

PERSONNALITÉ TOXIQUE

CARACTÉRISTIQUES ET COMPORTEMENTS

Merci à tous celles et ceux qui ont témoigné. Cette note brève, rédigée en partie grâce à ces témoignages, est destinée à donner quelques pistes pour mieux comprendre les personnalités toxiques, et leurs victimes. Les informations ne sont pas exhaustives, elles constituent une première approche pour mieux cerner la personnalité toxique et sa victime.

1° Pourquoi parler de personnalité toxique plutôt que de pervers narcissique ?

Le terme de « pervers narcissique » est aujourd'hui très médiatisé. Cette médiatisation indispensable pour une juste information entraîne pourtant de façon dommageable un amalgame. Sous le terme de pervers narcissique sont assimilées diverses pathologies, au risque que les victimes de PN¹ ne puissent être entendues ou reconnues comme telles.

Personnalité toxique, ou PT : une déviance asexuée.

En effet, lorsque l'on parle de *pervers narcissique*, on emploie le terme de manière générale. Pour autant cette déviance du comportement et avant tout de la structure mentale d'un individu ne concerne pas uniquement les hommes, mais également les femmes. Épouse, compagne, mère, fille, collaboratrice... elles peuvent tout autant être PN qu'un homme.

Une sexualité souvent déviante.

En interrogeant de nombreuses victimes de PN, il ressort de leurs témoignages que le comportement sexuel du PN est souvent déviant. Leur désir de reconnaissance et leur besoin vital d'être admiré(e) et félicité(e) s'installe aussi lors de la relation sexuelle, et de l'intimité en général.

Ils expriment très souvent des besoins et des attentes importants ; ils changent de partenaire comme ils changeraient d'objet (de « toy »). N'oublions pas que dans tous les domaines, même sexuel, l'autre n'est qu'un objet destiné à assouvir le plaisir de la personnalité toxique.

¹ PN : pervers narcissique

2°Caractéristiques :

Seuls des êtres présents au monde peuvent avoir une histoire. Absente au monde, la personnalité toxique n'a aucune histoire, et va de ce fait se nourrir de l'histoire de l'autre (des autres). Elle est vide et cherche à remplir ce vide. C'est pour cela qu'on l'appelle souvent « vampire », « sangsue », « prédateur ».

Attention aux assimilations et aux confusions, aux interprétations erronées ou trop rapides : nous pouvons tous, un jour ou l'autre, répondre à certains de ces critères. L'auto-analyse n'est pas suffisante en cas de doute, ou lorsqu'un de vos proches vous répète que VOUS êtes pervers(e) narcissique. Demandez un avis objectif, un autre regard.

Attention également : nous pouvons tous à un moment ou à un autre avoir dans notre attitude un élément, un comportement de manipulateur, de MPN. Ce qui rend la personnalité toxique est la répétition de ces actes, de manière quotidienne.

Les comportements les plus classiques à retenir chez une personnalité toxique vis-à-vis de sa victime :

1. Culpabilisation à outrance / victimisation - dénigrement, critique, menace et chantage, qui permettent de rester dans la toute-puissance – moralisateur, pour se montrer irréprochable
2. Absence totale d'empathie, de respect - insensible, sans scrupule, sans souffrance ; ignore les vrais sentiments comme la tristesse et le deuil ; absence d'affect. Il (elle) agit sans conscience réelle de la destruction engendrée : il (elle) ne voit pas la destruction, mais l'obtention d'un gain ou la perte de celui-ci.
3. Intelligence machiavélique, séducteur, charmant, beau parleur - il (elle) recherche le pouvoir ; il (elle) manipule sans aucun scrupule pour obtenir ce qu'il (elle) convoite. Il (elle) sait diviser pour mieux régner.
4. Incapacité à assumer ses faits, gestes, paroles. La faute retombe toujours sur les épaules de l'autre. Il (elle) ne supporte ni la contradiction, ni la déception, ni la séparation (rejet) et entre dans une colère vengeresse à laquelle il (elle) va consacrer toute son énergie (notion de blessure narcissique)
5. Entretient le flou : on ne sait jamais ce qu'il (elle) attend ; ses réponses ne sont jamais claires, il (elle) s'exprime en restant toujours dans le vague ; il (elle) n'est jamais satisfait – notion de double contrainte et d'injonction paradoxale - dans la discussion : interrompt, change de sujet, s'absente
6. Se situe au-dessus de tout et de tous ; il (elle) sait mieux que les autres ; ses demandes et ses envies sont prioritaires et doivent être assouvies sans attente - enfant gâté : jaloux, excessif, transforme la réalité selon ses besoins, impatient, capricieux

7. Fait naître un sentiment de malaise permanent - écarte l'entourage, isole sa « victime »

Le **processus** pour s'accaparer, posséder puis détruire la victime, ou « proie », est long. Il **s'installe dans le temps**. La personnalité toxique sait que sa patience est un atout : elle n'agit pas dans la précipitation. Elle observe, analyse, espionne et décortique, tout en conservant un masque amical, amoureux, sociable et enjoué. Son intelligence souvent au-dessus de la moyenne lui offre une grande faculté d'adaptation ; elle va jusqu'à s'approprier le langage, le champ lexical de sa victime, afin lui « correspondre » au mieux. ²

La prise de conscience de la part de la victime entraîne sa mise à mort (psychique). La personnalité toxique est dans le refus de la séparation. Le sentiment d'abandon lui est insupportable / insurmontable. Il entraîne chez elle une rage destructrice. La violence physique peut accompagner l'engrenage de violence psychologique installé par la personnalité toxique.

L'autre n'existe pas en tant que personne mais comme support d'une qualité que le MPN³ convoite. Le (la) MPN se nourrit de l'autre, de son énergie, tout en en faisant son ennemi, puisque l'autre lui révèle son propre vide. Il (elle) attaque la confiance en soi, l'estime de soi. Il (elle) s'attaque à la liberté, au bonheur. La souffrance de l'autre est une source de jouissance.

Paradoxalement : il (elle) vit avec un sentiment d'infériorité vis-à-vis de l'autre, et devient plus désireux(se) de détruire que de posséder.

L'autre est le miroir de ses propres manques, de son vide intérieur. Sans subjectivité véritable, il (elle) se sent toujours irresponsable, et se défend par un mécanisme de projection : il (elle) porte au crédit d'autrui ses échecs ; il (elle) est en permanence dans le déni.

Il (elle) est incapable de prendre des décisions car cela engagerait sa responsabilité ; il (elle) n'est pas autonome, il (elle) a besoin de l'autre de manière vitale.

² Le terme « correspondre » vaut ici dans toutes ses acceptions : la personnalité toxique sait s'adapter ; elle sait tout autant utiliser les différents moyens de communication existants afin de maintenir un contact permanent avec sa victime.

³ MPN : manipulateur pervers narcissique

3° Comportements de la personnalité toxique vis-à-vis :

- du conjoint, compagnon, amoureux... : séduction, domination, répression, destruction. Ces quatre étapes ponctuent le processus qui va permettre à un(e) MPN de mettre sa victime sous emprise. Ils peuvent se juxtaposer. Ils n'ont pas de durée pré-déterminée. Ils ne sont pas marqués par des changements brutaux dans le comportement. Ils peuvent se substituer les uns aux autres au cours d'une même journée, ou sur une courte période.
- des enfants : les écraser / se les approprier. Le (la) MPN ne voit ses enfants que comme un nouveau support pour dominer, pour capter une énergie qu'elle ne possède pas, pour nourrir sa soif d'exister et remplir son propre vide. Si elle cherche souvent à les écraser, les dominer, à nier leur existence, elle cherchera encore plus souvent à se les approprier en usant de manipulation, de chantage, en dénigrant l'autre parent, en se victimisant lors (ou suite) d'une séparation et en culpabilisant l'autre parent. Le(s) enfant(s) est alors face au choix impossible entre ses deux parents. La manipulation machiavélique du MPN peut lui ôter tout jugement, tout recul, toute objectivité, au point de se détourner parfois totalement du parent déjà victime.
- de l'entourage : l'être parfait. Intelligent, sociable, communicatif, généreux... voilà l'apparence que sait prendre le (la) MPN en public. Il (elle) n'a jamais tort ; il (elle) semble écouter et comprendre. Ce n'est à nouveau qu'une apparence. Manquant totalement d'empathie, indifférent(e) à l'autre, sauf pour le gain qu'il (elle) peut en tirer, absent aux sentiments, particulièrement à la tristesse et au deuil, il (elle) cherche uniquement à donner la meilleure image possible afin de s'attirer amitié, respect, afin que les autres le réclament. Il (elle) a un besoin vital d'être le centre d'intérêt, d'être admiré, de faire autorité.
- des professionnels de la santé et de l'accompagnement : le (la) MPN joue à merveille le rôle de la victime. Il « invite » le plus souvent « l'autre » à consulter, lui répétant qu'il est malade et doit se faire soigner. Devant les professionnels, il (elle) saura utiliser un langage manipulateur et montrer un visage angélique. Seuls des professionnels avertis et spécialisés peuvent détecter la perversion narcissique. Les victimes fondent souvent de grands espoirs sur les enquêtes sociales ou medico psychologiques, espérant que le processus de manipulation et de harcèlement soit détecté. Les nombreux témoignages reçus montrent que ces enquêtes sont souvent bien insuffisantes voir – ce qui est pire – flouées par le discours du MPN.

- de la justice : là encore le (la) MPN va jouer un rôle de victime. Connaissant la loi, sachant donc et s'en servir et la contourner, il (elle) sait que dire et quoi demander. Pour éviter les foudres de la justice et toujours dans un contexte de manipulation, il (elle) saura même se reconnaître quelques torts, légers, qui ne pourront pas lui être imputés de façon conséquente, ce qui lui permettra de retirer des procédures⁴ engagées le bénéfice qu'il en espère.

4° Comportements réactionnels de la victime :

La victime est atteinte dans tout son être. Être sous emprise isole, effraie, transforme le comportement au quotidien.

La victime vit dans la peur sans pouvoir raisonner sa peur. Quand elle tente de l'expliquer, elle parlera le plus souvent d'un « malais » ; il est en revanche très difficile de donner des exemples précis du comportement du (de la)MPN : celui-ci (celle-ci) entretient le flou, le doute, change de comportement facilement et rapidement, plongeant sa « proie » dans l'hésitation et le doute permanents.

La victime va chercher en permanence à s'excuser, à se justifier, à comprendre, à apporter les réponses qu'elle imagine devoir donner. Quoiqu'elle fasse, ça n'ira jamais. Quoiqu'elle dise, elle se le fera toujours reprocher.

Le (la) MPN lui fixe un objectif de perfection, en soi inatteignable, et lorsque la victime s'épuise à tenter de l'atteindre, elle aura pour réponse qu'elle s'est trompée, qu'elle a tort, qu'elle n'a pas compris.

Rabaissée, humiliée, contrôlée à chaque instant, la victime vit avec une obsession : vouloir satisfaire le (la) PN, et une angoisse permanente : ne pas y arriver. La victime va également devoir apprendre à chasser la honte et la culpabilité que le (la) MPN ont fait naître et sur lesquelles il (elle) s'appuie pour maintenir son contrôle.

Pour se protéger, la victime qui comprend l'emprise dans laquelle elle se trouve et cherche à en sortir va devoir mettre en place toute une stratégie pour se défendre. Il est très souvent conseillé aux victimes de fuir. Mais fuir, quand il y a des enfants, ne se fait pas de manière évidente.

Il faut alors s'armer de patience, utiliser des défenses, comme la contre manipulation, et constituer un dossier si une procédure juridique doit être mise en place.

⁴ Les MPN sont souvent très procéduriers. Le combat, juridique, entre autres, ne leur fait pas peur. Et leur talent de manipulateur leur permet même d'obtenir que la victime engage des procédures... ce qui leur permet alors et d'autant plus de se victimiser lors des audiences et des jugements.

- Contre-manipulation : La contre manipulation doit s'appliquer, donc s'apprendre, tant dans le langage verbal que le non verbal. Il est nécessaire de s'interdire les réactions trop vives, trop brusques. Il faut leur préférer des attitudes où l'on se met en retrait, des réponses brèves, sans donner de détails sur son emploi du temps, sans se justifier.
L'utilisation de la contre-manipulation s'acquiert avec l'envie de sortir de l'emprise. Pour la victime, elle demande très souvent l'aide d'une personne extérieure et professionnelle de l'accompagnement.
La nécessité de retrouver confiance en soi, le travail indispensable pour faire son deuil, le besoin vital de se retrouver, de se créer un nouveau cadre de vie, matériellement et moralement, demandent courage, optimisme, lucidité.

- Constitution d'un dossier : accumuler les preuves.
Rappel : le harcèlement est un délit pénal. C'est donc devant une juridiction pénale qu'il faut attaquer.
Avant d'entamer une procédure, il est indispensable de se renseigner auprès d'un avocat et de déterminer précisément ses attentes (fuir, protéger ses enfants, se protéger, dénoncer...)
Il faut de nombreux éléments pour pouvoir justifier d'une procédure pour harcèlement. Seul un avocat spécialisé dans ces procédures saura accompagner au mieux une victime. Il est conseillé de tout conserver (mails, sms, courriers...) même si cela demande un travail d'archiviste. Les différents témoignages reçus montrent tous que c'est cette accumulation d'éléments, et la patience qui va de pair, qui permettent d'obtenir la prise de conscience et la reconnaissance du harcèlement.
En outre il ressort des nombreux témoignages reçus qu'une telle procédure, longue et coûteuse, porte encore rarement ses fruits.
Il est souvent bien plus utile, et fructueux, de chercher à faire reconnaître ses droits qu'à vouloir se faire entendre comme victime. ⁵

⁵ Vouloir être reconnu(e) comme victime est une étape par laquelle passe toute personne ayant été sous emprise. C'est en quelque sorte une demande de réparation morale, indispensable pour une victime privée d'existence pendant de nombreux mois, parfois de nombreuses années. Cette reconnaissance sociale attendue doit venir en premier lieu de l'entourage. La nécessité d'informer sur les personnalités toxiques se fait également sur ce point. C'est permettre à une victime d'être « réhabilitée », aux yeux des autres, mais avant tout, à ses propres yeux.

5° 25 propositions sur les conséquences psychiques pour la victime

1. Vous vous sentez toujours en tort
2. Vous ne trouvez pas le(s) mot(s) pour dire ce que vous ressentez
3. Vos demandes semblent ne jamais être entendues, et encore moins satisfaites
4. Vous avez le sentiment d'être jugé(e) quelques soient vos paroles, vos faits, vos gestes
5. Vous avez du mal à exprimer ce qui ne va pas
6. Vous n'avez pas / plus confiance en vous
7. Quoique vous fassiez, vous partez perdant(e), convaincu(e) de ne pas pouvoir ou de ne pas savoir
8. Vous pensez qu'on ne peut pas vous croire si vous parlez de vous
9. Vous vous sentez faible, coupable, ou lâche
10. Vous ne savez jamais où se situe la vérité
11. Vous ne parlez pas ou peu
12. Vous avez de moins en moins de contact avec votre famille, vos amis, vos collègues
13. Vous n'entendez pas les mêmes mots sur vous en public et quand vous êtes seul(e) ; vous vous sentez dénigré(e), critiqué(e), rabaissé(e) en permanence
14. Vous voyez l'avenir sombrement
15. Vous n'entendez jamais de compliment, vous n'avez jamais droit à un « merci »
16. Vous avez l'impression que vos pensées, faits et gestes sont devinés avant même de s'être manifestés
17. Vous vous sentez étudié(e), comme sous un microscope
18. Vous parlez et pensez en permanence à « l'autre », même si cela vous fait du mal
19. Vous n'arrivez jamais à finir une phrase, à avoir une discussion, un échange
20. Vous n'agissez pas / plus en fonction de vos valeurs, de vos envies, mais seulement en fonction de « l'autre »
21. Vous ne savez pas vers qui vous tourner
22. Vous étouffez ; vous êtes sujet à l'angoisse ; vous développez des troubles somatiques, sans raison
23. Vous ne vous reconnaissez pas, vous vous sentez différent(e) de la personne que vous étiez « avant »

24. Vous avez l'impression d'agir sous contrôle, d'être une marionnette
25. Vous avez peur sans pouvoir raisonner cette peur, sans pouvoir la rattacher à un élément concret

Au-delà de 15 propositions dans lesquelles vous vous retrouvez, vous êtes en présence d'une personnalité toxique.

6° Bibliographie

- Marie-France Hirigoyen, **Le Harcèlement Moral : la violence perverse au quotidien**, 1998 ed. La Découverte & Syros
- Isabelle Nazare-Aga, **Les manipulateurs sont parmi nous**, ed. de l'Homme
- Jean-Charles Bouchoux, **Les pervers narcissiques**, ed. Eyrolles
- Paul-Claude Racamier : **Les perversions narcissiques**, ed. Payot