

Pervers narcissiques : le piège infernal

Jean-Sébastien Marsan
Publié le 12 juin 2012 dans Psychologie

Ce sont de fortes personnalités, charismatiques, qui captent l'attention. De beaux parleurs qui ont toujours une opinion sur tout, qui se vantent d'exploits grandioses et qui échafaudent des projets tout aussi grandioses. Dans une situation de rencontre, ces hommes et ces femmes s'imposent... à leur profit seulement. Ils sont narcissiques ET pervers, cocktail parfait pour une relation d'enfer.

Individu qui ne s'aime pas, le pervers narcissique pratique la séduction à sens unique : il ne s'intéresse à l'autre que si ce dernier l'admire inconditionnellement. Coquille vide, incapable d'empathie, ce prédateur se nourrit d'autrui, de ses compétences et de ses connaissances, de son énergie et de son dévouement, de sa joie de vivre et de son amour.

Mégalomane et menteur compulsif, le pervers narcissique est le roi des manipulateurs sadiques. (« Pervers » signifie « qui aime faire le mal ».) Il détruit psychologiquement, parfois physiquement, les gens qui ont eu le malheur d'entrer dans sa vie privée. Il peut également causer d'énormes dégâts dans les milieux de travail.

« La technique est toujours la même, on utilise les faiblesses de l'autre et on l'amène à douter de lui-même afin d'anéantir ses défenses », résume la psychiatre et psychanalyste française Marie-France Hirigoyen, qui a popularisé la notion de harcèlement moral à la fin des années 1990. Ses livres grand public sur les pervers narcissiques sont à l'origine de l'interdiction du harcèlement moral au travail en France en 2002. Le gouvernement du Québec a imité la législation française en 2004.

À quoi reconnaît-on un pervers narcissique ?

(Pour simplifier, le pervers narcissique est ici un homme et sa victime une femme.)

- D'abord, à son narcissisme exacerbé. Selon les critères diagnostiques utilisés en psychiatrie, un individu très narcissique cultive une vision grandiose de sa propre personne, se croit si « spécial », démontre un besoin excessif d'être admiré, aspire à un amour idéal, pense que tout lui est dû, fait preuve de comportements arrogants, etc.
- De nos jours, manifester une bonne dose de narcissisme n'a rien d'exceptionnel. La société valorise beaucoup l'individualisme, la réalisation de soi, etc. Le trait particulier du pervers narcissique, c'est le harcèlement moral : il attaque l'identité de l'autre, exploite ses faiblesses, pour créer un lien de dépendance. Et il réussit à convaincre sa victime qu'elle est la seule responsable de cette dépendance !
- Au début d'une relation amoureuse, un pervers narcissique est tout miel. Machiavélique, il assure ensuite sa domination en isolant socialement sa partenaire (il la surveille, restreint ses contacts avec ses proches, etc.), en

l'installant dans une situation de dépendance affective, économique, etc., et toujours de manière progressive, subtile, mine de rien.

- En couple, un pervers narcissique refuse la communication directe. « Pourquoi es-tu si méchant ? », demande sa partenaire, et il se contente de hausser les épaules... Il s'exprime souvent d'une voix monocorde, sans émotion : « Je ne comprends pas ce que tu me reproches », dit-il d'un ton neutre devant sa victime qui, à bout de nerfs, perd patience... À une question posée, le pervers narcissique répond toujours à côté. Il monologue, ne discute pas. Très moralisateur, seul juge de ce qui est bien et de ce qui est mal, il n'accepte aucune critique.
- Le pervers narcissique use du paradoxe comme d'une arme de destruction psychologique. Par exemple, il ridiculise sa partenaire en public, puis il la déstabilise derechef en lui confiant en privé : « Si tu savais à quel point je t'aime. » Il multiplie les allusions, mensonges, non-dits, etc., jusqu'à ce que sa conjointe se mette à douter : « Si c'était moi, le problème ? C'est sûrement de ma faute si notre couple fonctionne mal. » Un véritable lavage de cerveau !
- La partenaire résiste ? Le pervers narcissique deviendra carrément violent. La victime, instrumentalisée, est coupable de ne pas se conformer aux attentes de l'agresseur.

À l'étape de la rencontre, il est probablement impossible d'identifier un pervers narcissique. Animés par un sentiment de toute-puissance, ces individus font les premiers pas, peuvent se montrer très charmeurs, persuasifs...

Vous endurez une relation conjugale toxique avec un homme ou une femme qui correspond à la définition du pervers narcissique ? Fuyez au plus vite, recommandent tous les spécialistes. « Face à un pervers, on ne gagne jamais. Tout au plus peut-on apprendre quelque chose sur soi-même », souligne Marie-France Hirigoyen.

Pour en savoir plus

Le livre de Marie-France Hirigoyen *Le harcèlement moral. La violence perverse au quotidien*, éditions Pocket.