

## COMMENT RÉAGIR FACE A UN PERVERS NARCISSIQUE ?

J'écris cet article car je constate que beaucoup de personnes qui viennent me voir en consultation sont en fait en souffrance "à cause d'une autre personne". Il s'agit dans la plupart des cas d'un conjoint pervers narcissique.

Face à une personne perverse narcissique, il est difficile de rester soi-même. En effet, le pervers agit comme un prédateur qui a remplacé "le désir d'être aimé" par "le besoin de dominer". Pour obtenir cette domination, il va aller jusqu'à détruire l'identité de sa victime en la manipulant et en la harcelant.

Le pervers ne voit pas les autres comme des "sujets", mais comme des "objets" qui ne sont là que pour valoriser son égo.

### Qu'est-ce que la perversion narcissique?

La perversion d'un proche, d'un conjoint, d'un parent ou d'un supérieur peut briser un couple, défaire une vie ou ruiner une carrière professionnelle. Dans sa stratégie, le pervers cherche à déstabiliser l'autre par une séduction flatteuse ou un acharnement souvent sournois et subtil. Il va également chercher à le disqualifier et à remettre ses actes et ses paroles en question, de façon systématique.

Il va utiliser la dépendance affective ou financière de l'autre, et jouer avec ses failles (culpabilité, manque de confiance en soi...) en passant par diverses formes de violence verbale, physique et/ou psychologique.

L'intention du pervers est dissimulée, souvent il agit sur un mode de séduction, et il opère par retournement de situation, en prenant soin d'éviter toute forme de preuve, de témoignage ou de dénonciation publique en cas de risque.

### Qu'est-ce que la relation perverse?

Il s'agit en fait d'une "anti-relation". En effet, le pervers ne fonctionne pas sous un mode de "relation" car il ne produit que des rapports de forces, donc de pouvoir : séduction, emprise, domination... La perversion va jouer sur tous les plans, inverser la réalité, banaliser les situations graves, dénier les actes, ne pas respecter l'intimité de l'autre, échanger de fausses confidences contre des confidences forcées, renverser les principes humains, retourner les situations en défaveur de la vérité et emprisonner l'autre malgré lui en l'isolant de son entourage, en le privant de ce qu'il aime et de ce qu'il est.

**Le pervers instrumentalise l'être humain**, et ne considère personne comme "sujet". Seul existe son "Je" et la relation aux autres n'est qu'un "jeu".

Il ne faut pas confondre la *perversion narcissique* avec le trouble de la *personnalité narcissique*, qui se caractérise par une grande souffrance intérieure et apparaît souvent à la suite d'un traumatisme pendant l'enfance. Les personnes narcissiques sont des gens très sensibles, même s'ils ont une tendance à la manipulation affective et mentale et à l'égoïsme.

Tout au contraire, la personnalité perverse est dénuée de sentiment. La seule chose qui compte est de pouvoir dominer l'autre et, si nécessaire, de l'écraser. C'est avant tout une nature, un vide en soi-même, compensé par la destruction de l'autre qui procure un plaisir et une jouissance extrême. Le pervers n'a aucun scrupule et aucune limite dans la mise en œuvre de sa cruauté (on parle alors de *sadisme*).

## **Comment réagir face à un pervers narcissique?**

### **1) retrouver la confiance en soi :**

Pour se confronter à un pervers narcissique, il faut absolument avoir repris confiance en soi, et entrepris un travail psychothérapeutique qui mènera à une indépendance affective. Il est tout aussi important de retrouver une indépendance financière et de renouer des liens forts avec la famille, ou s'entourer d'un cercle d'amis de confiance. Si l'isolement est vraiment total, il est absolument urgent de contacter la police.

### **2) Cesser de vouloir "le" changer mais faites tout pour "vous" changer**

*"La folie est de se comporter toujours de la même manière et de s'attendre à des résultats différents"*

*Albert Einstein*

Il faut cesser de vouloir à tout pris "changer" le pervers, tenter de lui montrer son dysfonctionnement et son comportement. Cela ne lui permet que de renforcer son emprise. Il est impossible de soigner un pervers narcissique car il ne se reconnaît pas lui-même comme "malade". Il empoisonne l'existence de ses proches dans des rapports de destruction. Souvent, le pervers narcissique finit ses jours seuls et retourne sa destruction contre lui-même, en devenant hypochondriaque, en développant des maladies psycho-somatiques, ou en devenant le plus souvent paranoïaque.

**Concentrez donc plutôt votre énergie sur vous-même**, et ne lui donnez aucun moyen de savoir "où vous en êtes" dans votre méfiance et connaissance de ce "*qui il est*".

**Cessez de le prévenir de vos actions, agissez.** Mettez tout en place pour le quitter et vous reconstruire une nouvelle vie, mais ne l'informez pas de vos actions, même sous la menace.

**Prenez soin de vous.** Passez du temps seul(e) pour faire le point, vous poser les bonnes questions, faire vos choix, méditer, et vous ressourcer.

**Protégez-vous.** Prenez de la distance, voire soyez indifférent(e) psychologiquement si vous ne pouvez pas prendre de la distance physiquement dans un premier temps. Pour ce faire, demandez de l'aide à un(e) psychothérapeute qui connaît des techniques simples à apprendre et vraiment efficaces.

### **Par exemple :**

**a - Sortir de la triade "victime, bourreau, sauveur"**, ou "*père, mère, enfant*" qui consiste à cesser de vous justifier systématiquement et de répondre aux attaques par une attitude de victime, ne pas culpabiliser lorsque le pervers tente de vous faire passer pour le bourreau, et cesser de voler à son secours lorsqu'il vous mène dans un chantage affectif.

Pour ce faire, il est intéressant d'entamer une analyse de vos schémas éducatifs et familiaux. (voir plus bas)

**b - La protection neutre** consiste à répondre à une question par une autre question, en renvoyant systématiquement l'autre sur sa propre sensation ici et maintenant. Par exemple lors d'une attaque lui répondre en demandant : "qu'est-ce que ça te fais de me dire cela?", ou encore face à un reproche "en quoi ça te dérange exactement?". Il s'agit de sortir du jeu et de ne plus y rentrer. Toutes vos façon d'agir et de faire avec le pervers doivent radicalement changer. Ne lui donnez aucune piste ni aucun espoir de retour.

**c - L'autodéfense** se résume à quelques règles de base :

- **Ne plus "réagir" mais "AGIR"** : faire ce que vous devez faire, et cesser de le prévenir de vos hypothétiques menaces de passer à l'action...

- **Cessez de vous justifier** : vous faites ce que vous devez faire pour votre propre survie, quoiqu'il vous en coûte. Et c'est VOUS qui avez raison, pas votre prédateur !

- **Devenez "opaque"**. Dissimulez systématiquement votre vie, vos proches, vos affaires. Cessez de dire toujours ce que vous faites, où, avec qui, comment, pourquoi... Brouillez les pistes, ne laissez pas vos traces de passage... Pensez que vous êtes une proie en train d'être traquée ! Adoptez la technique du siou, qui consiste à effacer systématiquement les traces qu'on laisse derrière nous !

- **Restez superficiel(le) et vague sur vos activités, amis, famille...** Refusez les confidences, n'entrez pas dans des discussions profondes qui vous mettent à nu.

- **Evitez la bonne humeur**, la spontanéité, l'impulsivité, faites des phrases courtes, utilisez le "on" et non plus le "je", parlez avec des phrases toutes faites, des proverbes etc...

- **N'entrez jamais dans les conflits de front**. Faites des pirouettes si il le faut sur le ton de l'humour, ou bien jouez l'indifférence.

- **Entrainez-vous à garder votre sang-froid** en travaillant votre concentration, respiration, en pratiquant la méditation, en vous inscrivant à des cours de Yoga ou d'arts martiaux...

- **Créez vous des "bulles de temps pour vous"**, même si c'est en s'enfermant dans les toilettes. Non pas pour "fuire ce calvaire", mais pour nourrir votre esprit avec de bonnes lectures enrichissantes, de faire de que vous aimez, de prendre soins de votre corps.

### **3) Entamer une analyse :**

Si vous vous apercevez que, malgré tout cela, vous ne parvenez toujours pas à changer vos comportements, et que vous restez ainsi sous l'emprise du pervers narcissique, tâchez de voir avec votre thérapeute pourquoi il vous est si difficile de sortir de cette relation. Vous êtes sans doute en train de répéter, inconsciemment, des *schémas familiaux*.

Il s'agit de comportements relationnels : des "façon d'être avec les autres", appris

pendant l'enfance, dans des buts variés, comme "se protéger des autres", ou "une certaine façon de recevoir de l'amour" etc.

***"Avant de se confronter au monde, ou à n'importe qui d'autre, la vraie bataille est de se confronter à soi-même"***

Il sera alors temps d'explorer deux choses essentielles, récurrentes chez les personnes victimes des pervers narcissiques:

- un manque de confiance en Soi,
  - un certain rapport à la souffrance dans vos relations affective avec les autres.
- Par exemple, souffrir de l'autre peut-être perçu comme une preuve d'amour.

Ces deux points sont souvent au centre des relations perverses.

Une question essentielle est à se poser : Souffrez-vous d'une pulsion suicidaire due à un tel manque d'amour propre et de confiance en vous ?

Une chose est sûre, le simple désir de vouloir sortir de cette relation perverse prouve que vous avez contacté l'instinct de survie. Vous êtes donc sur le point de vous sauver de vous-même. Une psychothérapie pourra vous aider vraiment, surtout lorsque vous serez tenté de baisser les bras. De plus, elle vous permettra de **vous détacher de votre sentiment de culpabilité**.

### **Qu'est-ce qu'une psycho-analyse pourra m'apporter ?**

En entrant en analyse avec votre thérapeute, vous serez accompagné de façon non directive, afin de déceler vos mécanismes inconscients.

Avant tout, le côté "non directif" va vous permettre de vous prendre en main, et ainsi de conforter votre confiance en vous. Ensuite, il sera question de prendre soin des blessures de votre enfant intérieur.

Vous apprendrez à faire ce qu'il faut pour vous aimer comme il se doit, et cela vous aidera vraiment à ne plus être dans la dépendance affective !

Bien entendu, la dépendance financière est certainement la cause la plus délicate, surtout par ces temps de crise. C'est pourquoi il est impératif de retrouver confiance en vous pour mettre en place votre changement de vie, trouver un travail, etc. et aussi de vous entourer de personnes de confiance qui sont totalement avec vous. N'oubliez pas que vous êtes en danger, et qu'il en va de votre santé psychique.

La plate-forme d'appel du **39 19** est désormais accessible gratuitement depuis un téléphone portable.

Ce numéro est ouvert du lundi au samedi de 8 heures à 22 heures (les jours fériés de 10 heures à 20 heures). Ce service répond à toutes les formes de violences :

- violences physiques, verbales ou psychologiques (à la maison ou au travail),
- Agressions sexuelles et viols.