

PERVERS NARCISSIQUE COMMENT LE DÉMASQUER ?

Publié le 6 août 2013 par LES ATELIERS DU BIEN-ÊTRE

Le pervers narcissique est un beau parleur...

Charmeur, l'autre est en quelque sorte un miroir dans lequel il aime à se voir sous un beau jour.

Typiquement, le pervers narcissique est un être intelligent disposant le plus souvent d'une certaine notoriété. Et son ambition démesurée l'a parfois amené vers des postes hauts placés.

Cette quête incessante de valorisation personnelle est liée à une faille narcissique, un ego abîmé trouvant ses racines dans l'enfance.

Sa fragilité est indéniable et ne doit pas être oubliée. Mais elle le conduit à dénier totalement l'existence de l'autre en tant qu'« individu » et à le considérer à la place comme « objet » éventuellement exploitable. Il répond à l'image du « vampire », à quelques détails près. L'estime qu'il a de lui-même étant défaillante, il se nourrit de l'autre pour ne pas dépérir...

Le pervers est un « Machiavel » qui opère une manipulation sans affects, et peut rester insensible à la souffrance d'autrui.

Typiquement, le pervers est le plus souvent un homme, et la manipulatrice une femme.

Ces déviations sont de plus en plus fréquentes, et semblent être les symptômes d'une époque contemporaine prônant l'individualisme et l'égoïsme.

Comment agit un pervers narcissique ?

N'est pervers narcissique que celui qui utilise de façon prolongée des mécanismes pervers. Le recours temporaire à ces 'moyens' ne suffit pas pour être qualifié de « pervers narcissique ».

> Il séduit...

Au tout début, c'était l'homme (ou le boss) idéal... Charmeur et charmant, il sait flatter là où ça fait du bien, et chatouiller là où on l'attend. Il choisira plutôt une 'proie' susceptible d'être touchée, séduite, le plus souvent fragile. Puis il cherchera la proximité.

> ...et vise l'asservissement.

Une fois la phase de séduction accomplie, il cherchera à asservir l'autre, celui ou celle dont il se sera ainsi rapproché.

Le pervers narcissique a besoin de l'autre, non pas en tant que personne, mais en tant

que moyen. Moyen de se valoriser, de combler son vide intérieur omniprésent.

Pour garder l'autre à ses côtés, le pervers narcissique se rendra indispensable et parviendra insidieusement à rendre l'autre dépendant. Ce dernier aura fini par s'isoler, se renfermer dans un cercle vicieux où domine la recherche d'approbations et mauvaise estime de soi.

Pourquoi ? Parce que le pervers enfonce, puis rassure, et rend ainsi l'autre dépendant. Il cherche à dévaloriser... pour mieux dominer. De par sa fragilité et la confusion que le pervers a propagé, la 'victime' se retrouve quasi paralysée, empêchée d'avancer et de voir les choses avec objectivité.

Alors que le pervers narcissique continue à se montrer sous son beau jour auprès de son entourage, il 'démonte' les ressources personnelles dont disposait fragilement sa victime. Sans défense, fragilisée et isolée, la victime est alors exposée à un risque d'effondrement psychique et de dépression.

> La manipulation par les mots

La parole est son instrument d'attraction... et de domination. Le pervers narcissique manie les mots avec brio et agilité. C'est le principal outil dont il dispose pour séduire puis rabaisser, et se mettre en avant.

Pas de violence physique, mais de la violence verbale à bas bruit.

De petites manipulations verbales quotidiennes en retournements de situation, le pervers narcissique détourne tout dialogue vers une culpabilisation, ou une dévalorisation de sa 'victime'. De ce conflit, le pervers narcissique ressort fier et accompli, insensible au désarroi qu'il a engendré.

Y a-t-il un profil-type de la victime ?

Oui. Les personnes les plus à même de tomber dans les filets du pervers narcissique ont généralement une faible estime d'elles-mêmes et une soif affective.

La fragilité peut-être aussi contextuelle, comme l'arrivée dans un pays étranger ou dans un nouveau travail où l'on doit faire ses preuves.

Comment s'en sortir ?

Le plus difficile est d'abord de prendre conscience de la situation et de l'accepter. Pourquoi ? Parce que le plus souvent, les capacités de discernement de la victime ont fini par s'évaporer... dans le nuage de confusion que le pervers narcissique a provoqué.

Partagée entre des sentiments confus et contradictoires, le besoin de tendresse et d'affection, la victime se retrouve presque aveuglée.

La prise de recul est alors nécessaire et indispensable pour mieux juger la situation et décider de la suite à donner.

Prendre du recul, mais comment ?

> En s'informant

De nombreux témoignages écrits, et de livres sur les sujets sont disponibles en librairie. N'hésitez pas à en tirer parti. S'informer permet de mettre des mots sur des vécus jusque là indescriptibles, de mieux comprendre, et donc de mieux distinguer le bon et le mauvais de la situation.

> En réveillant les liens avec l'entourage

C'est d'abord auprès des proches que l'aide doit être sollicitée. Même si cela peut paraître évident et aisé, c'est parfois plus difficile qu'on ne le croit.

En effet, le pervers narcissique amène le plus souvent sa 'victime' à s'isoler de son entourage, et plus particulièrement des personnes desquelles il se méfie et risque d'être 'démasqué'. L'entourage restant est donc celui qui a su rentrer dans le jeu du pervers et en être séduit.

Le risque est de demeurer incompris par ces derniers, trop pris dans l'idéalisation du personnage. Aussi, la difficulté sera de renouer les relations desquelles la 'victime' s'était progressivement éloignée. Un tri naturel de l'entourage pourra s'en suivre à l'occasion : les relations basées sur des préoccupations égoïstes fondront naturellement, et celles plus saines et plus sincères pourront se développer.

Avoir un entourage proche et sincère et des relations saines, est rassurant, et permet de se solidifier devant l'adversité. De plus, leur avis plus objectif, car plus distancié, pourra être utile et sécurisant.

> En trouvant de l'aide auprès d'associations

Plusieurs associations de victimes existent et méritent d'être sollicitées. Parler, raconter ses expériences à une ancienne victime d'un pervers narcissique, ou un psychologue spécialiste de la question, peut aider à prendre du recul et à se déculpabiliser.

> En se reconstruisant personnellement

Le pervers narcissique est à haut potentiel destructeur, et ce d'autant plus que sa 'victime' est fragile. Après une telle expérience, les fondations psychologiques sont affaiblies, voire 'démontées'.

Un travail personnel devra être entrepris, de façon à réassembler les diverses pièces du puzzle éparpillées.

Se retrouver, reprendre un dialogue sain avec soi, et se reconstruire... Cette reconstruction pourra passer par le soutien des proches, mais aussi par une aide professionnelle. Débuter une thérapie (psychanalytique ou autre) permettra de parler, mettre des mots sur un vécu et ainsi prendre de la distance par rapport à ce dernier.

Le but n'est pas de redevenir comme avant, mais de comprendre ce qui s'est passé, et pourquoi ça s'est passé... Pour ne pas recommencer ; et se renforcer psychiquement et narcissiquement.

Quel comportement adopter face à un pervers narcissique?

N'oublions pas que le pervers narcissique est un individu particulièrement fragile. Son gouffre intérieur est tel qu'il est susceptible de s'effondrer, voire de se suicider s'il en prend conscience.

S'il est tentant et le plus souvent justifié de lui faire remarquer ses dysfonctionnements et attitudes inadaptées, il est encore préférable de prendre de la distance !

La prise de distance physique n'étant pas toujours possible, il est important de prendre un recul psychique par rapport aux conduites et propos du pervers narcissique. Ou au moins de feindre l'indifférence.