

Les mots du Pervers Narcissique Manipulateur

Il gagne sa valeur en sapant la vôtre. Son rêve inavoué : faire d'une princesse une prostituée, d'un cadon un clochard, de quelqu'un de sûr de lui un loser... Et d'avoir tout ce beau monde « rétrogradé » à ses pieds.

Suite à mes articles sur les PNM, j'ai reçu pas mal de questions. Je tente donc d'y répondre. Vous le savez, j'ai subi pendant plusieurs mois la « pression » d'un PNM qui se disait être un « ami ». Mais j'ai été lucide, heureusement. J'avais un excellent bouquin sur le sujet sous la main... J'ai donc reconnu rapidement les « symptômes » de ce trouble ! Je me suis servie de cette période de ma vie comme d'une expérience (d'un laboratoire, dirais-je même!) pour analyser ce cas psy très particulier. Bref, celui qui me voulait victime est devenu mon « cobaye »... Et je me rends compte aujourd'hui que cette expérience et mes témoignages ont aidé pas mal de gens. C'est bien là mon but. Je reviens avec mes conclusions, qui ne sont ni celles d'une grande spécialiste de la question, ni celles d'une psy mais bien celles d'une victime qui a subi et qui a décidé elle-même du jour où elle dirait « Stop ! » Peut-être pensez-vous que ce sujet n'a rien à faire sur un site qui traite du bonheur ? Détrompez-vous ! Savoir détecter un pervers narcissique manipulateur est un préserve-bonheur en soi !

Qui est le Pervers Narcissique Manipulateur (PNM) ?

C'est facile : il gagne sa valeur et sa puissance en sapant les vôtres. Son rêve inavoué : faire d'une princesse une prostituée, d'un cadon un clochard, de quelqu'un de sûr de lui un loser... Et d'avoir tout ce beau monde « rétrogradé » à ses pieds. Il faut encore que les autres lui disent merci ! Vous avez saisi le personnage ? Le PNM cherche à vous déstabiliser. Lorsqu'il n'y arrive pas il emploie des mots à priori anodins mais bien lourds de sens... Son but : que vous fassiez une remise en question inconsciente et dévalorisante de vous-même.

De Achille, l'artiste contemporain très branché à l'artiste raté qui en veut à tout le monde...

Quand je rencontre Achille, je le trouve sympa. Il a un look décalé, l'air dans la lune, le style intemporel qui me plaît. S'il n'avait pas un nez en patate, il ferait très « poète maudit » (à mon avis, d'ailleurs, c'est un peu le genre qu'il cherche à se donner). Tout commence sur une rigolade, des blagues légères. J'ai l'impression d'avoir à faire à un homme drôle, désinvolte, qui ne se prend pas la tête, qui vit son art... Il me raconte qu'il bosse pour des maisons de couture renommées et qu'il gagne 3000 € par jour. Il m'invite dans un salon de thé où la tasse est à 40 € et la tarte à 60... Quand je veux payer ma part il dit : « Non, laisse, c'est pour moi. C'est quoi 100 € quand on en gagne 3000 par jour ? ». J'apprends à le connaître tout en me sentant bizarrement de plus en plus mal. Un jour à la sortie d'une soirée, je me fais siffler par deux hommes : « ouah le canon ! » disent-ils en plaisantant. Achille se tourne vers moi : « ça arrive tout le temps » dit-il . Je crois alors qu'il plaisante mais non ! On en reparle... Il me dit qu'il est persuadé que c'est de lui dont les types parlaient. Il m'explique qu'il a une capacité à séduire les femmes comme les hommes. Je commence à me tordre intérieurement de rire... Il le voit, et me demande méchamment si je me prends pour un top-modèle. J'estime être une belle fille oui, un top je ne sais pas... Cela le met en rage! Je le plante sur le trottoir et je m'en vais...

Il commence à m'agacer menu le prétentieux bizarre... Il me critique et me dévalorise sans cesse ! Il me rappelle alors en pleurnichant comme un gamin chieur, disant que tout le monde se « sert de lui pour ses relations » (purement inventées). Il me plaint sans cesse : « Ma pauvre, avec ton job ! ». Moi je suis journaliste, je fais des interviews people, je prends des cafés avec des acteurs, les yeux dans les yeux, mon magnéto à la main et je m'éclate ! Je ne vois pas en quoi c'est « si dégradant » ! En fait il voudrait que j'abandonne mon poste de journaliste (pas assez « chic » selon lui) alors que nous ne sommes même pas ensemble... Bah oui... Pour lui c'est intolérable de voir des gens épanouis ! D'ailleurs il déteste son voisin qui a le toupet de sortir avec une ex-mannequin...

C'est toujours comme ça avec lui. Il ne lâche rien mais les autres lui doivent tout !

Il devient donc un ami très pesant. Mais envers et contre tout, on croirait qu'il a décidé d'exercer son ego surdimensionné et déballonné (à la fois) sur moi. Il veut que je devienne son faire-valoir. En fait il a besoin d'une chic fille comme copine, pour la rabaisser et se rassurer du même coup. Je coupe mon téléphone plusieurs jours pour ne pas avoir à faire à lui. Il pleurniche encore, laisse des messages inquiétants pour que je vienne chez lui car il est soi-disant en dépression... Puis un jour, je le découvre tel qu'il est vraiment... Il me demande d'être à l'heure quand on a des rendez-vous mais lui se pointe toujours avec minimum 45 minutes de retard sous prétexte qu'il habite dans Paris à une place « centrale ». Donc il attend que j'arrive et que je l'appelle pour partir de chez lui et se rendre sur notre lieu de rendez-vous. Une fois, il me fait même poireauter 2 heures dans un bar car il a un bricolage urgent à finir... Une autre, il m'invite chez lui avec l'unique but de me faire porter du rez-de-chaussée au 10ème étage sans ascenseur une vingtaine de poutres de 3 mètres de long qu'il faudrait, en plus, faire passer entre les barreaux des escaliers... C'est toujours comme ça avec lui. Il ne lâche rien, en veut à l'univers entier, mais les autres, eux, lui doivent tout !

Achille est en fait un « artiste » raté. Il ne sait même pas dessiner. Un soir où je débarque chez lui, je remarque qu'il décalque tout comme un gamin... Ses compositions (qui ne trouvent jamais preneur) sont volées aux autres, tout le temps ! Ses soi-disant photos aux murs ne sont même pas de lui... Il fait des crédits pour s'acheter des vestes Prada... Cela fait des années qu'il ne travaille pas. Tout n'est que chimères chez lui... Il va jusqu'à payer pour faire des stages gratos comme larbin en entreprises prestigieuses ! Il est de tous les vernissages branchés... et à l'entrée libre et gratuite (mais ça il le tait). En fait, il vit dans la chambre de bonne au 10ème étage sans ascenseur achetée pour lui – dans un quartier limite – par ses parents qu'il a saigné à mort. Sur son répondeur ? Des tonnes de messages de ces derniers soi-disant diplomates (à d'autres...) qui le supplient d'abandonner son rêve bohème pour aller s'inscrire à l'ANPE car ils n'en peuvent plus de l'entretenir... Pourtant voici les mots et paroles que je recevais régulièrement de lui...

Ce qu'il vous dit	Ce que cela signifie pour lui
Tu vois une femme ça a un corps tonique	Je veux que tu comprennes que tu n'es pas à mon goût et par la même occasion que tu n'es pas une vraie « femme »
Il me semble, quand tu parles, que parfois	J'ai envie de te dire que tu « pues de la

tu ne bois pas assez	gueule » pour que tu te considères comme une pauvre fille et que tu ne la ramène plus avec ta science
Quoi ? Tu n'as même pas de veste Prada dans ton placard ?	Tu n'es pas de la trempe des filles que je fréquente d'habitude donc tu dois ramper devant moi et même me remercier de t'accorder un peu d'importance.
Il a dit que tu étais douée et intelligente dans ton travail ? Tu parles beaucoup c'est vrai !	Je ne peux pas souffrir que quelqu'un te valorise alors que moi je passe mon temps à essayer de te dévaloriser. Non tu n'es pas intelligente. Tu es vide mais tu crois qu'en parlant cela arrange ton cas.
Une veste ne se met pas avec un pantalon, fais moi confiance j'ai l'œil esthétique	Tu es nulle en mode. Moi je suis le summum en ce domaine...
Tu ne vas pas t'embêter avec un job à 3000 € par mois ! C'est que dal !	Comment peuvent-ils te proposer un job si bien payé alors que même moi je ne bosse pas. Je veux que tu refuses. Je ne veux pas que tu possèdes ces 3000 € ni la reconnaissance sociale qui va avec !
Tu as une ampoule au pied. Peux-tu déplacer ton pied de ma vue stp ?	Tu n'es vraiment qu'une pauvre fille ! Puisque tu ne reçois pas mes critiques abusives je vais t'attaquer sur un détail véridique que tu ne peux pas nier. Tu n'es pas une fille très soignée.
Tu as eu de la chance toi, tu as déjà été mariée et tu as un enfant.	Je te déteste car même si ça a été fugace tu as eu la vie de famille que je n'aurai jamais. Je t'en veux pour cela et je vais te culpabiliser là-dessus.
Voilà, j'ai pétié mon appareil photo (ordinateur, lecteur MP3, téléphone au choix). Je ne comprends pas. Cela ne m'était jamais arrivé auparavant. Quelqu'un doit me porter malheur.	C'est vrai, j'ai cassé quelque chose qui m'appartient par mégarde. J'aurais préféré que ce soit une affaire à toi qui tombe par terre et se brise, donc je te culpabilise en insinuant que c'est de ta faute et que tu portes malheur. Je veux que tu te sentes mal à l'aise à ma place.
Je ne comprends pas, cette fille a un problème. Du jour au lendemain, je n'ai plus eu de nouvelles d'elle!	J'essaye de te convaincre que ce sont les autres qui ont des problèmes, pas moi !
Pour l'instant je ne t'apprécie pas tant que ça, mais cela peut changer.	Fais tout ce que je veux et je t'accorderai un peu d'attention. Du moins, c'est ce que je te fais croire.
C'est vrai, il faut avouer que tu es une fille plutôt naturelle.	Je commence à comprendre que tu ne tomberas pas dans mes pièges. Je dois bien l'avouer parfois : je baisse les bras. En avouant un peu c'est toi qui rechuteras...
Mais tu es une vraie taupe ! On ne t'a jamais parlé du laser pour la myopie.	Tu es un animal détestable et un objet qui a tellement peu de valeur que les autres peuvent décider à sa place de l'envoyer au

	billard...
Le maquillage ? Il faudrait te méfier, ça vieillir, déjà que...	Les autres te disent que tu fais plus jeune que ton âge, je vais vite te détromper !
Tu veux faire de l'aviron ? Tu devrais te méfier, ça élargit le dos. Ton dos est déjà bien assez large.	Oh là là maintenant elle veut adopter un sport BCBG ! Pour qui se prend-elle? Je vais la dévaloriser un peu physiquement au passage pour qu'elle abandonne cette idée « branchouille » qui me convient tellement mieux à moi...

Comment je me suis débarrassée définitivement d'Achille...

Après des disputes perpétuelles basées sur le fait qu'il essayait sans cesse de me dévaloriser, je prononce plusieurs mots dont : Pervers narcissique manipulateur et « interné »... Il comprend alors que j'ai saisi son manège. Il commence à lâcher prise peu à peu jusqu'à ce jour mémorable :

Il sent que ses critiques ne prennent plus et que c'est désormais moi qui ai le dessus. Il sort les armes lourdes : il me traite méchamment de « taupe » et soupire profondément en levant les yeux au ciel quand je fais tomber une boucle d'oreille dans la rue sans la retrouver par terre... Bref il s'en prend à des choses que je ne peux changer (ma myopie, ma taille, la couleur de mes yeux et tout un tas de conneries). Puis il tente de me faire passer pour une folle : « Quand tu parles, je trouve que tes idées sont confuses » me dit-il de son petit ton précieux et hautain.

La suite vous l'avez peut-être déjà lue : Tout cela me fit l'effet contraire de ce qu'il attendait. Tout cela me fit bien rire et d'ailleurs je me mis à rire devant ses propos, à pleine gorge, dans les escaliers de son immeuble sans ascenseur. Il demanda anxieusement ce qui me prenait. Mais je n'arrivais pas à me remettre. Il commença à blêmir et à zozoter de nervosité : « Tu, tu, tu te te te fous fous de ma gueu-gueule là ? » Il venait de mettre en doute mes capacités intellectuelles pour me rabaisser. A l'époque je faisais des interviews en français, en anglais et en grec toute la sainte journée ! J'aurais aimé le voir me remplacer lui et sa brillante petite cervelle ! Quand je m'écroulais de rire dans les escaliers sans répondre, il exigea des explications sur mon fou rire... et il insista tant qu'il en eu, là, dans la cage d'escaliers : « **Écoute le zozo. Voici ton souci : tu as un ego surdimensionné mais totalement déballonné. Tu sais il n'y a que deux façons de s'élever dans la vie : avoir du talent ou écraser celui des autres. Visiblement tu as fais le second choix. Maintenant je te laisse à ton triste sort. Je vais voir mes copines craignos, j'ai une conférence. On ne t'emmène pas car c'est de la théologie. Là bas sur ton étagère ton ex a laissé un dico avant de te larguer pour un autre... Tu peux le consulter, lettre T pour voir ce que cela veut dire...** » Il me rappela de nombreuses fois et tout ce que je lui dis invariablement (j'avais écrit cela sur un bout de papier près de mon téléphone) fut : « Désolée, je ne suis pas la garde-malade des timbrés de toute la terre. Je suis plus heureuse sans toi. Je me sens très épanouie ainsi ». Le type téléphona à nos amis communs pour leur raconter qu'à cause de moi il avait perdu « ses muscles et ses cheveux » (ce qui semblait primordial chez lui)... Peu importe ! Moi, je venais de retrouver ma liberté de penser, de faire, de dire et croyez-moi depuis j'en ai

toujours profité ! ;) Quelques mois plus tard je rencontrais l'homme de ma vie. Nous nous fiançons et achetons une maison à rénover ensemble. Je passais également rédactrice en chef... Et savez-vous quels furent mes articles les plus lus ? je vous le donne en mille... Mes articles sur les pervers narcissiques manipulateurs bien-sûr ! Vous êtes confrontés à un tel cas ? Pas de concessions ! Ne laissez jamais quelqu'un, quel qu'il soit, détruire vos rêves et vos projets. Votre fierté et votre estime de vous valent plus que tout au monde ! N'hésitez jamais entre elles et un homme !! Je vous le promets, c'est le bon choix !

Livre que je recommande pour apprendre à détecter les PNM, jalousies, et se débarrasser de ses peurs, angoisses, être ferme, reprendre le dessus etc. Vous le retrouverez dans ma sélection des chercheurs de bonheur