant ce sujet est d'actualité. La perversion narcissique est un terme relativement récent, dont M.-C. RECAMIER, psychanalyste, fut un des premiers à en élaborer le concept.

Il convient de noter que suivant les ouvrages, on va trouver des termes comme « psychopathie », « sociopathie » ou « personnalité dyssociale » pour désigner ce même trouble.

Est-ce réellement une mode de calquer le qualificatif de PN sur certaines personnes de notre environnement ? Peut-être. Mais peut-être aussi est-ce parce que désormais, et grâce à ces nombreux auteurs ayant écrit d'excellents ouvrages sur le sujet, cela a permis de faire émerger ce type de personnalités en les faisant connaître et donc reconnaître au grand public. Mais à mon sens, les PN ont toujours existé. Ils étaient seulement méconnus. De plus, notre société hyper narcissique et au fonctionnement trouble en engendre probablement de nouveaux chaque jour.

Définition

L'expression "pervers narcissique" est utilisée en psychopathologie pour désigner une personnalité marquée à la fois par un narcissisme exacerbé et des traits importants de perversion. Ce fut le psychanalyste Paul Claude Racamier qui en fit la description le premier.

Pour autant, cette appellation est source de nombreuses réticences au sein du corps psychanalytique, qui la juge davantage d'inspiration comportementale. Par ailleurs, beaucoup estiment qu'associer perversion et narcissisme est un non-sens puisque la perversité se traduit nécessairement par une faille narcissique.

Ce trouble de la personnalité antisociale est principalement caractérisé par une incapacité à ressentir de l'empathie pour autrui (c'est-à-dire de percevoir et prendre en considération les émotions d'autrui), une instabilité affective et relationnelle ainsi qu'une impulsivité psychique et comportementale.

Le DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Psychiatry) en donne la définition suivante :

« Ensemble de comportements répétés liés à un mépris et une violation des droits d'autrui chez un individu majeur, les troubles ayant débuté à l'adolescence. En dehors des conséquences d'une autre maladie mentale ».

Le trouble est caractérisé par au moins trois des comportements suivants :

- Incapacité à se conformer aux règles sociales et comportements licites, (entraînant des conséquences policières et judiciaires)
- Tromperie et mensonge répétés,
- Impulsivité et imprévisibilité,
- Irritabilité et agressivité (se traduisant souvent par des violences physiques), Mépris pour sa sécurité ou celle d'autrui, Incapacité d'assumer ses obligations professionnelles ou financières,
- Absence de remords, indifférence et rationalisation des conséquences de ses comportements.

On estime la proportion des troubles de la personnalité de type psychopathique à environ 1 à

4 % de la population, avec une forte prédominance masculine.

Le PN, Psychopathe ou Sociopathe ?

Les troubles de la personnalité antisociale peuvent prendre de nombreuses variations. Les deux principales délimitations sont les sociopathes et les psychopathes. Pour le meilleur ou pour le pire, il existe peu de différences entre les psychopathes et les sociopathes. Certains dictionnaires médicaux les considèrent même comme synonymes. Les deux troubles provoquent un comportement extrêmement antisocial qui inclut des actes de violence extrême (physiques, verbaux, comportementaux, etc.). Alors que les psychiatres classent souvent les sociopathes et les psychopathes ensemble, les criminologues les différencient en fonction de leur comportement extérieur.

Comportement extérieur d'un sociopathe

- Les sociopathes ont tendance à être extrêmement désorganisés.
- Ils sont incapables de maintenir des relations normales avec leur famille, leurs amis ou leurs collègues.
- Ils sont souvent incapables de garder un emploi ou un logement stable.
- Ils vivent souvent littéralement en marge de la société. Dans une étude sur les sans-abris qui vivent dans les tunnels du métro de New York, un nombre disproportionné d'entre eux ont été classés comme sociopathes.
- Leurs flambées de violence sont irrégulières et imprévues. Les sociopathes sont plus faciles à identifier et à appréhender car ils laissent généralement derrière eux une grande piste d'indices.

Comportement extérieur d'un psychopathe

- Les psychopathes peuvent être organisés de façon presque obsessionnelle.
- Ils peuvent maintenir des relations sociales normales. Ils peuvent prendre soin de leurs parents vieillissants ou se marier et avoir des enfants.
- Les psychopathes auront souvent beaucoup de succès dans leur carrière. Leur besoin d'organisation s'accompagne d'une capacité à faire aimer et à faire confiance aux autres. Parce qu'ils comprennent intellectuellement les émotions humaines, mais sont incapables de les expérimenter eux-mêmes, ils sont maîtres de la manipulation émotionnelle.
- Ils vivent souvent dans une maison ou un appartement normal, complètement indiscernables des personnes en bonne santé.
- Les psychopathes mettront des années à planifier des actes de violence et de vengeance. Ils sont très difficiles à attraper parce qu'ils planifient soigneusement chaque étape de la loi pour s'assurer qu'ils commettront leur crime sans être détectés.

En résumé :

1. Les sociopathes et les psychopathes sont tous deux classés comme des troubles de la personnalité antisociale.
2. Les deux types de personnes jouissent de la cruauté, peuvent (provisoirement) ressentir des sentiments humains normaux de culpabilité et sont incapables de former des liens affectifs avec les autres (ou c'est de très courte durée).
3. Les sociopathes se comportent généralement de manière désordonnée et erratique.
4. Les psychopathes ont généralement un comportement extérieur normal mais s'engagent dans des complots complexes pour manipuler ou blesser ceux qui les entourent.

Ainsi, et en ce qui concerne le PN :

Les pervers narcissiques sont considérés comme des sociopathes, étant en général moins stables sur le plan des émotions et davantage super-impulsifs. Leur conduite tend à être plus

erratique que celle des psychopathes. En commettant des délits – violents ou non –, les pervers narcissiques agiront davantage par compulsion. Et ils manqueront de patience en se livrant plus facilement à une action impulsive, péchant ainsi par absence de préparation.

Les psychopathes, eux, vont planifier leur délit dans le moindre détail en prenant des risques calculés pour éviter d'être repérés. Les malins laisseront peu d'indices risquant de conduire à leur découverte. Les psychopathes ne se laissent pas emporter par le moment immédiat et, par conséquent, commettent peu de fautes.

Inné et acquis

Les deux catégories agissent selon un continuum de conduite et de nombreux psychologues débattent encore sur ce point : faut-il les distinguer l'une de l'autre ? Mais, pour ceux qui les différencient, un élément recueille une large unanimité : les psychiatres utilisent le terme « psychopathie » pour affirmer que l'hérédité est à l'origine de ce désordre antisocial de la personnalité. La perversion narcissique, elle, inclut des comportements qui peuvent résulter d'une atteinte psychologique profonde, tout comme d'un abandon et/ou des sévices subis pendant l'enfance.

Les psychopathes sont nés psychopathes et les pervers narcissiques se sont fabriqués eux-mêmes.

Par essence, leur différence reflète le débat entre l'inné et l'acquis. Il existe un lien particulièrement intéressant entre les tueurs en série et les psychopathes ou les pervers narcissiques (même si, bien sûr, les uns et les autres ne deviennent pas tous des tueurs en série). Pas plus que tous les tueurs en série ne sont psychopathes ou sociopathes.

Qu'est-ce que la manipulation ?

La manipulation nous concerne tous. Elle peut être volontaire ou involontaire (pour obtenir quelque chose, ou pour convaincre, par exemple). Même un petit enfant de 2 ans qui nous fait les « yeux doux » pour obtenir un bonbon, tente, avec son regard attendrissant, de nous manipuler. Et c'est la même chose pour notre chien lorsqu'après avoir fait des bêtises, celui-ci prend son air le plus innocent.

La manipulation, délibérée ou pas, est donc inhérente aux interactions entre êtres vivants.

Ce qui distingue cette manipulation de la perversion narcissique est le degré de cette manipulation, lorsqu'elle est associée à des manœuvres d'une extrême perversité, qu'elle ne tient pas compte de l'« autre », et enferme le PN dans un mode de fonctionnement dont il ne peut se défaire.

C'est lorsque cette manipulation se traduit par une conduite antisociale.

Les différentes personnalités Manipulatrices :

Il existe plusieurs troubles de la personnalité qui induisent de la manipulation. Voici les différences et les points communs entre ces personnalités et le PN :

- La personnalité borderline a une attitude manipulatrice en recherchant l'emprise sur l'autre pour éviter de ressentir le sentiment d'abandon qui mine son estime de lui et sa confiance en lui. Il domine l'autre en surveillant tous ses comportements (son habillement, son téléphone portable, ses mails, ses allées et venues ...), car il craint l'abandon : Cela le rend excessivement jaloux, violent, verbalement ou physiquement (dévalorisation, culpabilisation, chantage, menaces, ...). Cette peur de l'abandon l'amène à avoir des comportements tellement violents, contrôlants, qui provoquent ce

qu'il redoute, l'abandon. Il se positionne en victime, harcèle l'autre pour récupérer l'emprise. Il est différent du pervers narcissique, car il est impulsif, émotif (grande labilité émotionnelle). Il ressent de véritables sentiments, mais qui sont plus de l'ordre de la dépendance affective : désir de fusion, d'être constamment avec l'autre, désir de vivre en fonction de l'autre, à travers l'autre. Bien qu'il soit violent, il ne souhaite pas détruire et jouir de la destruction de l'autre.

- La personnalité narcissique : Cette personnalité est très séductrice pour obtenir le pouvoir et fondamentalement égocentrique, comme le pervers narcissique. Manquant singulièrement d'empathie, d'écoute, de capacité à ressentir de la compassion, cette personnalité cherche à atteindre ses objectifs de réussite personnelle à tout prix. Cela implique des comportements manipulateurs semblables à ceux du pervers narcissique, mais cette personnalité s'en différencie par l'absence de volonté de détruire l'autre pour en jouir. Se sentant supérieur et ne respectant que les gens qu'il trouve supérieurs à lui, l'individu narcissique est très méprisant, parfois froid et distant. Mais, il n'est pas vide comme le pervers narcissique et peut ressentir des émotions.
- La personnalité obsessionnelle très marquée manifeste des comportements manipulateurs quand elle veut dominer et imposer son autorité, son jugement, sans négociation, en suivant des principes rigides. Elle est très contrôlante et peut utiliser des comportements manipulateurs pour ce faire : Chantage, menace, dévalorisation, culpabilisation ... Cette maîtrise de soi et de l'autre rend cette personnalité parfois agressive verbalement ou non verbalement si l'autre la contraire, s'oppose, mais elle ne veut pas détruire l'autre ni jouir de sa destruction. Elle éprouve des sentiments, de l'empathie et peut écouter.
- La personnalité paranoïaque est très tyrannique et utilise des comportements manipulateurs pour imposer sa volonté coûte que coûte. Très méfiante, elle se montre très procédurière, calculatrice comme le pervers narcissique. Elle ne peut éprouver des sentiments, de l'empathie, de par un égocentrisme et une volonté de pouvoir exacerbés. Si l'autre veut échapper à sa tyrannie, cette personnalité peut se montrer très violente. Comme le pervers narcissique, le paranoïaque refuse la différence et nie l'existence de l'autre comme individu séparé, mais il n'a pas d'objectif réel de détruire, propre au pervers narcissique.

Perversion et Perversité :

Communément lorsque nous parlons de « pervers » et de « perversion », nous pensons en premier lieu à une perversion d'ordre sexuel. Le PN est très souvent adepte de pratiques sexuelles peu conformes à « la norme sociale » et souvent s'en vantent, persuadés d'être ainsi « ouverts d'esprit », modernes, etc. et surtout ... incompris ou victimes de jugements négatifs.

Or la perversion ne va pas se limiter obligatoirement au champ de la sexualité, même si elle est très souvent présente chez le PN. Pour des auteurs comme Claude Balier, les objets et domaines de la perversion peuvent être multiples. Le pervers est celui qui va assujettir une victime. Mais cette relation d'assujettissement, d'emprise d'autrui, de manipulation du lien avec autrui peut se développer dans un cadre familial, sentimental ou professionnel sans qu'il n'y ait aucune composante sexuelle. Ainsi les domaines de la perversité et des perversions peuvent être vastes. Et s'il existe une « perversion d'ordre sexuel », on va également pouvoir entendre parler de « perversion morale » ou de « perversion de caractère ». Qu'est-ce qui distingue ces différents types

de perversions ou perversités ?

Une perversité morale ou de caractère

Nombreux sont les spécialistes qui vont cantonner le champ de « la perversité » à l'aspect moral, relationnel de la perversion. Pour Gérard Bonnet par exemple, « la perversité » renvoie au « vice », à « la méchanceté », à « la manipulation ». D'autres comme Paul-Claude Racamier, décrivent la « perversion morale » comme une « perversion narcissique » : ce serait une perversité dans laquelle autrui devient pour le pervers un « objet-non-objet ». Le pervers narcissique va survaloriser son narcissisme au détriment du narcissisme de l'autre. Il va nourrir son narcissisme de l'autre. Il va s'agir d'une « conquête du territoire psychique de l'autre » (Alberto Eiguer) ou d'une « jouissance » que le pervers va obtenir de sa valorisation systématique au détriment de l'autre (Racamier). Joël Dor qualifiera cette perversité de « perversion instinctive ». Elle se caractérise par une volonté de nuire et ses prodromes ou premiers signes sont « la malignité, la cruauté, la violence de caractère, l'indiscipline, la dissimulation et le mensonge ».

Il est rejoint par d'autres spécialistes comme Jean Laplanche et Jean-Bertrand Pontalis pour qui « il est courant de parler de perversité pour qualifier le caractère et le comportement de certains sujets témoignant d'une cruauté ou d'une malignité particulières ».

Perversions sexuelles et paraphilies

Pour ces mêmes auteurs (J. Laplanche et J-B. Pontalis), « la perversion » va se distinguer de la « perversité » par son caractère sexuel. La perversion se caractériserait alors comme « une déviation par rapport à l'acte sexuel normal ». Il y a « perversion » quand l'orgasme est atteint par le biais d'un comportement sexuel non génital, par déviation de la pulsion par rapport à l'objet ou au but. Le pédophile s'en prend à l'« objet-enfant », le sadique a comme but la souffrance. En psychiatrie, les perversions sexuelles apparaissent dans le chapitre des « troubles paraphiliques » du DSM-5 (Manuel Diagnostique et Statistique des troubles mentaux qui fait référence pour les psychiatres au niveau international) avec les troubles de voyeurisme, exhibitionnisme, frotteurisme, masochisme sexuel, sadisme sexuel, pédophilie, fétichisme et transvestisme. Il est à noter et ceci est très important qu'il n'y a pas de correspondance entre le délit et le diagnostic médical de paraphilie. Le fétichisme, diagnostiqué dans les troubles paraphiliques, n'est pas un délit répréhensible par la loi. De même, un trouble paraphilique n'est diagnostiqué comme trouble psychiatrique (en dehors de toute connotation morale) que s'il occasionne « d'une façon concomitante une détresse ou une altération du fonctionnement » ou si la satisfaction qu'elle procure « a entraîné un préjudice personnel ou un risque de préjudice pour d'autres personnes ».

On le voit donc en pratique psychiatrique, on va distinguer deux grandes classes de perversions, l'une dont le caractère sera plus moral et relationnel : la « perversité » ; L'autre qui appartiendra à la « perversion d'ordre sexuel » ou « paraphilies ».

De la Manipulation à la perversion narcissique : à partir de l'enfance

Le passage à la perversion narcissique se fait par la mise en place d'un fonctionnement pervers sur une personnalité narcissique. La perversion, dans ce cas, correspond à l'utilisation projective de l'autre afin d'exister à travers lui, quitte à le dévaloriser ou même le détruire, tandis que le trouble de la personnalité narcissique part du besoin d'exister (voir fiche pratique sur ce trouble).

Cette mise en place se fait pendant la toute petite enfance et l'enfance. Il semble que, dans

son enfance, la personne atteinte de perversion narcissique n'ait pas été reconnue dans sa personnalité propre. Elle est l'objet (c'est le cas de le dire) d'un investissement narcissique de la part de ses parents, qui projettent sur elle leurs envies et leurs désirs inassouvis et n'est donc pas perçue en tant que personne réelle mais comme un enfant imaginé et sa personnalité est ainsi niée. Il arrive aussi que cet enfant soit « pris en otage » par des parents qui l'utilisent pour régler leurs comptes (dans un divorce, par exemple, où les « coups bas » sont portés par le biais de cet enfant).

Pour se faire aimer de ses parents, l'enfant n'a qu'une solution : se conformer à l'image parentale. C'est ainsi qu'il est amené à mentir, calculer, manipuler, tricher, tromper, ... Et toute sa construction va se faire sur cette image, c'est à dire : sur une illusion, une chimère. On ne lui laissera jamais sa spontanéité, on ne lui permettra jamais d'exister. Ce qui explique que l'on évoque un vide intérieur lorsqu'on parle de perversion narcissique, comme une coque de noix sans noix.

Il semblerait que cet enfant puisse être aussi surprotégé, gâté : il peut être le petit dernier de la famille bénéficiant d'un statut particulier ou l'enfant unique autour duquel « le monde va tourner », et n'apprend ni la frustration, ni la résistance, ni la contradiction, ni le refus ... et va largement en profiter. Il apprend très tôt à manipuler ses parents avec qui il vit une relation fusionnelle. Il devient un enfant exigeant, jamais satisfait.

Il semble également que le rôle de la mère soit prépondérant. Parfois, les personnes atteintes de perversion narcissique ont une mère dure, exigeante ou possessive, recherchant la perfection dans cet enfant qui fera tout pour obtenir sa reconnaissance et son amour, et qui sera poussé dans une quête illusoire et douloureuse car il sait, malgré tout et inconsciemment, qu'il ne pourra jamais satisfaire sa mère.

Il est à noter également ces PN qui se construisent durant l'enfance avec un parent lui-même PN. Cette « façon de faire », ce mode comportemental sera alors intégré par l'enfant comme une « manière de faire », comme « c'est comme cela que l'on peut se comporter », et ce sera d'autant plus valorisé par l'enfant que celui-ci idéalise ses parents qu'il considère comme des références, des modèles. La mise en place de cette forme de comportement PN sera alors parfaitement intégrée dans la construction de cet adulte en devenir, qui reproduira plus tard ce schéma dans ses rapports sociaux.

Les difficultés de la première enfance passent souvent inaperçues. Il s'agit la plupart du temps d'enfants sages. Souvent, ces enfants ne posent pas de problème particulier. Le milieu social est correct et tout semble normal. Dans la seconde enfance, l'aspect clinique change. On retrouve des enfants devenus turbulents, opposants, exigeants, provocateurs, agressifs. Comme ils poursuivent souvent une scolarité satisfaisante, cela est mis sur le compte d'une originalité, d'un caractère difficile. « On peut pardonner quelques frasques ».

L'adolescence est généralement émaillée de diverses conduites antisociales.

L'enfant peut-il devenir Manipulateur pervers narcissique ?

Oui, l'enfant peut devenir manipulateur, et même manipulateur pervers narcissique.

Pourtant, gardons-nous de lui mettre cette étiquette lourde de conséquence et qui peut, par son seul pouvoir de suggestion, avoir des conséquences dramatiques pour le développement neuropsychologique de l'enfant.

Tous les enfants sont plus ou moins manipulateurs, tous les enfants peuvent également avoir des comportements quelque peu pervers, et les enfants ont aussi besoin d'être un peu narcissique, mais ils ne sont pas pour autant « manipulateurs pervers narcissiques » comme leur père (ou mère) !

L'enfant, et surtout le jeune adolescent, va naturellement chercher la position de pouvoir. C'est légitime dans son développement. Il n'y aura un réel problème que lorsque, au lieu de rencontrer le rappel des limites imposées par la famille, il rencontre un réflexe de peur panique d'une mère pensant reconnaître là le comportement de son propre bourreau. Elle va alors, sans le vouloir, calquer une identité totalement fautive sur un enfant qui agit comme tous les enfants de cet âge. Ce comportement peut être lourd de conséquences. On sait aujourd'hui l'impact que peut avoir notre propre projection sur le développement de l'autre. Alors, avant de lui poser l'étiquette de « PN », prenez le temps de l'observer, de poser les limites, de l'accompagner dans la compréhension de règles que vous respectez vous aussi, de prendre conseils auprès de spécialistes, de travailler sur votre propre position et de vous armer de patience.

N'oublions jamais que si votre enfant a une partie du capital génétique du parent toxique, qu'il subit son influence néfaste, il a aussi une partie de votre propre capital, de tout votre amour, de votre exemple et de votre propre influence.

L'enfant va rechercher le comportement qui lui apportera le plus d'avantages possible.

C'est en cela que le pervers narcissique ressemble au jeune adolescent, et non le contraire !

Le pervers narcissique a un comportement de pré-adolescent, et le jeune adolescent a, la plupart du temps, un comportement conforme à son âge.

L'enfant va aussi tenter de tester les limites, comme tout enfant normalement constitué. Le problème que l'on rencontre lorsque l'un des parents est défaillant, ou même les deux, est que les limites ne sont ni claires, ni stables. Ne rencontrant pas le cadre sécurisant que procurent les règles de la famille, l'enfant va entrer dans une certaine anxiété, se sentira perdu, livré à lui-même.

Il vaut mieux qu'un seul des parents offre à l'enfant un cadre sécurisant, avec des règles clairement définies et respectée par tout, qu'aucun des deux.

Et puis, il reste l'enfant qui a malheureusement hérité de ce potentiel pervers narcissique. Mais cette psychopathologie a une origine multifactorielle. Il ne suffit donc pas d'hériter du « gène » pour en développer totalement le comportement. Ce potentiel va influencer le développement neuropsychologique de l'enfant, renforcer peut être son côté sombre, mais heureusement, la manière dont vous agissez et dont vous vous extirpez des griffes de votre bourreau peut avoir un impact majeur sur l'enfant. Votre exemple est primordial !

L'enfant qui observe que ce fonctionnement ne marche pas sur vous, que vous pouvez être heureuse et reconstruire votre vie, imprimera cette posture d'une manière différente que celui qui contempera chez le parent pervers narcissique toute la jouissance de son pouvoir.

C'est malheureusement dans ce cas extrême qu'il arrive que le parent protecteur soit contraint de lâcher son enfant sous peine de sombrer avec lui et faire sombrer le reste de la fratrie.

Lorsque sa propre chair, son enfant, est un manipulateur pervers narcissique en construction, la vie devient un cauchemar permanent. La manipulation est généralement tournée en priorité contre sa principale victime, sa famille (Père, mère, frère, sœurs,...).

Souvent la première question posée est de savoir comment arriver à vivre avec sa fille ou son fils qui présente une perversion narcissique mais sachez que c'est souvent difficile sans l'aide d'un spécialiste. Quand l'enfant à qui vous avez donné tout votre amour est la source de votre dépression constante, les voies pour survivre sont pavées de mauvaises intentions. Même en tant que mère il vient un moment où il ne faut plus sacrifier son plaisir ni sa joie de vivre.

Faire de la contre-manipulation, telle est souvent l'action entreprise par les parents d'un enfant présentant les signes d'une perversion narcissique. L'indifférence devant les jeux de théâtre, ne pas tenir compte de la vantardise et rompre la communication lorsque c'est nécessaire sont de bons outils. Avec un suivi psychologique adapté et la prise en charge précoce de l'enfant pervers le rapport de domination qu'il tente d'instaurer va se trouver inversé. Comme chaque enfant, c'est au

stade de la construction qu'il faut impérativement agir avec un combat au quotidien certes difficile à mener, mais indispensable avec l'aide d'un professionnel de santé.

L'enfant PN entraîne toute sa famille en la conditionnant à ses propres choix. Le pervers narcissique jeune réagit aux mêmes éléments que l'adulte au détail près que sa stratégie de manipulation est en cours de construction. Ainsi au-delà de la résistance quotidienne, les réactions des parents doivent être aussi imprévisibles que spontanées. Il est impératif de déstabiliser le jeune PN afin qu'il ne puisse jamais construire une stratégie pérenne dans le temps. A prendre en compte également que ce type de personnalité possède une horreur absolue d'être dominé (relation éducative parent / enfant) alors lorsque la situation se présente de le faire, n'hésitez pas à la saisir en le remettant à sa place.

Attention ! Contre-manipuler un manipulateur pervers narcissique jeune peut être très dangereux car il n'hésitera pas à utiliser toutes les armes dont il dispose. Ainsi, pour vous prémunir d'accusations fausses dont il pourrait être l'auteur, vous devez vous assurer que les professionnels de santé qui vont vous accompagner dans votre parcours soient parfaitement tenus informés de votre situation. Le suivi psychologique de l'enfant doit être constant, il ne faut surtout jamais être isolé dans un tel combat. En effet, dans le rapport de force entrepris afin de vous vaincre, le jeune manipulateur peut très bien accabler ses parents de maltraitance par exemple en n'hésitant pas à se créer des ecchymoses. Ceci n'est qu'un exemple.

[Le PN, d'un point de vue Psychanalytique :](#)

Un Moi lacunaire

Bien que le comportement du 'pervers narcissique' se caractérise par une attitude relevant d'un ego surdimensionné, l'origine de son comportement réside notamment dans une grande carence narcissique.

Ce manque, caractérisé par un Moi défaillant, le conduit vers des tentatives d'appropriation du narcissisme d'autrui afin de combler sa propre faille, mais également et dans le même temps, vers un rejet massif de l'autre, dont l'existence et l'identité sont vécues comme une menace envers ce Moi lacunaire. C'est pour répondre à cette menace qu'intervient la perversité, au titre de défense. Tout se passe comme si le Moi défaillant tentait d'intégrer le Moi d'autrui, et pour ce faire, cherchait à supprimer ce qui est propre à l'autre.

La perversité

Les définitions psychanalytiques liées aux termes de perversité et de perversion diffèrent de celles généralement admises dans le langage courant. Pour le plus grand nombre, la perversion désigne le comportement de celui qui 'renverse' et 'retourne' (du latin : perversitas).

Les psychanalystes et psychologues distinguent le 'pervers ordinaire' (selon les travaux de JP Lebrun) qui agit dans un registre non-sexuel, du 'pervers lourd', frappé de perversion, dont les comportements pathologiques portent sur le champ sexuel (comme précisé plus haut).

Les comportements humiliants et dégradants du 'pervers narcissique' envers sa victime, ont trait à la volonté de destruction de l'autre au travers de son psychisme, qui représente ce qui est

envié et convoité. Nous retrouvons donc ici, les liens entre narcissisme et perversité.

Une origine œdipienne

De nombreux psychanalystes et psychologues définissent l'évitement du complexe œdipien et donc de la menace de castration, comme étant le lit de la problématique perverse. Cette étape consisterait en un refus de l'enfant de s'identifier à son père et de 'rejeter' le besoin du pénis. Selon J.Chasseguet-Smirgel (1984) : « Le maintien de l'illusion qu'il n'a rien à envier à son père, qu'il n'a nul besoin d'un pénis génital, qu'il peut donc échapper aux conflits d'introjection des attributs virils du père et ne pas s'identifier à son géniteur. Il parvient ainsi à éviter l'Œdipe et, ce qui lui est corrélatif, la menace de castration. »

Ce phénomène entraîne ainsi le sujet dans un fantasme d'auto-engendrement : il ne serait pas né d'un père et d'une mère, et se suffirait donc à lui-même. Ce fantasme de toute-puissance explique notamment le comportement destructeur du 'pervers narcissique' envers la personne qui lui est proche (sa victime) car elle soulève des liens de dépendance qui lui sont insupportables.

Le contrat pervers

Il ne s'agit pas de stigmatiser les victimes de 'pervers narcissique' en les désignant comme complices de l'instauration et du maintien des relations établies entre elles et leur bourreau. Pour autant, ces relations entrent dans le cadre de ce que l'on peut nommer un 'contrat pervers'. Il a trait au sacrifice, défini comme une dépossession narcissique violente, exigé par le 'pervers narcissique' à sa victime.

Par ailleurs, il semble fondamental de noter l'importance de l'envie et du désir comme caractéristique du lien existant entre le 'pervers narcissique' et sa victime. Cette envie est telle qu'elle lui fait vivre un manque insupportable, au point qu'il développe des mécanismes de défense contre ce qui, justement, fait envie chez l'autre.

Ainsi, dépendre de sa victime, en tant que détentrice de ce qui lui fait envie, est intolérable. Se déclenchent alors des comportements de prédation envers l'objet désiré ainsi que des mécanismes de destruction visant à faire cesser la frustration. Parmi ces-derniers se retrouvent les disqualifications, les humiliations ou encore les dévalorisations.

Pour Eiger :

Les individus qui utilisent les mécanismes pervers narcissiques sont ceux qui, sous l'influence de leur soi grandiose, essaient de créer un lien avec un deuxième individu, en s'attaquant tout particulièrement à l'intégrité narcissique de l'autre afin de le désarmer. Ils s'attaquent aussi à l'amour de soi, à la confiance en soi, à l'auto-estime et à la croyance en soi de l'autre. En même temps, ils cherchent, d'une certaine manière, à faire croire que le lien de la dépendance de l'autre envers eux est irremplaçable et que c'est l'autre qui le sollicite.

Le narcissisme positif de l'autre est mis sans arrêt en danger, faussé et disqualifié par le pervers narcissique.

Marqué par un narcissisme pathologique, qui le pousse à l'acting out pervers, le pervers narcissique peut « ignorer » son objet. Il peut aussi se sentir envieux de la vitalité, de la pensée autonome, de l'intensité émotionnelle et de la créativité qu'il constate chez son complice, ce qui

exacerbe sa possessivité et le conduit à se lancer « à la conquête du territoire psychique de l'autre ». Ce fonctionnement n'est pas rare chez les patients narcissiques qui, dans des situations d'instabilité, vont se sentir poussés à agir ainsi, afin de retrouver l'équilibre que leur soi exige.

Pervers Narcissique et Pervers de Caractère :

Les « pervers de caractère » sont peu supportés par l'entourage avec leur besoin de nier la réalité de l'autre : ils réclament fébrilement des gages immédiats et une reconnaissance totale ; Ce que le pervers narcissique demande aussi, mais celui-ci sait attendre, puis « organiser » une stratégie relationnelle, qui viendrait confirmer ses fantasmes.

Si le pervers de caractère utilise un discours revendicatif irritant, le pervers narcissique sait créer un élan positif envers lui, en prenant soin de se présenter en victime, sans le dire, sans culpabiliser à la lumière du jour. Il suscite parfois un éveil surmoïque chez l'autre, qui sera pris de regrets ou même de peur, mais cela se passe à bas bruit et même d'une manière totalement inconsciente pour lui.

Le « pervers de caractère » est un artiste qui emploie alternativement son voyeurisme et son exhibitionnisme, toujours actifs. Arlow situe la perversion caractérielle dans une contiguïté avec les perversions sexuelles, toutes les deux trouvant dans le modèle du fétichisme leur source inconsciente : le déni de la castration de la mère.

Le profil de la personne atteinte de perversion narcissique

Il est très fréquent, aujourd'hui, de « coller une étiquette de PN » sur toute personne au comportement déplaisant, lorsque l'on se sent manipulé, pas ou peu entendu. Mais ce n'est pas si simple :

Le premier moteur du PN, c'est l'**envie**. Ce qu'elle veut, cette personne, c'est ce que possède l'autre ou qu'il semble posséder, au sens propre comme au figuré. Elle veut d'abord ce que l'autre est mais aussi ce qu'il a ou ce qu'il fait. Comme elle ne peut structurellement se satisfaire, elle va chercher à dénigrer, salir, humilier, détruire. Car son second moteur est la **haine** : elle ne supporte pas de voir l'autre heureux et libre. Faire souffrir l'autre est une manière d'échapper à sa propre souffrance, c'est aussi une jouissance à part entière. Il n'y a pas de « bonne manière » de se défendre car si l'on résiste, elle devient enragée et si on ne réagit pas, elle hait souvent féroce.

Ce qui caractérise les personnes atteintes de perversion narcissique, ce sont les traits de caractères ou les fonctionnements suivants :

. l'intelligence : en effet, ce sont des personnes très souvent d'un bon niveau culturel, dotées d'un sens aigu de la psychologie (et ils arrivent même souvent à faire croire à leur entourage qu'ils ont des connaissances dans ce domaine), ce qui leur permet de savoir parfaitement faire faire ou faire dire à l'autre ce qu'elles ont envie qu'il fasse ou qu'il dise ...

Intelligents ? Ils ne le sont pas toujours, du moins pas à la hauteur de ce qu'ils essaient de faire croire. Ils sont surtout « tactiques », hautement « stratégiques ».

Un « comédien né » : Ses mensonges à force d'entraînement sont devenus chez lui une seconde

nature.

Sa palette de personnalités, de personnages, d'émotions feintes est étonnante. L'éventail de son jeu d'acteur est étonnant, infini, sans cesse renouvelé.

Il donne le plus souvent l'image d'une personne parfaitement calme, ne s'énervant jamais, voire d'une « sainte personne », donc totalement inattaquable et légitime !

Ils finissent même souvent par croire à leur propre mise en scène, qu'ils sont comme ces personnages qu'ils essaient de jouer comme un acteur.

Absence de valeurs morales : Leur manque d'état d'âme, de remords ou de problème de conscience peut être si extrême, qu'au début de leur relation avec elles, leurs victimes ne peuvent y croire. Ce manque de scrupule les déroutent, les estomaque ou les abasourdit. Parfois, ils peuvent ressentir de la culpabilité ou quelque autre état d'âme. Mais ce sera toujours de courte durée, peu profond, et en tous cas parfaitement « mimé ».

Absence d'empathie

Les pervers narcissiques sont incapables d'aimer les autres. Dans leur immense majorité, ils n'ont aucune « humanité », aucun sentiment humain, aucun état d'âme, aucun affect, ou cela est de très courte durée, ou cela est mis en scène pour se créer un personnage « acceptable » et donner une bonne image d'eux-mêmes. Ils sont froids et calculateurs, totalement indifférents à la souffrance d'autrui (ou si cela leur arrive, ce sera de très courte durée, puis vite rationalisé, justifié).

Mais tout en étant, le plus souvent, incapables d'avoir des sentiments humains, ils simuleront le fait d'être totalement remplis, en apparence, de bons sentiments et d'une sincère empathie pour autrui.

Les pervers peuvent se passionner pour une personne, une activité ou une idée, mais ces flambées restent très superficielles. Ils sont en fait souvent vides d'intérêts, sauf pour leur intérêt immédiat. Ils ignorent les véritables sentiments, en particulier les sentiments de tristesse ou de deuil (pour les autres). Les déceptions entraînent chez eux de la colère ou du ressentiment avec un désir de revanche. Cela explique la rage destructrice qui s'empare d'eux lors des séparations. Quand un pervers perçoit une blessure narcissique (défaite, rejet), il ressent un désir illimité d'obtenir une revanche. Ce n'est pas, comme chez un individu coléreux, une réaction passagère et brouillonne, c'est une rancune inflexible, implacable à laquelle le pervers applique toutes ses forces et ses capacités de raisonnement. Et alors, il n'aura que cesse d'assouvir son dessein de vengeance.

La séduction perverse ne comporte aucune affectivité, car le principe même du fonctionnement pervers est d'éviter tout affect. Les pervers, tout comme les paranoïaques, maintiennent une distance affective suffisante pour ne jamais s'engager vraiment, ou s'arrangent pour « mettre en scène » cette distance, en créant par exemple des relations « impossibles » (comme par exemple une attente de la part du PN de vie commune immédiate avec une femme déjà mariée depuis 35 ans. Il attend qu'elle lâche tout du jour au lendemain pour lui, ce qui est émotionnellement impossible dans ce contexte). L'efficacité de leurs attaques tient au fait que la victime ou l'observateur extérieur n'imaginent pas qu'on puisse être à ce point dépourvu de sollicitude ou de compassion devant la souffrance, le contexte ou les difficultés de l'autre.

Les éventuels dérèglements sexuels ou la « méchanceté » foncière pourraient être les conséquences de cette absence de sentiments et d'empathie pour les autres. Il est possible que le manque d'affect empêche de ressentir l'intégralité des limites morales entre ce qui est permis ou interdit dans la société. Mais ce n'est qu'une hypothèse.

Esprit "mesquin" : On est parfois surpris de découvrir, derrière son apparence généreuse, un esprit

mesquin, terriblement jaloux, rancunier, vengeur, d'une indéniable petitesse morale. Ses buts « nobles » et « généreux » se révèlent alors nettement moins nobles qu'il n'y paraissait au premier abord. Il semble en effet (et c'est ce qui apparaît à l'analyse) aimer se venger discrètement, sans témoin, sans que la victime s'en rende compte et il savoure le plus souvent sa vengeance en solitaire. Et c'est une des raisons pour lesquelles sa conduite peut paraître parfois secrète, indéchiffrable ou déroutante.

Si sa victime lui a résisté et lui a fait un affront, il pourra « s'amuser », par exemple, à lui envoyer une lettre d'anniversaire incompréhensible, à une date éloignée de la date d'anniversaire, cette action incongrue étant à ses yeux une « bonne plaisanterie », dont il sera d'ailleurs le seul à rire ou à jouir.

Ce genre de comportement paraît parfois être l'indicateur d'un début de psychose ou de démence précoce, en tout cas d'une réelle forme de maladie mentale, mais pas nécessairement.

Intégration sociale et extraversion : Le pervers narcissique est en général apprécié au premier abord car il paraît extraverti, sympathique et séduisant. Assez fin psychologue, il a souvent un talent pour retourner l'opinion en sa faveur et emporter l'adhésion à ses idées, même les plus contestables.

la mégalomanie : ce sont ces personnes qui sont « les plus belles », « les plus intelligentes », « les plus fortes », leur orgueil est sans borne et leur mépris pour les autres est grand ; Elles peuvent montrer un certain respect pour des personnes qu'elles estiment supérieures à elles ; Dotées d'un bon esprit stratégique, elles font tout pour atteindre leur objectif et sont prêtes à tout pour ne pas perdre, en se moquant de la morale. Au contraire : leurs stratégies les menant souvent à la victoire, elles se persuadent qu'elles ont raison de se conduire ainsi, recherchant passionnément l'attention, le devant de la scène, elles vont critiquer insidieusement les autres pour mieux se faire valoir,

. l'égoïsme et l'égoïsme : tout tourne autour d'elles, tout leur est dû ; Ces personnes ne supportent pas la contrainte, la contradiction, le refus ... Elles ne prennent pas l'autre en compte puisque l'autre est « chosifié », comme ces PN le furent dans leur enfance, elles sont incapables d'empathie, sauf simulée quand il s'agit de servir leur intérêt ; elles n'ont que peu d'affect, peu d'émotions et de sentiments, elles ne s'intéressent qu'à elles ou lorsqu'elles s'intéressent à certaines activités, certains projets ou certaines personnes, c'est de manière superficielle et provisoire. Elles gardent toujours une certaine distance entre elles et les autres et sont incapables de nouer une véritable relation avec l'autre,

. le mensonge, voire la mythomanie : c'est logique puisque ces personnes sont intérieurement dans la peau d'un autre, elles jouent un rôle, elles ne sont jamais elles-mêmes, elles ne savent pas être elles-mêmes, elles ne le peuvent pas et c'est bien ce qu'elles envient chez l'autre ; Habilement, elles mêlent la vérité et le mensonge, feignent, trompent, simulent, et parfois croient sincèrement à leurs mensonges ; Comme elles cloisonnent habilement leurs différentes relations, personne ne peut recouper les informations ; Elles sont parfois conscientes de leurs mensonges, parfois non ; Elles ne reconnaîtront jamais rien, s'entêteront malgré l'évidence, voire seront dans le déni le plus total même devant des preuves flagrantes ; Elles ne parlent jamais précisément, ne disent pas directement ce qu'elles ont à dire, mais font des sous-entendus, des allusions, prêchent souvent « le vrai » pour connaître « le faux »... Ce qui leur permet ensuite de nier, d'affirmer que c'est l'autre qui a mal compris, mal entendu ou qui ment ! Si l'on s'aperçoit de leurs contradictions, elles vont trouver un moyen de s'en sortir et vont affirmer, par exemple, qu'elles plaisantaient ;

Le PN, plus que tout, ne supporte pas qu'on lui mente, ceci même si son comportement fait que rien de fâcheux ne peut lui être dit, donc qu'il met en place tout ce qu'il faut pour qu'on lui mente. Ce

mensonge qu'il utilise constamment, il l'interdit à l'autre. Et s'il se rend compte que l'autre lui a menti, le PN se servira de ça pour pointer du doigt le menteur, l'humilier davantage, pour se victimiser encore. Et parce qu'il est tout le temps dans la rancune, il sera incapable de réellement pardonner (même s'il affirme le contraire : cette « mise en scène » ne sera alors que pour faire valoir sa « grandeur d'âme », pour se valoriser. Mais sa rancœur, elle, restera tenace).

Le PN se présente donc comme le roi des hypocrites.

. l'abord : quand on les rencontre, ces personnes paraissent généralement sympathiques, cordiales, extraverties, brillantes et l'on perçoit généralement tout de suite ce que l'on croit être leur intelligence (n'oublions pas que ce sont des illusionnistes nés, avant tout plutôt stratégiques qu'intelligents) ... Comme elles sont fines psychologues, elles savent très bien manipuler afin de remporter l'adhésion de leur entourage, et contrairement aux « simples pervers de caractère » qui provoquent très vite l'hostilité par leurs revendications et leur façon de nier l'autre, elles savent très bien se rendre sympathique, jouer l'empathie, la compassion, se rendre utile, etc.

. la paranoïa : leurs duperies, mensonges et tromperies mène ces personnes à être secrètes, sur leurs gardes, suspicieuses, hyper-sensibles et à voir des « ennemis » partout ; Dans ce cas, loin de les abattre, cela décuple leur combativité. Ils n'hésiteront pas non plus à « diaboliser » l' « autre », quand celui-ci ne lui sera plus utile.

Au regard de toutes les mises en scène dans lesquelles ils évoluent, leur vigilance est tout hyper activée... Plus que tout, ils s'imagineront que les autres fonctionnent comme eux et donc sont dans la dissimulation, la tromperie, etc. Et donc qu'ils faut s'en méfier, contrôler et surveiller...

. l'esprit de vengeance : un état d'esprit mesquin, rancunier et très jaloux les pousse à de vraies « vendettas », à harceler, ou à faire des choses totalement incongrues, bizarres, et qui provoquent l'incompréhension, la perplexité, dont elles jouissent en secret et qui va parfois jusqu'à révéler une part de leur personnalité qu'on n'imaginait pas .

. le sentiment d'irresponsabilité : bien qu'elles soient responsables pénalement parlant et, d'après certains psychanalystes, parfaitement conscientes de leurs actes (mais les avis divergent quant à cet item), ces personnes ne se considèrent jamais comme responsables (« c'est pas ma faute »), ne se remettent jamais en question, et reportent toujours l'erreur sur l'autre, en particulier lors de la phase de séparation où elles vont se faire passer pour la victime, ce qui leur permettra de séduire à nouveau une personne compatissante qui voudra à nouveau « les sauver » et sera de nouveau en admiration devant eux ; Elles aiment également se faire plaindre, s'inventer des maladies, ou tirer profit d'une maladie réelle ; En outre, elles considèrent qu'elles auront plus à perdre en changeant (même si elles laissent croire le contraire) qu'en restant comme elles sont ... Dans ces conditions, il est difficile pour elles de faire appel à un thérapeute et quand, poussées à cette démarche, elles se décident à consulter, le thérapeute sera forcément « incompetent » ; Un PN a des compétences qu'il estimera de toute façon très supérieures à celles des Thérapeutes, même confirmés. Ce sont des personnes qui ne consulteront pas sauf sous contrainte judiciaire.

Bien entendu, le PN ne respectera jamais ni sa parole ni ses engagements, même ceux faits « la main sur le cœur ». Mais bien sûr, ce ne sera pas de sa faute...

Il leur est de toute façon très difficile, voire impossible, de changer de fonctionnement.

. le « phagocytage » : Ce que veulent absolument s'approprier ces personnes, c'est l'autre : ses

qualités, ses idées, ses passions, ses envies, voire aussi ses biens, ce qui fait que, parfois, une fois qu'elles ont obtenu ce qu'elles voulaient, elles rejettent tout d'un coup celui ou celle qu'elles admiraient peu de temps auparavant ; **Ce sont des parasites.** Ces personnes ne peuvent pas connaître les limites entre elles et l'autre, puisque l'autre est utilisé comme un reflet d'elles-mêmes, ce qui induit une confusion des limites entre elles et l'autre et cela les mènent à s'attribuer les qualités de l'autre, tout en les lui déniaient, et inversement : Elles reportent sur l'autre leurs propres défauts, s'attribuent ses qualités (professionnelles, émotionnelles, morales, etc.), l'autre n'est donc considéré que comme un double, et les différences sont gommées, niées, ...

. l'emprise : les personnes atteintes de perversion narcissique ont besoin de l'autre pour exister, et en particulier d'un autre ou d'une autre sur lequel ou sur laquelle elles jettent leur dévolu et qui est choisi(e) pour être, entre autres, un faire-valoir ; En effet, grâce à l'autre, ces personnes vont pouvoir s'admirer, être valorisées, être confortées dans leur narcissisme permanent ; Elles vont donc mettre en place un processus dont le but est essentiellement de supprimer la pensée critique de sa victime. Cela passe d'abord par la séduction, puis la déstabilisation, la confusion, l'isolement et la peur, notamment ; Et c'est d'autant plus facile que la victime (en raison de son propre fonctionnement) culpabilisera d'abord, cherchera des circonstances atténuantes, excusera, portera la responsabilité, ... Et finira par ne plus avoir aucune confiance en elle, doutera de ce qu'elle entend, de ce qu'elle voit, et même de ce qu'elle dit, et tombera dans la dépression ; Pour atteindre son but, son agresseur fera en sorte de l'isoler de son entourage familial et amical et veillera à ce que les maltraitances aient lieu dans l'intimité, de manière cachée et rarement devant un public quelconque ; Une fois la proie « ferrée », elle ne pourra plus se détacher, ou très difficilement, souvent pas avant des années, avant de prendre conscience de ce qui s'est réellement passé ; C'est au moment de cette prise de conscience, quand elle commencera à se rebiffer, à répondre, à contester, à protester que son agresseur lui fera sentir toute l'étendue de sa haine, qu'il reportera également sur tous ceux qui se mettront en travers de son chemin ...

Haine et agressivité

Le pervers narcissique a souvent besoin de haïr pour exister : c'est une des raisons pour lesquelles il n'est jamais satisfait par quoi que ce soit (les autres, les objets...). La haine peut être chez lui un moteur très puissant de son action et de son comportement. N'arrivant pas à obtenir et jalouxant la plénitude ou le bonheur qu'il observe chez l'autre, il en vient à haïr et à détruire ce qu'il aime et recherche intensément. Étant incapable d'aimer, il essaie de détruire, par cynisme, la simplicité de toute relation naturelle et saine.

A cause de leur histoire personnelle, les pervers n'ont souvent pas pu se réaliser. Ils observent alors avec envie ce que d'autres qu'eux ont pour se réaliser. Et ils essaient de détruire le bonheur qu'ils observent auprès d'eux. Prisonniers de leur propre personnage et de l'image, le plus souvent factice, qu'ils présentent à la société - ce qui leur impose de terribles contraintes permanentes -, ils tentent alors de détruire la liberté d'autrui et de lui imposer des contraintes décidées par eux. Il y a, chez eux, une mentalité agressive d'envie, de convoitise, d'irritation haineuse à la vue du bonheur, des avantages d'autrui.

Pour s'accepter et s'affirmer, les pervers narcissiques doivent triompher de quelqu'un d'autre, le détruire, jouissant alors de sa souffrance. Cette perception, de ce qu'ils croient ne pas posséder, est subjective, elle peut même être délirante. Ce sentiment d'infériorité vis-à-vis de la personne enviée et haïe les pousse à chercher à posséder ce qui est convoité. Pour combler l'écart qui les sépare de l'objet de leur convoitise, il leur suffit alors de l'humilier, de l'avilir.

Ils envient la réussite des autres, qui les met face à leur propre sentiment d'échec, sans cesse refoulé, car ils ne sont pas plus contents des autres qu'ils ne le sont d'eux-mêmes. Pour eux, rien ne va jamais. Ils imposent aux autres leur vision péjorative ou négative du monde et leur insatisfaction

chronique concernant la vie. Ils cherchent, souvent, à démontrer que le monde est mauvais, que les autres sont mauvais. Personne n'a vraiment grâce à leurs yeux. Agresser les autres est le moyen d'éviter la douleur, la peine, la dépression.

Ainsi ils n'hésitent pas à mettre en place des conflits, pour « tout et n'importe quoi », sans base réelle et sérieuse, sans que l'autre en face ne l'ait recherché. C'est attaquer avant de l'être, même si il n'y a aucun fondement pour cela.

Orgueil et combativité

Le pervers narcissique est le plus souvent doté d'une combativité extrême et d'une capacité de rebond remarquable. Sa mégalomanie, son narcissisme, voire sa paranoïa, renforcent cette combativité.

Souvent immensément orgueilleux, mégalomane, le pervers narcissique aime gagner, à tout prix, sans fin, et ne peut admettre, une seule fois, de perdre. Il est prêt à tout, même aux coups les plus retords, pour ne jamais perdre. Le pervers est comme un enfant gâté. S'il ne rencontre pas de résistance, il ira toujours plus loin.

À cause de cette stratégie de victoires sans fin il peut parvenir à se convaincre qu'il n'y a pas de valeurs morales positives dans l'univers et qu'il gagnera toujours à agir ainsi.

À la longue cette tendance, qui peut lui assurer une dynamique du succès pendant un certain temps, devient une addiction. Signe de sa mégalomanie, elle la renforce en retour, et l'amène à ne plus pouvoir tolérer la moindre frustration ou contradiction.

Sadisme

Un plaisir pervers s'éprouve dans la vision de la souffrance de l'autre. Le pervers ressent une jouissance extrême (même s'il est capable d'affirmer « haut et fort » le contraire), vitale, à voir l'autre souffrir, à le maintenir dans le doute, à l'asservir et à l'humilier. Étant incapable de relation véritable, il ne peut en établir que dans un registre pervers de malignité destructrice. Les êtres humains ne sont plus pour lui des êtres humains, mais des objets de jeu et de plaisir. Il aime chosifier l'autre, et faire en sorte que sa victime ne puisse jamais s'en sortir, ne serait-ce que pour l'empêcher de témoigner contre lui.

Appropriation des qualités de l'autre

Il n'hésite pas à s'approprier les biens matériels, mais ce sont surtout les qualités morales, autrement plus difficiles à voler, que cherche à capter le pervers : la joie de vivre, la sensibilité, l'aptitude à la communication, la créativité, les dons musicaux ou littéraires... Ainsi, lorsque le partenaire émet une idée, le pervers s'en empare et la fait sienne. S'il n'était pas littéralement aveuglé par la haine, il pourrait, dans une relation d'échange, apprendre comment acquérir un peu de ces qualités qu'il envie. Mais cela supposerait une modestie que par définition il n'a pas. Les pervers narcissiques cherchent aussi à s'approprier les passions de l'autre dans la mesure où ils se passionnent pour cet autre ou, plus exactement, ils s'intéressent à cet autre parce que cet autre est détenteur de quelque chose qui pourrait les passionner, leur servir. On les voit ainsi avoir des coups de cœur, puis des rejets brutaux.

Les pervers narcissiques ressentent une envie très intense à l'égard de ceux qui leur semblent posséder les choses qu'ils n'ont pas ou qui simplement tirent plaisir de leur vie. Ce désir d'appropriation peut être d'ordre social comme de séduire un partenaire qui les introduira dans un milieu qu'ils envient, haute bourgeoisie, milieu intellectuel, professionnel ou artistique... Le bénéfice qu'ils en attendent est de posséder un faire-valoir qui leur permette d'accéder au pouvoir.

Ils s'attaqueront ensuite à ce faire-valoir, cherchant à détruire en lui l'estime de soi et la confiance en soi, afin d'augmenter à leurs yeux leur propre valeur.

A-t-il conscience de tout cela ?

A mon sens et à travers mon expérience, je pense que non, même si les avis divergent à ce propos. Un PN ne se lève pas un matin en se disant : « tiens, je vais détruire ma compagne aujourd'hui ». Non. Il est totalement persuadé d'être une pauvre victime persécutée, d'être une belle et bonne personne, ouverte d'esprit et sexuellement, qui n'a vraiment pas de chance, d'être incompris.

Peut-être aura-t-il, par moment et sur de courtes durées, un léger sentiment d'avoir peut-être été trop loin sur tel ou tel point précis. Mais ce ne sera que de courte durée.

Il est persuadé souvent d'être tous ces personnages qu'il joue, et la première personne qu'il cherche à persuader, c'est lui-même. Il croit plus que tout qu'il possède toutes ces qualités et attributs qu'il s'arroge. Sans arrêt, il pense que ces sont les autres qui l'envient, et que lui n'a pas à se remettre en question (ou si tel est le cas, ce sera feint et de courte durée, comme le reste).

Sans cesse victime et considérant sa cible comme son bourreau, rationalisant tout pour se justifier, persuadé d'être au-dessus des lois et du reste du monde (donc des psy), etc., le PN peut peut-être améliorer certains petits points de son comportement, mais ne peut pas changer, évoluer. Il est construit de cette manière, et ne connaît rien d'autre.

C'est la raison pour laquelle il n'est pas considéré comme « soignable » psychologiquement parlant, et de toute façon il ne consultera pas, certain qu'il est que ce sont les autres qui ont besoin de consulter et que lui n'est pas malade.

Il ne faut pas perdre de vue que ces personnes, à cause du clivage, du déni profond dans lequel ils vivent, sont souvent victimes d'anxiété, de dépression. On le serait à moins.

Le Pervers Narcissique, de son profil à son mode de fonctionnement :

S'il y a deux mots à conserver en tête, qui sont les objectifs principaux des PN, ce sont les mots POUVOIR (jusqu'à la destruction) et PARAITRE (sans limite). Et toutes les autres expressions de sa pathologie seront au service de ces deux objectifs. Le PN ne s'aime pas, et « vampirise », « parasite » chez l'autre tout ce qui lui manque, en projetant sur cette même victime tout son mal-être.

Cette personnalité est **immature** et n'arrive pas à établir un ordre dans ses affects, et on estime sur le plan psychologique qu'il est resté « bloqué » au stade de la pré-adolescence. Il ne peut valablement pas faire la distinction entre l'important et l'accessoire. La perversion narcissique est une psychose grave consistant à se protéger avec force d'un danger imaginaire ou futile.

- Pour avoir le Pouvoir et rester dans le Paraître, le PN va utiliser toutes les stratégies dont il est capable. Il va humilier, dévaloriser, mettre en place une emprise forte sur sa victime, culpabiliser l'autre, le contrôler, faire preuve d'une mégalomanie sans égal, va mentir pour tout et pour rien, s'appropriier les qualités de sa victime, se victimiser, jouer de sa voix, user d'une dialectique élaborée, dépasser tous les cadres légaux, mettre en place une forte dépendance affective chez sa victime, être des « maîtres » de la manipulation, inverser la réalité, nier ses actes profanateurs, etc, etc, etc...

- Ils sont connus comme des psychopathes « à succès » à cause de leur tendance à commettre des délits qu'ils ont prémédités en calculant les risques. Ou bien ils sont capables d'inciter quelqu'un d'autre à enfreindre la loi pendant qu'eux-mêmes se tiennent à distance, en toute sécurité. Ils sont passés maîtres dans la manipulation des sentiments d'autrui, tandis qu'eux-mêmes se montrent incapables d'éprouver des émotions.

Revenons dans le détail :

Séduction, jeu sur les apparences

Contrairement au pervers de caractère, qui irrite son entourage par ses revendications et nie radicalement l'autre, le pervers narcissique, lui, réussit à créer un élan positif envers lui. Comme toute personne manipulatrice, il sait se rendre aimable. Pour cela, une de ses techniques préférées est celle du « miroir » : c'est-à-dire qu'il va renvoyer à l'autre, au moment de la phase de séduction, ce que l'autre a besoin, envie d'entendre.

Il change de masque suivant les besoins, tantôt séducteur paré de toutes les qualités, tantôt victime faible et innocente. Il a un souci scrupuleux des apparences, donnant le plus souvent l'image, valorisante pour son ego, d'une personne parfaite, voire une sainte personne, image qui cache son absence d'émotion, d'amour, de sincérité et d'intérêt pour tout ce qui n'est pas lui. Il ne s'intéresse pas à la réalité, tout est pour lui jeu d'apparences et de manipulation de l'autre. Il excelle à susciter, amplifier et faire alterner chez l'autre regrets et peurs.

Dissimulation

Le pervers agit à l'abri des regards. Les maltraitances sont rarement sous le feu des projecteurs, mais plutôt perpétrées dans le secret des alcôves. Les pervers sont les professionnels de la double vie (qui survient rapidement lorsqu'ils se mettent en couple) et de la double (voire triple ou quadruple) personnalité.

Mimétisme

Ce sont de véritables caméléons, aptes à mimer les attitudes et les paroles de son interlocuteur pour susciter chez lui l'illusion d'un accord parfait, d'une entente exceptionnelle qui ne cesse de s'approfondir. Le mimétisme est d'ailleurs l'une des techniques employées par la Programmation neurolinguistique. Faites-lui rencontrer un véliplanchiste et il fera de la planche à voile. Pour cela, il utilisera l'effet « miroir », c'est-à-dire qu'il dira et renverra à la personne qu'il convoite tout ce que cette dernière a besoin, envie d'entendre, dans la phase de séduction.

Diviser, cloisonner ses relations

Par prudence, il divisera et cloisonnera ses relations, afin qu'on ne puisse pas recouper ses mensonges ou que ses victimes ne risquent pas de se s'allier contre lui. Sa technique, dans ce domaine, finit par être magistrale.

Les injonctions paradoxales :

Il est passé maître dans l'art des Injonctions Paradoxales. Il vous dira à l'envie une chose (par exemple que vous êtes belle – ou beau-), pour vous dire dans la même phrase que vous n'êtes « pas terrible » ou que vous « avez grossi », ou que « vous êtes de plus en plus ridé (e) ». De la même manière, il se fera passer pour tolérant, à l'esprit ouvert, et puis fera preuve une heure après ou deux jours plus tard d'un racisme surprenant de violence. Il est constamment dans le paradoxe, il exprime en permanence une chose puis son contraire ensuite, et avec autant de force dans les deux cas. Ce sont des injonctions dites paradoxales. Et si on lui en fait la remarque, il rationalisera, vous parlera de son expérience – que vous

n'avez pas, bien-sûr-, ou vous signifiera que vous aviez mal compris, voire vous traitera de menteur (euse). Et il soutiendra ce point de vue même devant les preuves les plus flagrantes.

« Le pervers narcissique, [...] aime la controverse. Il est capable de soutenir un point de vue un jour et de défendre les idées inverses le lendemain, juste pour faire rebondir la discussion ou, délibérément, pour choquer, pour confusionner sa victime et prendre le pouvoir sur elle. » (Marie-France Hirogoyen).

Vous encenser pour mieux vous couler

Il commence par vous encenser : Vous êtes le meilleur, le plus doué, le plus cultivé, la plus belle (première phase, celle de la séduction)... Personne d'autre que vous ne compte pour lui (il n'hésite d'ailleurs pas à dire la même chose successivement à plusieurs personnes). Ces éloges et ces protestations d'attachement lui permettent de mieux « vous couler » ensuite en jouant sur l'effet de surprise, et de vous atteindre d'autant plus que vous ne vous attendiez pas à l'attaque et qu'il a en outre pris soin de choisir précisément le moment où vous pouviez le moins vous y attendre.

De même, lors de la phase de séduction, cet être « parfait » suscitera chez ses interlocuteurs des confidences, qu'il n'hésitera pas à utiliser contre ces mêmes interlocuteurs ultérieurement.

Détruire et nier l'autre

Cet autre, dont ils ne peuvent se passer, n'est même pas un alter ego respecté, qui aurait une existence. Il se doit d'être seulement un reflet d'eux-mêmes. D'où la sensation qu'ont les victimes d'être niées dans leur individualité, leurs rythmes, leurs besoins, et leurs qualités.

Le pervers narcissique cherche constamment à rehausser l'image qu'il a de lui-même. Il lui est pour cela nécessaire de trouver un être qui l'admire et lui renvoie de lui-même une image prestigieuse. Mais, refusant d'admettre ce besoin de se sentir perpétuellement valorisé, il dénie l'attachement à son faire-valoir que pareil besoin induit, faire-valoir qu'il n'aura de cesse de détruire.

Le pervers ne peut établir une relation fondée sur la symétrie : il lui faut dominer l'autre (le « Pouvoir » qu'il accusera l'autre de vouloir prendre sur lui en phase de victimisation, même si l'autre n'est pas du tout « là-dedans ») et le mettre dans l'impossibilité de réagir et d'arrêter ce combat (même s'il affirme la contraire, pour se prouver et prouver à l'autre qu'il est « une bonne personne »). C'est à ce titre que l'on est fondé à parler d'une réelle agression sur l'autre, et non d'un jeu pervers-complice. Il n'y a pas de négociation possible avec le pervers, tout est imposé, dès le départ ou très vite, à la victime à qui a été retiré le pouvoir de dire non et qui, même si elle essayait d'utiliser à son tour des défenses perverses, ne pourrait jamais atteindre à la virtuosité « dans le mal » de son bourreau.

Se valoriser sans cesse et dévaloriser l'autre

Les narcissiques cherchent à évoluer sous les feux de la rampe, à choisir des situations où d'autres pourront les admirer. Ils veulent capter l'attention de leurs semblables qu'ils considèrent, par ailleurs, comme de simples faire-valoir, victimes potentielles qu'ils n'hésiteront pas à critiquer en public, souvent insidieusement. Il fait tout ce qu'il peut, également, pour « sortir du lot », être différent, mais en étant « au-dessus ». L'idéal pour eux étant d'arriver à se faire considérer comme une référence sociale (ou religieuse, ou en s'inventant des titres et diplômes des expériences professionnelles, etc.).

Le principe d'autorité

Il utilise son pouvoir de séduction, ses talents de comédien, son apparence de sérieux, toutes les facettes de ses « personnalités » pour s'imposer. Il aime arrêter toute discussion par quelque phrase définitive, utilisant le principe d'autorité : « Je suis malade ! », ou bien « Tu

te rends compte de ce que tu me demandes ! », « Je ne peux pas discuter avec toi pour l'instant, tu vois bien que je suis pris », « Tu n'as pas compris ce que je te disais »...

L'induction (suggérer l'idée à l'autre)

La grande force du pervers narcissique est l'art de l'induction.

Il s'applique à provoquer chez l'autre des sentiments, des réactions, des actes, ou, au contraire, à les inhiber. Il fonctionne en quelque sorte comme un magicien maléfique, un hypnotiseur abusif, utilisant successivement injonctions et séduction. Evitant d'exprimer à l'autre ce qu'il pense, de l'éclairer sur ses intentions, il procède par allusion, sans jamais se compromettre. Pour mieux duper, il suscite chez l'autre un intérêt pour ce qui va faire l'objet de la duperie, qu'il va rendre aussi alléchant que possible sans jamais en parler ouvertement. Etalant connaissances, savoir, certitudes, il va pousser l'autre à vouloir en savoir plus, à convoiter l'objet en question et à exprimer son désir de se l'approprier.

Il procède de la même façon s'il a l'intention a priori de refuser quelque chose. L'autre, qui n'avait pas l'idée de demander quoi que ce soit, va se sentir pris à contre-pied sans savoir exactement pourquoi : il se promettra alors de ne jamais demander quelque chose, il doutera de sa propre honnêteté, ou même se sentira suspect, entrant inconsciemment dans le jeu du pervers narcissique. Ce dernier, pour prendre l'ascendant sur sa « victime », assortira volontiers son discours d'un message moralisateur et s'affichera comme un être « noble et pur », contraignant l'autre qui ne veut pas être repoussé à s'identifier à cette morale, que cela soit dans l'acceptation ou le refus de la chose suggérée.

Faisant parler le pervers narcissique, Alberto Eiguer écrit : « Il faudrait que vous agissiez de sorte qu'il ne reste aucun doute que vous êtes moi... Et que tout ce que vous faites, dites ou éprouvez, confirme que je suis le seul, moi, le plus grand et cela même au prix de votre propre disqualification ». On touche ici au fondement de l'induction narcissique.

Contradictions ou contradictions apparentes

Un jour, relâchant sa vigilance, content et fier de son coup, le pervers narcissique pourra même se vanter auprès de tiers auxquels il prête ses propres pensées, de son succès, l'autre l'avait mérité, puisqu'il « n'avait qu'à ne pas être si bête et si naïf » et que de toute façon, l'autre était responsable ».

Mais même quand les contradictions de son comportement éclatent, semant alors le doute sur sa personnalité, ses intentions ou sa sincérité, il parvient le plus souvent à rattraper ses erreurs et à restaurer la belle image de lui-même qu'il a laissée se fissurer par manque de prudence. Il affirmera alors, par exemple, qu'il a plaisanté et qu'il ne cherchait qu'à tester son interlocuteur.

La plupart du temps, on lui pardonnera malgré tout, parce qu'il sait se rendre sympathique et surtout parce qu'il a toujours une explication pour justifier un comportement soudain contradictoire. L'erreur « désastreuse » sera mise sur le compte d'une faiblesse momentanée, d'une fatigue, d'un surmenage, d'une maladie, d'un bouleversement à cause de quelqu'un d'autre (en général sa cible). Finalement, on se dira que toute personne « parfaite » est faillible.

Ainsi, en plus d'être un hypocrite de très haut niveau, le PN est un provocateur. Il utilise cette provocation pour briller, démontrer à quel point il est intelligent, il a « tout compris », il sait mieux que les autres (y compris ce qui se passe dans la tête de cet autre), il a plus d'expérience...

L'ambiguïté

Le pervers narcissique se complaît dans l'ambiguïté. Par ses messages paradoxaux, doubles, obscurs, il bloque la communication et place sa victime dans l'impossibilité de fournir des

réponses appropriées, puisqu'elle ne peut comprendre la situation. Elle s'épuise à trouver des solutions qui seront par définition inadaptées et rejetées par le pervers dont elle va susciter les critiques et les reproches. Complètement déroutée, elle sombrera dans l'angoisse ou la dépression. Cet artiste de la dialectique peut vous dire quelque chose de précis et tout l'inverse une heure ou deux jours après. Mais bien sûr, ce n'est pas lui qui s'est trompé...

Calomnies et insinuations

« Calomniez, calomniez, il en restera toujours quelque chose ! » (Beaumarchais).

Le pervers narcissique a le talent de diffamer sans avoir l'air d'y toucher, prudemment, en donnant l'apparence de l'objectivité et du plus grand sérieux, comme s'il ne faisait que rapporter des paroles qui ne sont pas les siennes. Souvent il ne porte pas d'accusation claire, mais se contente d'allusions voilées, insidieuses. À la longue, il réussira à semer le doute, sans avoir jamais prononcé une phrase qui pourrait le faire tomber sous le coup d'une accusation de diffamation. N'oublions pas que c'est le roi des hypocrites !

Il usera du pouvoir de la répétition et ne cessera pas de semer le doute sur l'honnêteté, sur les intentions de l'adversaire qu'il veut abattre s'appuyant sur la tendance humaine à croire « qu'il n'y a pas de fumée sans feu ».

Il expliquera même à l'« autre » les intentions qu'à ce dernier, ne tenant compte ni de ce qui peut lui être dit, expliqué. Il est sûr de savoir tout ce qui se passe dans la tête de l'autre, mieux que ce dernier. Le PN étant totalement incapable d'empathie, il n'a de toute façon aucun intérêt pour les dires, besoins, rythmes, ressentis, etc. de l'autre. Dans l'intimité, il n'hésitera pas à traiter l'autre de « fou » (« folle »), coupant ainsi de nouveau toute possibilité de dialogue constructif.

Fausse modestie

Lors de l'utilisation de la technique de l'induction (voir plus haut), il se présente bien volontiers comme une personne modeste, n'osant pas proposer ses solutions ou l'objet de sa duperie (l'appât), l'objet qu'il veut soumettre à la convoitise de l'autre.

Il est capable parfois de se faire passer pour bête et naïf, prêchant le faux pour savoir le vrai. Un très bon moyen de guerre psychologique pour tirer les vers du nez d'une personne trop pleine de certitudes.

J'ai même vu pour ma part un PN se faire passer pour un religieux de haut niveau, pour un être spirituellement élevé... Et se comportant bien sûr totalement à l'inverse de ses soi-disant préceptes.

Confusion des limites entre soi et l'autre : une séduction active (du moins au départ)

Le pervers narcissique n'établit pas de limites entre soi et l'autre. Il incorpore les qualités de l'autre, se les attribue pour pallier les faiblesses de sa véritable personnalité et se donner une apparence grandiose. Ces qualités qu'il s'approprie, il les dénie à leur véritable possesseur, cela fait partie intégrante de sa stratégie de séduction. « La séduction perverse se fait en utilisant les instincts protecteurs de l'autre. Cette séduction est narcissique : il s'agit de chercher dans l'autre l'unique objet de sa fascination, à savoir l'image aimable de soi. Par une séduction à sens unique, le pervers narcissique cherche à fasciner sans se laisser prendre. Pour J. Baudrillard, la séduction conjure la réalité et manipule les apparences. Elle n'est pas énergie, elle est de l'ordre des signes et des rituels et de leur usage maléfique. La séduction narcissique rend confus, efface les limites de ce qui est soi et de ce qui est autre. « On n'est pas là dans le registre de l'aliénation – comme dans l'idéalisation amoureuse où, pour maintenir la passion, on se refuse à voir les défauts ou les défaillances de l'autre -, mais dans le registre de l'incorporation dans le but de détruire. La présence de l'autre est vécue comme une menace, pas comme une complémentarité. » (Marie-France Hirigoyen).

La séduction chez le pervers est omniprésente, qu'il soit accompagné de son conjoint ou pas. Il est capable de mettre en œuvre des tactiques très puissantes dans ce domaine, au début d'une relation, afin de « capter » sa future victime. C'est « l'homme (la femme) idéal (e) ». Du moins au départ. La victime vivra alors le reste de la relation, celle où il n'est plus question de séduction de la part du pervers, comme une incompréhension de ce changement, ce qui se rajoutera à la confusion que le PN va très vite instaurer en elle.

Dans cet acte forcené de séduction, le PN est passé maître dans l'art de la triangulation : il va d'abord s'intéresser à une victime, la séduire, la capter, s'assurer de sa dépendance, et commencera en même temps une autre relation vers une nouvelle victime, afin d'avoir en permanence un « regard valorisant » et un « plan B » « sous le coude ». Bien sûr, chaque victime devra ignorer l'existence de l'autre victime.

Utilisation de fausses vérités énormes ou crédibles

La communication perverse est au service de cette stratégie. Elle est d'abord faite de fausses vérités. Par la suite, dans le conflit ouvert, elle fait un recours manifeste, sans honte, au mensonge le plus grossier.

« Quoi que l'on dise, les pervers trouvent toujours un moyen d'avoir raison, d'autant que la victime est déjà déstabilisée et n'éprouve, au contraire de son agresseur, aucun plaisir à la polémique. Le trouble induit chez la victime est la conséquence de la confusion permanente entre la vérité et le mensonge. Le mensonge chez les pervers narcissiques ne devient direct que lors de la phase de destruction. C'est alors un mensonge au mépris de toute évidence. C'est surtout et avant tout un mensonge convaincu qui convainc l'autre. Quelle que soit l'énormité du mensonge, le pervers s'y accroche et finit par convaincre l'autre. Vérité ou mensonge, cela importe peu pour les pervers : ce qui est vrai est ce qu'ils disent dans l'instant. Ces falsifications de la vérité sont parfois très proches d'une construction délirante. Tout message qui n'est pas formulé explicitement, même s'il transparait, ne doit pas être pris en compte par l'interlocuteur. Puisqu'il n'y a pas de trace objective, cela n'existe pas. Le mensonge correspond simplement à un besoin d'ignorer ce qui va à l'encontre de son intérêt narcissique. « C'est ainsi que l'on voit les pervers entourer leur histoire d'un grand mystère qui induit une croyance chez l'autre sans que rien n'ait été dit : cacher pour montrer sans dire. » (Marie-France Hirigoyen).

Il use d'un luxe de détails pour éteindre la vigilance de ses proches. « Plus le mensonge est gros, plus on a envie d'y croire. »

J'ai même connu pour ma part un PN de haut niveau qui se faisait passer pour un psychothérapeute ! (Diplôme qu'il n'avait pas, bien sûr). Cela lui permettait de ne pas pouvoir être remis en question sur ses comportements (ses interlocuteurs le croyant avoir des connaissances en psychologie), de jouir d'une aura certaine autour de lui, etc. Quel danger !

Se poser en victime

Lors des séparations, les pervers se posent en victimes abandonnées, ce qui leur donne le beau rôle et leur permet de séduire un autre partenaire, consolateur.

Il peut se faire passer pour faible, pour le « chien perdu sans collier », prendre la mine de chien battu, les yeux tristes, dont voudront alors justement s'occuper les femmes maternelles, dévouées, celles n'existant que par le dévouement à autrui, celles qui deviendront souvent leur future victime. Cela afin de mieux faire tomber dans ses filets.

Il a d'ailleurs un talent fou pour se faire passer pour une victime. Comme il a un talent fou, pour se faire passer pour malade ou irresponsable ou tirer profit d'une maladie (imaginaire ou réelle), d'un accident, user ou abuser d'un handicap réel ou imaginaire, etc.

Création d'une relation de dépendance

L'autre n'a d'existence que dans la mesure où il reste dans la position de double qui lui est assignée. Il s'agit d'annihiler, de nier toute différence. L'agresseur établit cette relation d'influence pour son propre bénéfice et au détriment des intérêts de l'autre. « La relation à l'autre se place dans le registre de la dépendance, dépendance qui est attribuée à la victime, mais que projette le pervers [sur l'autre]. A chaque fois que le pervers narcissique exprime consciemment des besoins de dépendance, il s'arrange pour qu'on ne puisse pas le satisfaire : soit la demande dépasse les capacités de l'autre et le pervers en profite pour pointer son impuissance [celle de sa victime], soit la demande est faite à un moment où l'on ne peut y répondre. Il sollicite le rejet car cela le rassure de voir que la vie est pour lui exactement comme il avait toujours su qu'elle était » (Marie-France Hirigoyen).

Inhiber la pensée critique de la victime

Lors de la phase d'emprise, la tactique du pervers narcissique est essentiellement d'inhiber la pensée critique de sa victime. Dans la phase suivante, il provoque en elle des sentiments, des actes, des réactions, par des mécanismes d'injonction ou d'induction. Si l'autre a suffisamment de défenses perverses pour jouer le jeu de la surenchère, il se met en place une lutte perverse qui ne se terminera que par la reddition du moins perverse des deux. Le pervers essaie de pousser sa victime à agir contre lui (et à la faire agir d'une façon perverse) pour ensuite la dénoncer comme « mauvaise ». Ce qui importe, c'est que la victime paraisse responsable de ce qui lui arrive.

Le plus dur pour la victime est de ne pas rentrer dans le jeu, en particulier le jeu des conflits artificiels, provoqués par le pervers.

Tactique du harcèlement moral pervers

Isoler quelqu'un, refuser toute communication, ne pas lui transmettre de consignes, multiplier les brimades, ne pas lui donner de travail ou un travail humiliant, au contraire, lui donner trop de travail ou un travail largement au-dessus de ses compétences etc... Les cas de figure du harcèlement moral, du bizutage ou du mobbing, telles sont les tactiques du harcèlement moral, pouvant se décliner à l'infini.

Selon la définition la plus courante « Le harcèlement moral est un ensemble de conduites et de pratiques qui se caractérisent par la systématisation, la durée et la répétition d'atteintes à la personne ou à la personnalité, par tous les moyens relatifs au travail, ses relations, son organisation, ses contenus, ses conditions, ses outils, en les détournant de leur finalité, infligeant ainsi, consciemment ou inconsciemment, une souffrance intense afin de nuire, d'éliminer, voire de détruire. Il peut s'exercer entre hiérarchiques et subordonnés, de façon descendante ou remontante, mais aussi entre collègues, de façon latérale ».

Le PN pratique le harcèlement moral sur sa victime à forte dose, toujours sans avoir l'air d'y toucher...

Il est passé maître, également, de la mise en place de conflits, de manière injustifiée, inattendue, dans des situations qui ne le nécessitent pas. Et cette mise en place de conflit confine, chez lui, au harcèlement.

Tactique du « retournement » :

En permanence le PN mettra en place dans le rapport à l'« autre », une tactique de « retournement » qui consiste à renvoyer vers l'autre les remarques ou observations faites au PN, et à le rendre du coup cet « autre » responsable de tout, même de ce qui ne la concerne en aucun cas.

Il a pour ce faire un culot éhonté.

Reprochez-vous au PN d'avoir oublié de payer l'électricité alors qu'il avait dit vouloir le faire ? Il vous expliquera alors que, soit il n'a « jamais dit ça » et que vous inventez

(retournement), soit que c'est de votre faute car « vous aviez emporté tous les timbres et qu'il ne pouvait pas poster la lettre », soit...

De même, dès que le PN sera confronté à la moindre opposition, il n'hésitera pas à traiter son opposant de « pervers narcissique ».

Bref, quoi qu'il arrive, ce sera de toute façon, de la faute de l'autre, par retournement contre lui de la remarque, de l'action posée, etc. le PN mettant ainsi en scène son irresponsabilité manifeste. Et ceci sans la moindre vergogne ou la moindre objectivité. Il agit comme un irresponsable, en permanence.

Là où il est très doué, c'est sur le retournement des confidences : en les provoquant lors de la phase de séduction, la victime va se livrer en toute confiance. Un fois la phase de destruction entamée, le PN n'hésitera pas une seconde à retourner ces confidences contre la victime, à les utiliser contre cette dernière.

Et son retournement systématique : est de se faire passer pour la victime et la victime pour le bourreau. Et il sait être convainquant dans ce domaine.

La culpabilisation :

Est une des armes favorites du PN, et ce d'autant plus qu'il choisira de préférence des victimes scrupuleuses et au sens moral élevé, qui culpabiliseront facilement. Et de cette arme-là, il va en user et en abuser.

Lui, le PN, ne culpabilise pas ou peu, ou pas très longtemps, ou pour s'offrir une belle image devant un auditoire...

Le rapport à l'argent :

Le PN, de par son besoin de paraître constant, a un rapport à l'argent qui doit lui servir pour flatter son image. Il est capable également, pour son besoin de séduction, de faire des cadeaux grandioses, ou d'inviter dans des restaurants onéreux. De par son irresponsabilité, il n'aura que peu de notion de la moindre gestion de son argent personnel. Il préférera par exemple s'acheter une chaîne HIFI plutôt que de payer son loyer. De même, s'il peut arriver à « capter » l'argent de l'autre, il saura le dépenser sans le moindre scrupule.

Bien sûr, si problème financier il y a, ce sera forcément de la faute de l'« autre » (retournement).

L'effet « Yoyo » ou l'Ascenseur émotionnel :

De dévalorisation en culpabilisation, de dénigrement en mensonges éhontés, du déni de l'autre en discours paradoxaux, etc. le PN va finir par épuiser toutes les ressources morales et psychologiques de la personne qui l'accompagne. Et celle-ci va s'effondrer.

Mais n'oublions pas que le PN est un prédateur, un parasite, un vampire de l'énergie de l'autre. Donc, quand cet « autre » s'est effondré, le PN ne pourra plus « pomper » cette énergie car, rendue au plus bas suite aux « coups » répétés du PN, elle sera devenue inexistante. Il sera alors capable de redynamiser cette personne qu'il a tant amoindrie. Il pourra la valoriser, lui faire un cadeau, des compliments, etc. L'« autre » va alors voir son énergie revenir. Une fois celle-ci revenue, le PN va alors pouvoir recommencer à la vampiriser. Et il en sera ainsi, avec une succession de « hauts » et de « bas » dans la relation, et cela peut durer... Toute une vie auprès d'un PN !

C'est ainsi que certaines victimes entrent dans de profondes dépressions, des désorientations manifestes.

Le contrôle :

Bien entendu, le PN, de par sa paranoïa, a besoin de tout contrôler : les rapports entre sa victime et

l'extérieur (il n'aura de cesse, d'ailleurs, que de l'isoler), ce que dit et pense son entourage, ce qu'il y a dans le sac de sa femme (mari), etc, etc. Ce contrôle-là n'est pas provisoire ni consécutif à un évènement particulier. Il est permanent, présent dès le début d'une relation, démarre sans le moindre fondement.

Le rapport à la loi :

Le PN est capable de passer des journées entières à rechercher des textes de loi pour confondre ses opposants et assoir ses revendications. Constamment, il rappellera les autres à la loi. Mais cette loi, lui n'en a rien à faire. Il se situe très au-dessus du cadre légal, l'enfreint sans le moindre scrupule.

Et il lui est égal de mettre les autres dans des situations difficiles, voire dans l'illégalité, puisqu'il se considère de toute façon comme une victime, parce que « ce n'est pas de sa faute », parce qu'il a toujours raison, parce que tout lui est permis, tout lui est dû... Parce qu'il ignore totalement ce que le mot empathie signifie.

Notons que, d'une manière globale, le PN s'arroge des droits qu'il refuse totalement à l'autre, et pas seulement dans le cadre de la loi. En effet, il en est de même en ce qui concerne le droit de faire un mensonge par exemple, le droit d'aller « voir ailleurs », etc, etc, etc.

Tactiques ultimes (sur le point d'être confondu)

Si un emballement peut conduire le pervers narcissique à commettre des actes de violence, il évite soigneusement de se faire « emballer » par la police et la justice. Pour cela, il maîtrise l'art de « l'emballage » des faits dans le discours. Pour paraphraser Philinte, dans « Le Misanthrope » : « Toujours, en termes convaincants, ses dénégations sont dites ». Acculé, il peut se faire passer pour fou, irresponsable de ses actes, car on sait que les fous peuvent tout se permettre (article 122-1 du nouveau code pénal). Bref, il trouvera un moyen convainquant de fuir, ses responsabilités entre autres.

Il est parfois également confondu par son entourage lorsque son rôle de « parasite » devient trop ostentatoire. Car, à travers son mode de fonctionnement, le PN est un vrai parasite, de la société, de ses amis, de son conjoint... Dans ce cas-là, il fuira d'une manière ou d'une autre.

Son évolution

Le pervers narcissique peut-il remédier à son « vide », à son absence d'intérêt pour les autres, cesser de projeter vers les autres cette négativité qui lui appartient ?

En réalité il est extrêmement rare qu'il change ou veuille changer d'attitude ou de valeurs morales. Car les gains que lui ont valu cette attitude sont souvent très importants et très gratifiants pour lui (admiration, célébrité, pouvoir...). On ne pourra pas changer un pervers narcissique par un « discours rationnel » car la quête perpétuelle de pouvoir est un moteur puissant et une source intarissable de plaisir, une véritable drogue dure.

Il n'a que très peu conscience de son fonctionnement, est incapable d'une réelle remise en question, et ne peut donc pas évoluer.

Pour qu'il puisse changer, il faudrait qu'il subisse des chocs violents et des épreuves très importantes, susceptibles, par exemple, de déstabiliser la très haute conception qu'il a de lui-même, et surtout le convaincre qu'à la longue l'efficacité de ses mensonges et de ses tactiques s'est émoussée. C'est seulement ainsi qu'on pourrait espérer le voir, peut-être, un jour, évoluer favorablement. À vrai dire cela n'arrive presque jamais.

Mais en laissant espérer à son entourage, souvent aveugle, pareil changement, le pervers narcissique renforce son pouvoir. En donnant à ses victimes l'impression de chercher sincèrement à s'amender, il endort leur méfiance et en fait plus aisément ses dupes.

Ce type d'individu masque, par le jeu du miroir, un profond vide d'âme et un manque de capacités humaines. Il n'est capable de réellement ressentir que des émotions négatives, qu'il utilise

comme moteur vital.

En vieillissant, la perversion s'intensifie, sans doute à cause de toutes les expériences en ce domaine faites par le PN. En même temps que le vieillissement se met en place, le PN pourra de moins en moins jouer de sa prestance, de son physique, de son charisme pour attirer ses victimes. Mais il saura encore attirer les regards et se faire plaindre, même s'il passe par d'autres biais (santé défaillante par exemple, etc.). Et toujours il essaiera de capter de nouvelles victimes car il ne sait pas fonctionner autrement.

En l'état actuel, le PN est insoignable au niveau psychiatrique. La perversion narcissique est structurelle, donc impossible à prendre en charge psychologiquement parlant. Ce d'autant plus que le PN est tout à fait persuadé d'aller bien, et que ce sont les autres qui dysfonctionnent.

La relation du PN et de sa victime :

Pour parvenir à la destruction de sa victime, le pervers procède souvent de la façon suivante : - Il aborde sa victime en affichant une certaine « chaleur » externe. - Il s'insinue de plus en plus dans la vie de cette personne. - Il la vampirise par des moyens directs (reproches, insultes, humiliation...) ou indirects. - Finalement la victime tombe dans la dépression, la mélancolie, les comportements addictifs, voire l'automutilation. Elle est ainsi totalement à sa merci ou détruite.

Il est important de garder à l'esprit que les victimes des PN sont souvent des personnes qui, elles aussi souffrent de troubles narcissiques. Mais ce trouble ne s'exprimera pas de la même manière que chez le PN. Ce sont souvent des personnes en quête d'amour, peut-être celui qu'ils n'ont pas reçu durant leur enfance. Ce manque-là, c'est leur faille, dans laquelle le PN s'engouffre immédiatement et profondément.

La mise en pratique d'une emprise psychique évolue en 3 phases :

- La séduction

Durant cette phase, le prédateur se façonne un masque de perfection exactement adapté aux attentes de la personne visée, par mimétisme (effet miroir).

- . Énonciation de principes moraux et de capacités empathiques
- . Flatterie
- . Admiration envers la victime
- . Attentions, générosité: le but est de dire à la victime ce qu'elle a envie d'entendre
- . Perfection dans l'apparence, le respect des règles
- . Le prédateur bénéficie d'un fort charisme, qu'il met tout d'abord au service de la personne en la valorisant
- . La victime est stupéfiée dans le sens positif, elle pense qu'elle a rencontré une personne hors du commun, qu'elle attendait depuis longtemps...

- L'emprise elle-même

Durant cette phase, le prédateur vérifie le lien de dépendance affective qu'il a réussi à mettre en œuvre.

- . Communication paradoxale
- . Exprimer tout et son contraire en fonction de l'opportunisme de la situation
- . Création de situations de stress et d'instabilité émotionnels
- . Mensonges ; Prêcher le faux pour savoir le vrai
- . Attente du dernier moment pour agir ou refuser d'agir

- . Actes inverses aux paroles
- . Report de sa responsabilité sur l'autre (retournements), culpabilisation de l'autre
- . Stratégie d'isolement : travail de dénégation de la victime auprès de son entourage associé à un discours de dénégation de l'entourage auprès de la victime
- . Tentative pour provoquer des situations d'insécurité psychique et de paranoïa réflexe
- . Utilisation des autres pour faire passer les messages du prédateur à la victime, parfois des personnes innocentes
- . La victime est stupéfiée dans le sens négatif, elle ne reconnaît pas la personne et s'attend à un retour de ce qu'elle a vécu et apprécié, elle commence à nier ses propres besoins, elle veut "sauver" l'agresseur ; c'est l'entrée dans la phase d'emprise!

- L'alternance progressive destruction / valorisation:

Avec toujours un degré de destruction légèrement supérieur au degré de valorisation, de façon à ce que la victime reste sous contrôle.

Ce que vise le PN, c'est que la victime s'épuise à se débattre et résister, et qu'elle ne puisse pas se soustraire à l'emprise, de façon à ce que l'on puisse absorber ses ressources vitales afin de satisfaire l'ego.

Durant cette phase, le prédateur utilise le lien créé pour progressivement mettre à mort la vitalité et l'amour propre de l'autre:

- . Manipulation systématique
- . Exigence de la perfection chez l'autre
- . Menaces, parfois de mort (notamment pour les couples), chantages
- . Égocentrisme exacerbé
- . Domination
- . Avarice malade pour les besoins de l'autre (blocage au stade anal)
- . Mise en cause de la santé mentale de la victime
- . Négation des besoins, rythmes, pensées, dires, de l'autre
- . Recours systématique aux procédés visant à créer une paranoïa réactive
- . Destruction narcissique de l'autre pour obtenir à ses dépens un sentiment de toute puissance et de pouvoir absolu
- . Plaisir et jouissance en suscitant la peur et la souffrance chez l'autre
- . Stratégie d'inversion à l'extérieur : le prédateur fait passer la victime pour l'agresseur et se fait plaindre
- . Stratégie de discrédit : le prédateur utilise son charisme pour amener le groupe à discréditer l'autre et à se moquer de lui
- . Alternance de valorisation et de dénégation pour déstabiliser l'autre, le maintenir dans l'incertitude et sous influence
- . Tentative de faire passer la victime pour folle et dangereuse
- . Tentative de mise en place d'un syndrome de Stockholm
- . Parfois : coups et blessures (ou / et violences verbales)
- . Parfois : tentatives d'internement sous la contrainte.
- . La victime n'arrivera progressivement plus à réagir. Elle est, petit à petit, complètement vidée de l'envie de vivre et de ses capacités d'autonomie... jusqu'à ce qu'elle décide de se sevrer de la dépendance affective qui l'a liée à son bourreau, parfois dans de terribles souffrances.

Profil des Victimes de PN :

Ce sont des personnes qui, souvent, n'ont pas reçu d'amour pendant leur enfance. Mais pas systématiquement. Si manque d'amour il y a eu, elles chercheront toujours à le combler. Et c'est la raison pour laquelle elles se retrouvent en état de dépendance affective (La dépendance affective fera ultérieurement l'objet d'une fiche pratique).

Ce sont dans tous les cas des personnes qui ont besoin d'aimer et beaucoup d'amour à donner. Le PN a besoin de ce sentiment qu'il ne connaît pas pour le récupérer et se l'attribuer (j'ai même vu pour ma part un PN qui, en tant que PN donc, ne savait pas aimer, accuser sa compagne à bout de souffle à force de tout lui donner au maximum... De ne pas savoir aimer !).

Ces victimes savent « donner », partager, sont dans l'échange, et le PN de demande qu'à « prendre », à s'accaparer tout ce qu'il y a chez l'autre. Elles manquent parfois de confiance en elle mais compensent en général cette faiblesse par une bonne estime d'elles-mêmes. Elles sont surtout empathiques : encore une qualité que le PN va pouvoir s'attribuer car il ne la possède pas, même s'il peut faire semblant de l'avoir.

Ainsi, le PN sera naturellement attiré vers ces personnalités qui possèdent tout ce qu'il n'a pas et le Dépendant Affectif ira facilement vers le PN car celui-ci lui fera croire, du moins au départ, qu'il est la personne idéale pour combler ce manque, cette faille, ce besoin vital d'amour.

Ces victimes sont souvent de « belles personnalités », des « personnalités champagne » comme les nomment certains auteurs.

Elles sont souvent vives, dynamiques, bien insérées socialement, intelligentes, généreuses, souvent belles, aimant les contacts sociaux, bien dans leur peau, très empathiques, avec de vraies valeurs morales, responsables, autonomes, dans la joie de vivre, la simplicité relationnelle, et sont prêtes à sauver le monde. Bref, tout ce que le PN n'est pas.

Comment s'en sortir, lorsqu'on est victime d'un PN ?

Malgré tout leur amour, ces victimes ne pourront jamais sauver un PN.

Le PN ne se soigne pas, sa pathologie est structurelle, il s'est constitué comme cela.

Lorsque l'on se rend compte que l'on est victime d'un PN, il n'y a pas d'autre solution que de cesser complètement toute relation avec lui, car il ne changera pas (ou ce sera de très courte durée, par duperie ou pour récupérer sa proie) et il recommencera, quelles que soient ses promesses : il ne peut pas (ne sait pas) faire autrement. Il ne se rend même pas compte de son fonctionnement !

Cela suppose donc que cette victime, pour se libérer, fasse un cheminement psychologique indispensable.

Une victime de manipulation perverse peut s'en sortir, mais elle va devoir affronter certains obstacles. Se libérer de l'emprise du manipulateur pervers est difficile, c'est un trajet ardu et complexe, mais possible. Quand elles consultent, elles abordent souvent leur problématique avec un « je ne me reconnais pas » ou un « je crois que je rentre dans la démence », ou un « je ne sais plus du tout qui je suis »... Consécutif à tout ce qu'elles ont subi, pendant parfois des années... Et le PN est très fort pour installer dans la tête de sa victime à qu'elle point celle-ci est la personne « pathologique », « dysfonctionnante » de la relation. Quand ces victimes arrivent en consultation, elles sont la plus part du temps totalement persuadées d'être ce que le PN leur a dit qu'elles étaient.

Le tout premier chemin à prendre dans ce type de prise en charge est de faire conscientiser à la victime que c'était la personne en face d'elle qui était dysfonctionnante et pas elle. Et c'est une étape compliquée pour elles tant le travail de sape a été important, répétitif, a touché à leur faille la plus profonde, s'est installée de manière directe ou insinuée pendant parfois des années.

Mais nous avons tous les ressources en nous pour nous libérer d'un manipulateur pervers ou d'une manipulatrice perverse. On a beau être victime de cette personne, les ressources existent pour se libérer et retrouver sa vraie vie.

Cependant, la personne doit d'abord comprendre qu'elle ne pourra s'en sortir qu'en se faisant aider sur le plan psychologique. Même si des amis, de la famille sont là pour l'aider, les étapes à traverser ne pourront l'être que par elle-même. Ces obstacles sont personnels, et c'est d'ailleurs pour cela aussi qu'ils sont si effrayants et peuvent être si complexes à dépasser. Il s'agit :

- De l'acceptation
- Du manque
- Du deuil
- De la culpabilité
- De la perte de la confiance en soi et de l'estime de soi
- De la peur.

Même si le manipulateur pervers est responsable de la situation de détresse dans laquelle se trouve la victime, elle ne pourra compter que sur elle-même pour franchir ces obstacles.

L'acceptation

Il s'agit ici d'accepter la réalité, d'arrêter le déni. Oui, une situation non voulue est arrivée, mais ce n'est pas de la faute de la victime. Il peut être intéressant de se plonger dans ses souvenirs pour comprendre à quel moment on s'est laissé emporter par la situation, les éventuels indices que l'on avait et que l'on n'a pas su écouter.

Ensuite, on doit comprendre qu'on a une petite part de responsabilité dans cette situation traumatique. Bien sûr, on n'en est pas responsable en soi, mais en ayant autorisé la situation à continuer, on s'est fait beaucoup de mal. Contrairement à ce que l'on peut penser, accepter cela ne signifie pas renoncer, rester prostré dans sa douleur. Au contraire, accepter sa responsabilité, c'est se donner le pouvoir de changer les choses, c'est déjà un signe de puissance.

Le manque

L'un des effets retors de la manipulation perverse, c'est qu'elle inflige une sensation d'addiction à la victime. En clair, la victime a l'impression qu'elle ne peut plus vivre sans l'autre, qu'elle en a absolument besoin à tous les moments de sa vie. Lorsqu'elle se rend compte de la situation dans laquelle elle se trouve, il est déjà trop tard et le mal est fait. La personne est dans une situation très complexe dont elle devra se sortir et dont elle risque de garder des séquelles. Le piège d'une relation de ce type, c'est donc pour la personne d'aller au-delà de la sensation de manque ressentie pour comprendre que ce qu'elle vit n'est pas normal.

Le deuil

Saviez-vous que l'une des choses qui nous motive, qui nous enthousiasme dans la vie, c'est d'avoir des projets ? Le pervers narcissique est passé maître dans l'art de faire miroiter un futur radieux à ses relations, de les accrocher par les rêves. Même si, lorsqu'on devient adulte, on ne croit plus à certains rêves comme le prince charmant, un état passager de faiblesse peut nous faire rapidement tomber dans le piège du manipulateur qui envoûte avec des promesses. La victime devra faire le deuil de ses rêves, des illusions que le manipulateur avait fait naître en elle. Pour cela, il lui faudra se reconnecter avec la vie réelle, avec le présent et non se projeter dans un potentiel avenir radieux.

La culpabilité

La culpabilité et la honte sont fortement reliées dans ce type de relation. En effet, le comportement du manipulateur oblige la victime à adopter des comportements qui vont au-delà de sa morale, de ses valeurs ou de son éthique. Étant en état de soumission et de dépendance, la personne accepte de son bourreau des choses qu'elle n'aurait jamais fait dans une relation saine. Le fait d'avoir des comportements qu'elle n'aurait pas eus habituellement la fait culpabiliser, elle se sent honteuse vis-à-vis de ses proches qui l'aiment car elle sent qu'elle n'est pas comme d'habitude, voire qu'elle leur cache des choses alors qu'eux s'inquiètent. La personne culpabilise aussi d'entretenir cette relation avec le manipulateur, de ne pas être capable de couper le fil qui les unit.

La perte de la confiance en soi et de l'estime de soi

Le pervers narcissique parvient à avoir de l'emprise sur sa victime car celle-ci a déjà une faille dans l'estime d'elle-même. Il s'introduit dans cette faille et y développe ses comportements pervers.

On ne peut pas déceler un pervers narcissique au début d'une relation, car il a tendance à être aux petits soins pour l'autre, à donner cette impression d'être à ses yeux unique, précieux, élu. C'est lorsque la victime tombera dans un moment de moins bien, comme cela nous arrive tous, que le manipulateur commencera à agir. Ce moment est choisi car l'état d'esprit de la victime fait qu'elle aura peur de l'abandon et de la solitude et préférera se plier au jeu du manipulateur. Celui-ci va sans cesse jouer avec l'estime de soi de sa victime, faisant tout pour qu'elle remonte pour ensuite la détruire de nouveau, soumettant ainsi totalement la victime à son jeu.

La peur

Même si elle est sous-jacente, la peur commence à prendre la place dans la relation car la victime ne sait pas sur quel pied danser. Un manipulateur pervers ne raisonne pas de la même manière qu'une personne saine, ce qui fait qu'il est extrêmement difficile d'anticiper ses conduites et actes. La victime ne sait jamais à quoi s'attendre, et c'est bien souvent le pire qui lui tombe dessus sans qu'elle ait pu s'y préparer. La peur et les situations malsaines engendrent l'épuisement de la victime, qui risque petit à petit de devenir amorphe et de se laisser faire.

Il est facile pour les autres, conscients que quelqu'un est dans une relation toxique, de dire "mais quitte-le / la". Pourtant, la position de victime est extrêmement complexe à quitter car elle suppose un bon nombre de facteurs qui font que l'on est bloqué dans la relation. Il est aussi difficile d'ouvrir les yeux sur la réalité de sa relation, de prendre conscience que tout ne va pas bien, et donc de montrer au monde que l'on s'est trompé, que l'on s'est fait avoir. Pour certaines victimes, il est aussi difficile de mettre un terme à la relation car elles ne sont pas certaines de ce qu'il se passe, se disent qu'elles se font des idées, etc. Dans ces cas-là, un psychologue peut fortement aider à comprendre ce qui se passe dans la relation et à aider la victime à s'en sortir. Prendre conscience de son statut de victime et de ce qui se trame dans la relation est le premier pas pour reprendre le pouvoir et l'arrêter.

En résumé : c'est souvent la victime qui vient consulter. Quand elles arrivent dans le cabinet, elles se décrivent très souvent comme « ne sachant plus qui elles sont », tant la destruction a été intense. C'est un travail en profondeur d'analyse qui s'annonce, tant la blessure est profonde et grave. Pour les victimes de PN, il n'y a que peu de place pour les médecines alternatives, car ces dernières ne permettront pas de résoudre son problème « de fond », celui qui l'aura conduite à accepter, et à ce que cette situation perdure.

J'ai vu pour ma part des victimes de PN venir me consulter des années après avoir rompu avec leur bourreau et se poser encore la question, parfois 10 ans après, de savoir si elles avaient eu raison dans ce qu'elles avaient alors ressenti, si elles avaient « bien fait » de partir, si le PN n'avait pas raison sur toute la négativité les concernant, etc, etc, etc. Bref, une empreinte si profonde, une déstabilisation si importante et constante, que seul un travail analytique peut leur permettre de s'en sortir.

Parent Pervers Narcissique

Le parent manipulateur pervers narcissique est une forme de toxicité parentale extrême. Cette forme de parentalité est pour beaucoup d'entre nous inconcevable, car nous ne sommes pas programmés pour envisager la cruauté, la méchanceté lorsqu'elle concerne des enfants. Car comment un parent peut-il être à ce point égocentré et tout ramener à lui. Comment un parent peut-il nier, dénigrer, minimiser les besoins de son enfant pour faire passer son intérêt en priorité ? Impensable pour une grande majorité(i) d'entre nous.

Pourquoi le parent (père/mère) manipulateur est-il toxique ?

Il dénie à ses enfants toute identité propre, ses enfants sont ses objets. Il ne tient pas compte de leurs besoins. Il peut aller jusqu'à les mettre en danger et la perversion narcissique se combine bien avec un syndrome de Münchhausen par procuration. Il est insensible à la souffrance qu'il génère par la violence psychologique, verbale, physique. Il est maltraitant car il expose ses enfants à des

comportements violents. Il fait subir ses mêmes violences à ses enfants. Ils se servent de leurs enfants pour se rassurer et accroître leur narcissisme.

Pour se construire une bonne estime de soi et une identité propre, les enfants ont besoin de s'appuyer sur 5 piliers. La sécurité physique, émotionnelle, mentale ; le sentiment d'individualité et identité ; le sens de l'affiliation et le sentiment d'appartenance, la confiance en ses compétences ; la possibilité de se projeter dans un objectif et des responsabilités.

Le parent manipulateur pervers narcissique par ses comportements sabotera la construction de ces 5 piliers.

La sécurité physique, émotionnelle et mentale

L'enfant d'un manipulateur pervers narcissique ne pourra pas construire un lien d'attachement sécurisant avec ses parents et donc son sentiment de sécurité ne sera pas suffisant pour étayer son estime personnelle.

Comme le parent pervers narcissique est égocentré, celui-ci répondra aux besoins de l'enfant (manger, dormir, recevoir de l'attention, câliner...) de façon imprévisible, en fonction de son humeur, sans cohérence, sans logique. De plus, l'autre parent est souvent dans une disponibilité émotionnelle limitée, car le parent pervers narcissique accapare son attention, dénigre ses compétences parentales de telle façon qu'il ne se fait plus confiance. Et répond, lui aussi, aux besoins de l'enfant de manière inadaptée. À cela s'ajoute l'exposition à la violence. Celle-ci laisse des traces dans le développement psycho-affectif. Ces enfants grandissent dans l'inquiétude et l'insécurité.

L'enfant rencontre la même insécurité au niveau émotionnel. Comme le parent pervers narcissique est dépourvu d'affect, il est insensible à la souffrance, à la douleur de ses enfants.

Il est incapable d'empathie et d'émotion, il n'a pas d'amour pour l'enfant, celui-ci est un sujet qui lui appartient. Ce parent dénierait systématiquement les ressentis émotionnels. Les enfants finissent par se couper totalement de leur émotionnel et par ne plus avoir qu'un discours fonctionnel qu'ils accompagnent d'un visage figé « de tout va bien ».

Le parent pervers narcissique est « le champion » du flou, de la confusion mentale. Avec lui, rien n'est sûr, les règles sont fluctuantes et incompréhensibles. De plus, lorsqu'à l'adolescence, il aura l'outrecuidance de demander des explications, il sera sévèrement rabroué.

L'enfant ne trouvant pas de sens, il se tiendra pour responsable de cette violence, de ces maltraitements. Il se construit alors sur la base qu'il est « mauvais » et qu'il mérite les insultes, les humiliations, les dénigrements... ce qui entraîne une perte de confiance et d'estime de soi.

Les enfants ne sont pas capables de remettre l'amour de leurs parents en question. Pourtant l'amour inconditionnel d'un parent pervers narcissique pour son enfant n'existe pas ! Tout au plus, il y a une forme conditionnelle, si l'enfant correspond aux critères d'exigence du parent.

Si l'autre parent tolère la relation, l'enfant interprète celle-ci comme normale et donc supportable. Sentiment d'identité et d'individualité

Un parent manipulateur pervers narcissique se projette sur son enfant, il ne l'accepte pas tel qu'il est. Son enfant n'a d'intérêt que s'il peut en faire un objet de jouissance. S'il ne correspond pas à l'image souhaitée. Il sera rejeté, brimé, humilié... pour inhiber chez lui toute pensée critique.

L'enfant est une pièce rapportée, il n'a aucun droit, il ne pourra manifester aucune velléité d'indépendance dans ses choix, ses désirs... Pour ne pas être rejetés, certains enfants refusent de faire des choix, aussi anodins soient-ils. Ils se cachent derrière cette formule qui résume leur soumission « je ne sais pas, choisis-toi ».

Par l'intimidation, l'humiliation, l'insulte, la peur... le parent s'arroge un pouvoir majeur sur l'identité, la vie de l'enfant.

Sentiment d'appartenance

Le parent pervers narcissique isole pour mieux contrôler, ainsi il divise la fratrie par la comparaison,

en entretenant et en alimentant les dissensions. Il isole aussi les membres de la famille vis-à-vis de l'extérieur. Les copains ne sont jamais les bienvenus, à l'adolescence les petits amis et petites amies ne sont jamais assez bien... et il ne se privera pas de faire des remarques désobligeantes et gênantes. S'il fait bonne figure en société, il ne favorise pas les activités familiales et sociales de ses enfants. Il a besoin de contrôler et d'isoler. Comme cette maman qui contraint par la menace et la culpabilité son fils de 7 ans à passer sa pause à côté d'elle, alors qu'il souhaite jouer avec les autres enfants.

Le sentiment de compétence

Voilà un sentiment que l'enfant aura beaucoup de mal à construire, le parent pervers narcissique s'attribuant les réussites « Il a réussi grâce à moi », comme les qualités de son enfant « c'est MON fils ». Par contre, les échecs ne lui sont jamais attribuables et il ne soutiendra pas l'enfant dans les difficultés qu'il rencontre, au contraire « je t'avais bien dit que tu étais incapable ». De plus, l'enfant se voit systématiquement confronté à une double contrainte « réussir pour correspondre à l'idéal parental, mais surtout ne pas supplanter le parent ». Sous-entendu pour l'enfant « tu me dois ce que tu es, je suis le meilleur ! »

Souvent, il est le bourreau de ses enfants. Il peut les soumettre à des entraînements, des exercices inhumains. Comme, cette fillette de 6 ans, que son père contraint à apprendre la guitare jusqu'à l'épuisement (5 à 6 heures par jour) et malgré ses doigts en sang.

Le sentiment d'avoir des buts et des responsabilités

L'enfant d'un manipulateur pervers narcissique ne peut pas apprendre la relation de cause à effet, puisque son parent rejette systématiquement la responsabilité sur les autres. C'est aussi un parent qui culpabilise son entourage et ses enfants sur base des principes moraux qu'il ne respecte pas lui-même. L'enfant sera constamment mis en échec et en danger. L'enfant n'aura jamais de responsabilité en rapport avec son âge, comme ce garçonnet de 4 ans confié à la surveillance de sa sœur de 7 ans au bord de la piscine familiale (ils ne savent pas nager !)

C'est un parent qui n'autorise pas l'autonomie de son enfant puisque celui-ci lui est redevable de sa vie.

Ces manifestations de la toute-puissance du parent provoqueront chez les enfants de forts sentiments de colère et de rage, mais aussi des manifestations de dégoût.

Les traumatismes répétés et chroniques que subissent les enfants de parents manipulateurs pervers narcissiques vont bien au-delà de la symptomatologie post-traumatique classique et il est difficile pour eux de sortir de l'emprise de ce parent même lorsqu'ils sont devenus adultes (sauf à travers une psychanalyse).

Les signes d'un enfant sous emprise :

A long terme, cette manipulation engendre des problèmes psychologiques et physiques. Avant que les conséquences soient irréversibles, il est nécessaire d'inciter l'enfant à se confier, voire de lui proposer une consultation chez un psychologue. Les violences psychologiques sont importantes en termes de conséquences :

Quels sont les symptômes des enfants sous emprise ?

Avant 7 ans :

- troubles du comportement alimentaire
- régressions du développement
- modifications du comportement
- émergence d'un trouble anxieux
- psychosomatisations
- Attitudes, jeux et dessins figurant la violence, toujours les mêmes.

Après 7 ans :

- troubles de l'humeur
- troubles du sommeil
- psychosomatisations aggravées et plus fréquentes
- troubles de l'apprentissage
- troubles aggravés du comportement alimentaire
- troubles de l'humeur

Conséquences sur ces enfants :

Avoir un parent PN laisse certaines traces. Les enfants de Manipulateurs Pervers Narcissiques se construisent, développent des stratégies de survie, s'adaptent face à ces parents dysfonctionnels. Voici une liste, non exhaustive, de certaines caractéristiques que l'on peut retrouver chez les enfants résilients. Il est évident qu'il ne faut pas forcément avoir eu un parent Manipulateur Pervers Narcissique pour les avoir. Celles dont je parle sont communes aux enfants de Manipulateurs Pervers Narcissiques que j'ai eu l'occasion de rencontrer.

- Les enfants de P N sont très attentifs à la cohérence entre les paroles et les actes.
- Ils ne montrent rien de leurs émotions et sentiments.
- Se sentent responsables de leur(s) parent(s).
- Ont les épaules larges et savent souvent gérer beaucoup de choses en même temps.
- Ils ont tendance à culpabiliser.
- Sont dans la sur adaptation (caméléons).
- Ils cherchent l'amour inconditionnel partout.
- Pensent qu'ils doivent être parfaits pour se faire aimer.
- Ils sont souvent des enfants "parentifiés".
- Ils sont très résilients.
- Se sentent souvent redevables.
- Doutent souvent d'eux-mêmes.
- Encaissent sans broncher.
- Sont en état d'hyper vigilance.
- Ont peur de décevoir, de ne pas être à la hauteur.
- Protègent leur parent(s).
- Ont une faible estime d'eux-mêmes.
- Sont souvent en perte d'identité, ont l'impression de n'être rien.
- Ont parfois tendance à être anxieux, à ruminer.
- Tombent souvent dans la dépendance affective.
- Affrontent les situations seuls (grand sens de la débrouillardise).
- Sont de vrais garde-fous pour leur parent défaillant.

Que faire face à un PN ?

Peut-être tout d'abord l'identifier : c'est-à-dire être sûr qu'il s'agit bien d'un PN. (Pour cela, voir la grille d'évaluation sur le site à la suite de cette fiche).

Il y a quelques signes qui devraient très vite mettre en alerte et par-dessus lesquels les victimes passent (trop) rapidement au début d'une relation, par aveuglement amoureux le plus souvent. Ces signes peuvent être par exemple une colère soudaine, inattendue, violente, injustifiée, que le PN fait oublier ou justifie très vite. Ce peut-être aussi cette culpabilité trop présente que la victime ressent à travers les dires de ce PN, très vite au début de la relation, ce peut être également cette forme de dépendance que l'on ressent pour nous de la part du PN et qui peut sembler valorisante au début pour la victime mais hélas souvent représentative d'une emprise qui est en train de se mettre en place, ou lorsque la victime se rend compte que le PN est dans la séduction de tous et de toutes, systématiquement, etc...

Vous posez vous la question de savoir si vous êtes vous-même PN ? La réponse est simple : le fait même que vous vous posiez cette question montre que vous êtes capable d'une remise en question... Et le PN ne sait pas le faire. Culpabilisez-vous facilement ? De cela non plus le PN n'est pas capable. Etc.

Puisque le PN ne se soigne pas, puisque la situation ne peut que perdurer, voire s'aggraver, il n'y a pas d'autre solution que de cesser toute relation avec un lui, et de se faire aider et soutenir sur le plan psychologique ! Car la séparation n'est jamais simple avec ces personnes : elles ne laissent pas partir leur proie aussi aisément. Même de loin, il faut qu'elles continuent à garder le pouvoir sur l'autre, ou à vérifier qu'elles en ont toujours une forme.

Il n'est pas toujours facile de se défaire d'une personne PN. Il existe un dicton en psychologie qui dit que « quand on sort un PN par la porte, il trouve toujours le moyen de rentrer par la fenêtre ». Et c'est bien là que se situe la difficulté. Le PN trouvera toujours un moyen de recontacter sa victime, un prétexte, voire si besoin de remettre en scène, si la victime mord à l'appât, toutes les phases, de séduction, d'emprise, etc, etc, etc., pour récupérer sa cible. Elle lui est indispensable, ne l'oublions pas.

Sauf si le PN a déjà « sous le coude » sa prochaine victime (n'oublions pas que c'est un « artiste » de la mise en place de relations extra conjugales), qui sera à court terme son « déversoir ». Et c'est la chose importante qui peut permettre aux victimes qui veulent s'enfuir de se sauver, d'échapper aux insultes, violences verbales, poursuites, harcèlements, menaces, chantages, tous les coups bas possibles, etc. qui seront forcément consécutifs à cette séparation.

Mais cela n'empêchera pas le PN de chercher à se venger. Il ne sait pas faire autrement. Et lors de la séparation, il se débrouillera toujours pour mettre sa victime dans les difficultés, financières par exemple. N'oublions pas qu'il est resté au stade de la préadolescence, donc de l'irresponsabilité.

Vivre en couple avec un pervers narcissique est un véritable parcours du combattant menant à l'épuisement car il est souvent perdu d'avance. La seule réelle solution pérenne est donc de le quitter. La difficulté réside dans le fait qu'il a mis la propre personnalité de la victime en veille car elle ne vit plus qu'à travers lui, puisque c'est d'emblée la règle dans ces couples-là.

La victime agit uniquement dans le sens de ce qui plait au PN avec la peur permanente de lui déplaire. Le pire est qu'elle ne s'en rend pas forcément compte, d'où **l'importance de rester en lien avec son entourage** qui peut jouer un rôle salutaire d'alerte. C'est d'ailleurs bien la raison pour laquelle le pervers tente de se rendre indispensable et de faire le vide autour d'elle : il met en place une relation exclusive avec lui.

S'il n'y a pas de possibilité de se séparer complètement du PN (enfants, biens...), il y a dans ce cas-là un garde-fou que le PN entend parfaitement : c'est la loi. Autant il la transgresse facilement, autant il est capable d'entendre tout rappel à cette loi. C'est un paradoxe, comme l'est le PN. Mais c'est peut-être la seule limite qu'il est capable d'entendre.

Parfois, il y a impossibilité de quitter ce PN. Il faudra alors accepter d'être confronté en permanence à ses comportements :

Hyper susceptibilité

Surestimation de ses capacités.

Utopiste et parfois mégalomane

Ne supporte pas la remise en question

Psychorigidité, ne bouge pas ses certitudes...

Vivre un tel profil se révèle donc complexe !

Contrairement aux idées reçues une telle personnalité n'a pas une grande confiance en elle-même, d'où son besoin constant d'attention. A cela il faut être prêt également.

Il faudra aussi en permanence faire face à ses comportements enfantins, à son manque de sens des responsabilités, à ses rapports incohérents à l'argent, à ses doubles voire triples vies, etc.

Il existe également de nombreux groupes de soutien aux victimes de PN. Il existe aussi des tas de tutoriels sur Youtube, et autres Facebook. De nos jours, quiconque qui croit s'y connaître un tant soit peu dans un quelconque domaine peut créer son blog, ses films, ses groupes. Mais ces « soutiens » et autres « Modes d'Emploi » sont de valeurs très inégales, et on y trouve parfois tout et n'importe quoi. J'ai même connu un PN de haut niveau qui avait créé son propre blog sur... La perversion narcissique ! Il est important de faire preuve de discernement en s'adressant à des professionnels de la psychologie, formés pour un accompagnement qui ne peut pas se faire, dans ce cas précis, « à la petite semaine » ou par des amateurs, même bien intentionnés.

Dans tous les cas, ne restez pas seul face à un PN dès que vous l'avez identifié !

Et pour conclure, un témoignage réel et plus que parlant :

Ma vie avec un pervers narcissique : du conte de fée à l'enfer au quotidien

« Miroir aux alouettes

Charmeur, cultivé et entreprenant, il a pris son temps pour s'intéresser à moi, me séduire et me plaire. Il a sorti le grand jeu, comme aucun autre ne l'avait fait : fleurs, cadeaux, restos, spectacles, appels et SMS continus. Pour la première fois, je me sentais exister pour quelqu'un, unique. Il m'a mise sur un piédestal. Il me respectait et j'étais précieuse à ses yeux.

Il a été exactement celui dont j'avais besoin. Comme s'il avait scanné mon âme, il lisait en moi, comprenait mes espoirs et mes fragilités, savait me mettre en valeur. Nous étions parfaitement assortis, comme le reflet l'un de l'autre. Il m'a donné l'impression que nous étions connectés l'un à l'autre, que nos cœurs s'étaient synchronisés. On ne se disputait jamais, nous nous découvrons plein de goûts communs. Je croyais avoir rencontré l'homme de ma vie, mon âme sœur.

En lui, je trouvais l'ami et l'amant idéal. Il me faisait rire, semblait sain et fort. Il m'a fasciné et j'ai connu l'ivresse de la passion. Notre relation est devenue charnelle, intense, fusionnelle. Il disait aimer tout de moi, ma timidité, mon émotivité, ma personnalité, mon corps. J'illuminais sa vie. Ses paroles enflammées ont fait tomber toutes mes résistances.

Dans la gueule du loup

Il a tout fait pour que je tombe sous son charme, et je me suis attachée à lui. Jour après jour, il s'est introduit dans ma vie. Nous faisons tout ensemble. Très vite, il a voulu qu'on vive ensemble. J'ai pris son empressement pour une preuve d'un amour absolu.

Après quelques mois, alors que notre histoire ne connaissait aucun faux pas, le rêve a viré au cauchemar. Tout a basculé avec une crise de jalousie où culpabilisation et agressivité m'ont laissée sous le choc. Je ne reconnaissais pas celui dont j'étais tombée amoureuse. Puis il s'est apaisé, m'a demandé pardon. Il s'en voulait et ne pouvait pas se passer de moi, j'étais merveilleuse. Et c'est reparti comme avant. Malgré ses revirements brusques d'humeurs, je lui trouvais des excuses : une enfance chaotique, des responsabilités professionnelles, la fatigue. Il devait y avoir une erreur, une

explication. Incapable de prendre du recul, je pensais que ce n'était que passager.

Les crises se sont multipliées, rapprochées, et les bons moments sont devenus de plus en plus courts et rares. Il est devenu distant, méprisant, terrifiant. J'ai découvert son incapacité à reconnaître ses torts, une cascade de mensonges, sa froideur émotionnelle, une euphorie morbide à me voir au plus mal.

La descente aux enfers

Il m'a éloignée de mes amis et de ma famille (envieux, inintéressants, qui m'empêchaient de progresser). Nul ne trouvait grâce à ses yeux. À l'origine de divers conflits, il n'avait jamais tort et savait tout mieux que tout le monde. Isolée, sans témoin ni soutien, ma destruction a été graduelle. Sans plus aucune considération pour moi, il a multiplié les dénigrement et le harcèlement, les sarcasmes et les insultes. À force de l'entendre souligner mes défauts, il a réussi à me convaincre que je ne valais pas grand-chose.

Son travail de sape a installé en moi un sentiment d'infériorité. Plombée, j'ai sombré dans des épisodes dépressifs. Engluée dans l'autodépréciation, je m'autosabotais professionnellement. Il se délectait de mon naufrage. Perturbée, anxieuse, j'ai commencé à somatiser et à être assaillie de pensées noires. Troubles du sommeil et de l'appétit, maux de tête et de ventre, ont accru mon épuisement physique et moral. Honteuse, je cachais mon quotidien douloureux, convaincue de pouvoir rétablir l'équilibre seule. J'étais sa recluse, il me possédait tout entière. Démunie, à l'agonie, je me suis repliée sur moi-même. En proie à ses pulsions destructrices et perverses, son sadisme me détruisait à petits feux.

Le prince charmant dont j'étais tombée amoureuse était devenu caractériel, autoritaire et hostile. L'homme rassurant et délicat des débuts passait son temps à fantasmer sur d'autres femmes, à me comparer, à me rabaisser, y compris dans l'intimité (« tu ne me fais pas vibrer » « avec toi, ça ne marche pas »).

Avant lui, on me disait jolie, amusante, intelligente. Même lui me le disait au départ...

Sous emprise

Par son éloquence et sa gentillesse, il m'avait mise en confiance et ferrée tel un chasseur avec sa proie. Au fil des semaines, il a tissé sa toile autour de moi. J'ai perdu la main sur ma propre existence, mes pensées, mon agenda, mes relations et mes dépenses. Soumise à sa validation sur mes faits et gestes, il explosait si je ne pliais pas sous sa volonté. Il ne supportait pas que je lui échappe, il voulait me posséder. J'étais avec lui ou contre lui. Disqualifiée, j'étais tenue de lui obéir. À la dérive, j'ai voulu prendre son besoin de me contrôler pour de l'amour.

Plus il désintégraît mon identité, plus il paraissait se fortifier. Ce vampire absorbait mon énergie pour s'en nourrir. Nos crises le comblaient alors qu'elles me vidaient. Il s'appropriait ma force vitale et attirait mon air dans ses poumons. Sous influence, j'étais un pantin dont il tirait les ficelles, manipulée même à distance. Je donnais énormément sans rien recevoir en retour mais demeurais incapable de me libérer de lui. Le piège s'était refermé sur moi.

Parce qu'il avait su me cerner et répondre à mes attentes, j'étais devenue dépendante de ce qu'il avait pu m'apporter. Il était le venin et le remède à la fois, il me faisait souffrir mais pouvait m'apaiser. Prise dans l'engrenage de ce calvaire émotionnel, je m'imaginai autant pouvoir être sauvée que le guérir de ses démons. Il me traitait moins bien qu'un chien mais je m'enlisais dans cette histoire pourrissante et assassine. En quête éperdue d'affection, je voulais à tout prix être aimée. Malgré les déceptions, ses insultes et ses menaces, les pincements au cœur et les larmes,

mon addiction affective m'habitait toute entière.

Victime d'un manipulateur

Doutant de mes perceptions et de mes opinions, je ressassais nos échanges (qui me mettaient à plat) pour tenter de saisir à quel moment ils basculaient dans l'irrationnel et la torture mentale. Il envahissait mon espace psychique et me laissait sans repères. M'enfermant dans ses contradictions, ce qui était insensé finissait par passer pour cohérent. Je pensais perdre la mémoire et la tête tant il déformait les faits, omettait de me donner certains éléments. Il parvenait à me déstabiliser, à me faire dire ce que je ne voulais pas dire et à me faire croire que je faisais, de mon plein gré, ce qu'il exigeait de moi. Il me manœuvrait à sa guise, me contraignait. Je ne savais plus m'exprimer librement. Il était le dominant, moi son jouet.

Ses comportements aberrants, ses longs silences, ses regards désapprobateurs installaient la confusion en moi. Sans en avoir l'air, sous couvert d'insinuations ou d'humour, il me dévalorisait puis soutenait que ses propos étaient mal interprétés. Il réfutait toute arrière-pensée et me disait qu'il était « pur » et objectif. Connaissant mes points faibles (crainte du rejet, manque de confiance en moi) comme ma sensibilité à l'injustice et à la déloyauté, il appuyait de façon insidieuse là où ça faisait mal. Il déplorait mon allure (« tu as bien changé », « tu pourrais faire un effort »), ma personnalité (« tu n'es jamais contente », « je te connais, tu es comme ci ou comme ça »). Tout ce que je disais se retournait contre moi. Il semblait détester mon amour, ma générosité, ma joie de vivre. J'avais tout faux et ne comprenais rien à rien.

Tout chez lui exprimait un malaise relationnel. Il parlait de manière vague, changeait de sujet pour échapper à une conversation, à mes questions ou mes plaintes. Et je restais dans le flou et le vide. Parce qu'il ne supportait pas les critiques, il niait les évidences ou mentait sur tout (son passé, ses projets, sa famille, qui il était). J'étais son bouc émissaire. Il me faisait porter la responsabilité des dysfonctionnements de notre couple, de nos tensions et de ses débordements. Je « le poussais à bout ». Il n'éprouvait jamais ni remords, honte ou culpabilité. Il s'estimait irréprochable, se considérait comme une victime et incompris. Il m'a fait endosser sa pathologie, ses frustrations et ses délires, m'a rendue cinglée à sa place, en me traitant de « folle », de « pauvre folle ».

Le chaud et le froid

Je vivais des montagnes russes émotionnelles auprès de ce docteur Jekyll et mister Hyde. Ma santé mentale était ballottée au rythme de ses humeurs, les crises alternant avec des trêves idylliques. Décervelée, je pensais retrouver mon grand amour bienveillant et prévenant des débuts. Quand il sentait qu'il avait été trop loin, il m'étourdissait avec ses belles promesses pour me garder sous sa coupe. Il surjouait, allant parfois jusqu'à pleurer, et je me convainquais qu'il avait changé (« il était stressé mais est adorable maintenant », « il a promis que ça ne se reproduirait plus »). D'une redoutable efficacité, ces lunes de miel resserraient nos liens, et l'étau autour de moi.

Désorientée, je renonçais à mes velléités de rupture. Tantôt reconquise par cet homme de nouveau idéal, tantôt terrorisée de revoir son côté obscur, je ne m'en sortais pas de cette spirale perverse. Couverte de baisers et de mots doux, je me sentais coupable de l'avoir énervé. C'était de ma faute, mais il me pardonnait !!! Comme envoûtée, je faisais table rase de son sadisme passé. Réconciliés, je me disais que les choses allaient s'arranger. J'élaborais des stratégies d'évitement pour que chaque journée se déroule sans heurt. Je gardais l'espoir d'un retour à un climat soutenable et m'acharnais à vouloir lui plaire. Il a fait germer en moi l'idée qu'il fallait que je fasse des efforts. Si ça n'allait plus entre nous, c'est parce que j'avais mauvais caractère. J'étais sa marionnette, sa chose, à la disposition de son plaisir et de sa rage.

Il menaçait de me tromper car j'étais trop coincée au lit, pas assez coquine ni désirable ni assez jolie. Envahie par la panique d'être quittée, je lui promettais de m'améliorer, le suppliais de me donner une chance. Jugée et humiliée, je n'étais plus que l'ombre de moi-même. Je suivais ses consignes pour m'adapter à lui et savoir le prendre, le ménager, lui rendre la vie agréable.

Un double visage, un double langage

En public, maître des apparences, il était en représentation et sympa. Il me portait aux nues, me complimentait, vantait mes atouts et qualités. Devant ses amis, il me clamait son amour en me prenant dans ses bras. Sur un nuage, j'oubliais combien il pouvait être cruel. Pour les autres, c'était un ange, un homme en or. J'étais chanceuse. Tous n'y voyaient que du feu, hypnotisés par son art de brouiller les pistes pour rester hors radar.

En privé, il tombait le masque pour redevenir arrogant et féroce, et je redevais fainéante, folle et moche. Il s'emportait pour des broutilles (un tiroir resté ouvert, un plat trop cuit, un verre mal lavé...). J'étais nulle, incapable de satisfaire un homme, de tenir une maison. Envieux, pessimiste, coléreux, narcissique, malhonnête, autocentré, sans le moindre scrupule, ses violences psychologiques me maintenaient dans la peur. Il niait mes ressentis et mon mal-être croissant, je ne savais plus quoi faire. Sa voix glaciale, sa rancune et paranoïa, ses intimidations, menaces et brimades, son chantage plus ou moins déguisé étaient mon quotidien. Il claquait les portes, jetait des objets sur le sol, serrait les poings... et je cédaï à ses exigences sans fin. Je craquais et suffoquais, mais il demeurait inébranlable.

Il donnait une image exemplaire de lui, personne n'aurait cru à mes appels au secours. Il m'aurait fait passer pour une folle si j'avais révélé ses deux visages opposés, ses abus et mon drame souterrain. Merveilleuse devant les autres, minable dans l'intimité. Je n'avais aucune preuve, rien de visible. Parfait caméléon, il avait un langage pour moi et un autre pour l'extérieur. Il ajustait son comportement selon les circonstances et ses interlocuteurs.

Il jouait avec moi au chat et à la souris, et sa haine pour moi me donnait le vertige.

Sortir d'une relation toxique

Mes blessures et cicatrices sont invisibles. J'ai accepté l'inacceptable, supporté l'insupportable. J'ai voué mon cœur à ses perversions, l'aimer m'a consumée. Longtemps j'avais attendu le déclic pour ne plus le laisser broyer ma vie, pour trouver la volonté de m'extirper de cette relation perverse dans laquelle il m'avait cloisonnée.

M'avouer qu'il me manipulait et ne m'aimait pas a été douloureux. Il m'a fallu me poser les bonnes questions. Suis-je heureuse avec lui ? Est-ce que j'aime l'existence que je mène avec lui ? Suis-je aux commandes de ma vie ? Tant que j'étais dans le déni, je ne pouvais pas dire stop, décider de prendre le large. Il m'a fallu cesser de lui trouver des excuses, de me justifier. Tant que je refusais de reconnaître que je m'étais trompée (sur lui, sur ce que nous vivions), je ne pouvais pas être actrice de ma vie et m'extraire de ses griffes. Lorsque j'ai compris à qui j'avais affaire, j'ai pu commencer à faire le deuil de l'homme dont je m'étais éprise, celui qui me faisait du bien. Je m'en suis voulue de ne pas avoir compris que cet être-là n'avait jamais existé, de l'avoir laissé profiter de moi, de m'être faite avoir, de ne pas être partie avant.

Ses beaux discours ne rachetaient pas ses actes, pas plus que ses cadeaux ne rattrapaient le mal fait. Jamais il n'allait réparer ce qu'il avait brisé en moi... J'ai renoncé à le voir changer, pour me recentrer sur moi. Je devais survivre par amour-propre, pour aller de l'avant. Ses paroles fielleuses, ses agissements malsains, son baratin et son absence d'empathie, m'ont fait le haïr de jour en jour.

Il m'a dégoûtée de lui-même. Prendre conscience de mes carences affectives m'a permis de me libérer de mon sentiment de honte et de culpabilité. Analyser mon mal-être m'a donné des clés pour en identifier les causes et me permettre d'avancer. M'avouer ma souffrance m'a permis de la dépasser. J'ai été sa victime, mais il m'a fallu assumer ma part de responsabilité (même si cela fait mal) pour commencer un travail sur moi. Je me suis demandée ce qu'il était venu chercher chez moi, et pourquoi j'avais eu besoin de rencontrer un tel homme. Il m'avait choisi, et je lui avais la donné la possibilité de me blesser, de prendre les rênes de ma vie.

Résolue à rompre ce lien d'aliénation, à m'affranchir de cette dépendance toxique, j'ai cru vite remonter la pente mais j'ai été engloutie par un tourbillon émotionnel. Me séparer de lui a été difficile et douloureux, je me sentais comme mutilée. Mais c'était la seule solution pour sauver ma peau. Je devais admettre mes erreurs et me remettre en question, pour ne plus être ballottée entre accalmies et crises qui m'anéantissaient. Ma guérison a demandé du temps, de la patience. Tous mes repères s'effondraient, je ne savais plus qui j'étais, ni ce que je voulais ou croyais. Je ne me reconnaissais plus. Je me suis sentie inanimée, inutile, seule au monde, comme une petite fille perdue. Angoisses et ruminations m'ont submergée. L'avenir m'effrayait. Je ne serais plus jamais la personne que j'étais avant de me laisser prendre dans ses filets. J'ai ressenti l'immense besoin de me reconstruire, d'être soutenue sans jugement, par une thérapie et par mes proches.

Dévastée par la violence de ses regards et de ses mots, je me suis fissurée jusqu'à finir par tomber en miettes. Avec une tête à effrayer les fantômes, je me suis fait peur. J'ai voulu donner de l'amour à quelqu'un qui ne sera jamais heureux, ne sait pas aimer et a été incapable de me respecter. Il n'a pas pris soin de moi comme il l'avait promis. Je m'étais accrochée à lui dans l'espoir qu'il veuille m'aimer, parce que je croyais ne pas mériter mieux. Il avait su repérer ma vulnérabilité pour s'emparer de mon cœur et me retourner le cerveau. Il m'a brisé toute entière. Telle une ancienne alcoolique ou droguée, je voulais réapprendre à vivre sans lui, me sevrer de son poison. Je voulais m'en sortir, puiser dans ma force de caractère d'avant lui. Je n'étais pas sur terre pour subir.

Pour me retenir et sauver la face, il a voulu jouer ses dernières cartes. Ne supportant pas d'être abandonné, il s'est montré encore plus tordu et destructeur que jamais. Je le privais de son punching-ball, de son souffre-douleur. M'anéantir au-delà de la rupture est devenu son obsession, je n'avais pas plus le droit d'être heureuse avec lui que sans lui. Ses piqûres de rappel, ses vacheries, ses tentatives de me freiner, tout était bon tant que je continuais de penser à lui (tout sauf mon indifférence). À défaut de mon amour, il réclamait ma haine. Il est revenu plusieurs fois à la charge pour finalement disparaître : démasqué, ce jeu moins pervers a fini par le lasser. Il a réécrit notre histoire, m'a fait porter l'échec de notre relation. Il était l'innocente victime, moi la traîtresse et la méchante. Retournant de nouveau la situation à son avantage, il projetait ses travers sur moi. Sans doute avait-il trouvé une nouvelle victime pour soulager sa hantise de la solitude.

Sa capacité à tourner la page m'a déstabilisée, il m'effaçait... comme si tout ce que nous avons vécu n'avait pas été réel, aussi faux que son amour pour moi. Il avait modelé et démoli notre relation selon son bon vouloir. Mon amour a été un miroir où il a cherché son reflet, pour apaiser son vide intérieur. Il s'est servi de moi pour exister, comme faire-valoir. Pour me leurrer, il avait créé un personnage sur mesure, fantasmagorique, qu'il s'était inventé. Tout ça n'était que de la poudre aux yeux, servi sur un plateau. Au début, il m'avait chérie autant que je l'adorais, puis il m'avait eu en horreur d'avoir aimé une illusion, un faux-lui. Amoureuse d'un imposteur, j'étais devenue pitoyable et indigne d'intérêt, et il me l'a fait payer.

Parce que le monde est une jungle pour lui, il lui fallait être le plus fort. D'abord séducteur et mystérieux, généreux et charismatique, il s'était rendu indispensable pour que je sois sa débitrice et que je ne puisse rien lui refuser. Exerçant sa suprématie sur moi, il m'avait fait douter de ma valeur, m'avait attaqué dans mon intégrité et maintenue dans un rapport de force continu. J'incarnais

tantôt pour lui une figure affective dont il devait se faire aimer tantôt une figure castratrice à écraser pour survivre.

Amoureuse d'un personnage dont je n'avais pas voulu voir la noirceur, je m'étais oubliée. Il m'a fallu dompter ma peur et m'armer de patience, réapprendre à me protéger, m'affirmer, à dire non, à oser demander, à recevoir les compliments et les critiques, à clarifier les non-dits et les malentendus, à ne pas me sentir coupable de ne plus tout donner. Quant à LUI, je me suis faite à l'idée de ne jamais l'entendre manifester de remords ni un tant soit peu d'amour pour moi. J'ai dû renoncer à vouloir lui prouver qu'il avait eu tort, que je n'étais pas folle et qu'il m'avait fait du mal. »

Cette histoire (réelle) est hélas la triste réalité de ce que vivent les personnes qui partagent le quotidien d'un PN. Je la transmets car elle est totalement représentative.