



Pervers narcissique : comment le reconnaître ?



Thinkstock

Bien souvent c'est un homme. Beau. Intelligent. Charismatique. Il sait parler, mais surtout il sait séduire. Le gendre idéal, pourtant... On l'appelle le « pervers narcissique ». Bon menteur, mais surtout expert en manipulation. Qui est cet homme qui choisit avec soin ses victimes avant de les plonger dans un gouffre dont il est dur de se relever ? La psychologue Geneviève Schmit nous explique comment se libérer de cette relation.

Qui est le pervers narcissique ?

Le pervers **narcissique** (PN) est une personnalité et non pas un trait de caractère. C'est un fonctionnement du cerveau, un trouble du comportement qui est assez bien défini. Bien souvent c'est un homme. Il peut être n'importe qui : un ami, un voisin, un cousin... On retrouve chez chacun des PN le même noyau central : l'immaturation émotionnelle. Pour le PN l'autre n'existe pas, comme chez l'enfant. L'autre n'est pas un individu à part entière qui a des besoins. C'est un être qui est là uniquement pour satisfaire ses propres besoins. C'est un égoïste absolu, tout doit tourner autour de sa personne. Il n'aime que lui.

Si ce trouble du comportement peut atteindre tout le monde, l'environnement dans lequel on grandit et les traumatismes subis pendant l'enfance par exemple, peuvent accentuer le problème. Cela ne veut pas dire que tous les pervers narcissiques ont souffert au moment de l'enfance. On sait qu'ils ont souvent été des enfants rois ou des personnes qui veulent prendre une revanche sur la vie.



Comment le reconnaître ?

Le manque d'**empathie**, l'incapacité à gérer les frustrations, l'instabilité émotionnelle, sont les premiers symptômes constants. Viennent ensuite une ruse très développée et l'**intelligence**. Il brille en société et fait tout pour avoir un bon statut social. Cela peut passer par de grandes études. Il a une vision grandiose de lui-même et a besoin de l'admiration des autres.

Autre point très important : il est charmeur et séducteur. Lorsqu'on le rencontre, on se dit que c'est l'homme idéal, le gendre parfait, un bon mari. Ce charisme lui permet de mieux manipuler sa victime. La parole devient son arme la plus précieuse. Il dit les choses sans les dire. Le sous-entendu est pour lui un bon moyen de faire passer un message souvent négatif, comme un reproche ou une critique. Il flatte sa victime pour ensuite mieux la casser.

Sa proie va peu à peu être sous son emprise sans prendre conscience de ce qui est en train de se passer. Dans un premier temps elle éprouve quelque chose de très vif, de très puissant, de l'amour. Elle a l'impression d'avoir rencontré une partie d'elle-même, comme si cet homme était son double. Peu à peu, elle ne peut plus s'en passer, elle a l'impression de ne plus pouvoir respirer sans lui. Une dépendance qui la mène jusqu'à la souffrance. Aucune décision ne peut plus être prise sans lui. La victime se sent affaiblie et poussée dans ses limites.

Avec lui on se trouve dans le triangle de Karpman, avec la relation de « victime, bourreau, sauveur ». Dans un premier temps, il valorise sa « compagne », pour mieux la rabaisser par la suite. Et c'est à ce moment-là qu'il enfile la cape du sauveur pour essayer de la tirer vers le haut et ensuite recommencer.

Tout cela cache quelque chose. Au fond de lui-même il est extrêmement anxieux. Il a besoin de tout contrôler, c'est pour cela qu'on le retrouve dans des postes « importants » où il peut jouer les chefs et avoir le dessus.

Qui est la victime ?

Même les personnes les plus intelligentes et affûtées peuvent tomber dedans. Le problème c'est qu'il est presque impossible de reconnaître un pervers narcissique au tout **début de la relation**. Il passe pour quelqu'un de sensible, à l'écoute de l'autre. Face à lui, il a une personne qui est vraiment sensible voire fragile, qui se trouve à ce moment-là dans une période compliquée : la perte d'un emploi, une rupture amoureuse... Elle a une faible estime d'elle et manque de confiance en elle. Il va donc faire croire qu'il va combler les besoins de l'autre.

On se rend vite compte que si le pervers narcissique flaire sa proie, la proie elle aussi flaire son bourreau, parce qu'elle cherche son sauveur, celui qui sera là pour elle, pour la comprendre. Le germe de la victime est assez semblable à celui du PN, il y a une sorte d'immaturité émotionnelle. Elle est naïve et romantique au point de se dire qu'elle va pouvoir le sauver de ses « tourmentes ». C'est une pirouette de son égo qui cherche des raisons de rester dans cette relation toxique et dangereuse.

Pourquoi la victime reste dans cette relation ?

Tout simplement parce qu'elle est comme droguée. Elle ne peut pas s'en défaire. Mes patientes sont dans une émotion contradictoire : elles savent qu'elles se foutent en l'air, mais elles ne peuvent faire autrement que de rester. Au départ elles pensent toutes **être amoureuses**, mais le sentiment se pervertit lui-même et elles se mettent à vraiment croire que c'est de l'amour. Elles peuvent aller jusqu'à verrouiller la situation en les épousant par peur de perdre cet homme. Pour être sûre de le garder, certaines vont même jusqu'à avoir un



[Visualiser l'article](#)

enfant avec lui. Ce que j'essaie d'expliquer à mes patientes c'est que l'amour ne doit pas être une souffrance. Elles ne peuvent pas prétendre aimer celui qui les mène à la maladie ou à la mort.

Vis-à-vis de leur environnement elles ne sont plus crédibles. Certaines sont même des **femmes battues** qui restent avec leur agresseur. Elles portent plainte contre lui, mais y retournent, alors forcément les autorités comme l'entourage peuvent avoir du mal à comprendre.

Peut-on s'en sortir et comment faire ?

On peut s'en sortir ! Mais pour cela il faut devenir acteur de la situation en reconnaissant que l'on a une part de responsabilité dans tout ce qui a pu se passer. La différence entre la victime et son bourreau, c'est qu'elle, elle peut changer, évoluer, apprendre de ses failles et passer à autre chose. Le PN, lui ne peut pas. Le comportement de la victime a un impact sur la réponse du PN. Il faut être malin pour s'en sortir en évitant de provoquer les foudres de cet homme.

Pour cela il faut de la chance, de la force, un entourage bienveillant, s'informer. Se faire suivre me semble important.

Peut-on dire au pervers narcissique que l'on connaît sa vraie nature ?

Non ! Catégoriquement non ! Il va se moquer de vous et vous dire que c'est vous la perverse narcissique, comme un retour de miroir, ou cela va créer un stress chez lui. Il va avoir l'impression de perdre le contrôle. Il faut bien comprendre que l'on est dans une dynamique émotionnelle : *mon comportement va être à la hauteur de ma réponse*. La victime doit comprendre que ce qu'elle fait a un impact. Elle ne doit pas le provoquer en lui disant ses quatre vérités. Elle doit jouer la carte de la diplomatie. Elle doit préparer son départ discrètement.

Que se passe-t-il après une relation pareille ?

J'invite les personnes qui doivent se reconstruire après une telle relation à reprendre contact à leurs valeurs en redéfinissant celles qui leurs sont chères et qu'elles ont piétinées. Souvent elles ressentent de la honte par apport à ce grand cafouillage.

Une fois que la stabilité émotionnelle a été retrouvée, mes patientes peuvent rencontrer des personnes qui correspondent à leur « moi » plus stable.

Ce travail sur elles leur permet de tenir compte des signaux d'alarme lors d'une future relation. Celles qui ne parviennent pas à se poser les bonnes questions sur elles-mêmes sont effrayées de tout. Elles se lancent dans des relations pansements en passant d'un bras à l'autre. En fait, elles retrouvent une autre forme de dépendance.

Même quand elles sont passées à autre chose, elles ont peur de recroiser cet homme et de faire une crise de panique. Cette réaction est due à ce que j'appelle le « mille feuilles » de chocs traumatiques. Tous les chocs qu'elles ont subis pendant la relation restent encrés en elles.

Mais une chose est certaine : il n'est pas impossible de refaire sa vie, après avoir rencontré un pervers narcissique.

Geneviève Schmit, psychologue et thérapeute est l' auteur du livre *Le manipulateur pervers narcissique - Comment s'en libérer - Victimes, prenez le pouvoir sur votre vie !* (Editions Grancher)

www.femmeactuelle.fr

Pays : France

Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)