



Pervers narcissique ou comment le reconnaître et y échapper

PSYCHO – Charmeur de prime abord, côtoyer un manipulateur peut vous entraîner dans une spirale destructrice. Mais le pervers narcissique sait cacher son jeu et sa victime n'y voit que du feu. Comment le démasquer ? Peut-on s'en détacher ? LCI tente d'y voir plus clair.

Conjoint, parent ou encore patron... tout le monde est susceptible de croiser un jour la route d'un pervers narcissique. Pour l'animatrice Valérie Damidot, il s'agissait de son conjoint. Dans un ouvrage à paraître le 3 novembre prochain, *Le cœur sur la main, le doigt sur la gâchette* (ed. Michel Lafont), elle raconte le calvaire qu'elle a vécu pendant deux ans. Le déclic s'est produit lorsqu'il a levé la main sur elle.

Depuis quelques années, le terme de "pervers narcissique" s'est démocratisé. Il est employé à tort et à travers pour désigner une personne qui manipule. "C'est dangereux parce que le terme est précis et des personnes en sont vraiment victimes", déplore le psychanalyste Jean-Charles Bouchoux, auteur du livre *Les pervers narcissiques* (Eyrolles, 2014).

Qu'est-ce qu'un pervers narcissique ?

"C'est une personne qui se situe à la limite de la folie et qui projette sur un tiers la culpabilité de cette folie, explique le spécialiste à LCI. Pour cela, il applique une série de mécanismes de défense proches de la psychose." Critique, manipulation, mensonge, séduction ou insulte... le pervers narcissique, qui peut aussi être une femme, dispose d'un arsenal. Mais attention, "certaines personnes les utilisent ponctuellement alors que d'autres sont structurés psychiquement de cette manière", ajoute Jean-Charles Bouchoux.

Quels sont les signes pour le reconnaître ?

Le pervers narcissique crée une relation de dépendance avec sa victime. "Que ce soit dans une relation amoureuse, professionnelle ou familiale, il a besoin d'avoir l'ascendant et d'entrer en fusion avec elle", détaille le psychanalyste. Ainsi, le bourreau peut passer de la flatterie à la dévalorisation en un clin d'œil et sans transition. Il bascule souvent lorsqu'il est frustré.

Pour asseoir son emprise, la personnalité toxique va aussi éloigner sa victime de son entourage. "L'isolation des proches est un moyen d'enlever ses repères à l'autre", explique à LCI Geneviève Schmit, thérapeute et auteure de l'ouvrage *Le manipulateur pervers narcissique, comment s'en libérer* (ed. Grancher, 2016).

Autres caractéristiques du manipulateur : son absence d'empathie et de remise en question. "Il est dans le déni, précise Jean-Charles Bouchoux. Rien de ce qu'il fait n'est de sa faute, il décharge toute sa frustration sur sa victime." Elle-même victime d'un pervers narcissique, Geneviève Schmit ajoute: "les victimes ont tendance à penser qu'elles peuvent le changer alors que c'est faux."

Comment y échapper ?

"Si une personne cherche à se sortir de cette situation, elle a déjà fait un très grand pas, confie Jean-Charles Bouchoux. La clé est de le vouloir." Pour autant, "il n'y a pas de déclic mais c'est un long cheminement, ajoute Geneviève Schmit. C'est très difficile de se séparer de la personne dont on a le plus besoin." Alors pour y arriver, elle conseille de se tourner vers ses proches et ne plus avoir de contact avec la personne. "On peut s'en sortir mais il faut s'en donner les moyens", conclut-elle.