Le pervers narcissique

Le reconnaître et s'en défaire

Le pervers narcissique va d'abord se montrer séduisant pour mieux manipuler sa proie.

Cet article invité vous est proposé par le blog Seduction-pdf. D'où vient le terme « pervers narcissique »? C'est un concept issu de la psychanalyse décrit pour la première fois en 1986 par Paul-Claude Racamier. Mais qui est-il et comment fonctionne-t-il ?

Comment reconnaître un pervers narcissique?

Le pervers narcissique pense avant tout à sa propre jouissance. Il ne sait pas avoir de sentiment, il ne peut aimer. Il ne ressent pas la culpabilité. Il ne supporte pas d'être dénigré. Il a besoin de plaire. C'est un flatteur, un séducteur et aussi un grand comédien. En réalité, le pervers narcissique a un problème avec son image, il ne s'aime pas. Cette vision négative qu'il a de lui-même il va la transposer sur autrui pour pouvoir mieux vivre. **C'est en fait un malade qui veut rendre malade l'autre à sa place, pour se sentir mieux.**

Le pervers narcissique a une double personnalité suivant son public. D'un côté il peut se montrer charmant et séduisant, d'un autre côté il peut être manipulateur et destructeur. Il aime être admiré, être valorisé, il a besoin de reconnaissance. Souvent, il mime les attitudes et les paroles de l'autre pour mieux le soumettre et le manipuler.

Il critique tout, n'est jamais content et ne s'excuse jamais. **Il ne reconnaît jamais ses fautes ou ses torts, il fera culpabiliser l'autre pour lui.**

Il se soucie beaucoup des apparences, de son image, veut qu'on le voit comme une personne parfaite. Il ne ressent aucune émotion et aucune empathie.

Il a un grand pouvoir de séduction car c'est un grand comédien. **Sa force réside dans l'art de l'induction, c'est à dire qu'il suggère insidieusement ses idées à l'autre.**

Le fonctionnement d'un pervers narcissique.

Le pervers narcissique se montre d'abord charmant et séducteur pour mieux manipuler sa proie. C'est un prédateur qui trouve sa jouissance en projetant ses souffrances à l'autre.

Contrairement à un psychopathe qui n'a plus de Surmoi, le pervers narcissique a un Surmoi faible, mais il peut devenir psychopathe en cas de rupture familiale, amoureuse ou professionnelle.

Son objectif est de soumettre et d'avilir sa victime par des méthodes sournoises. **Dans un premier temps il séduira sa proie, la placera en haut d'un piédestal, puis la dévalorisera, la détruira d'une manière insidieuse et la manipulera pour qu'elle devienne son jouet.**

Il n'agit jamais en public, au regard des autres, mais toujours dans l'intimité. Il poussera sa proie dans la folie pour ne pas en sombrer lui-même. Il passera son temps à reprocher à l'autre ses propres torts.

Il amènera sa victime à la dépression en la dévalorisant, en la culpabilisant, en l'humiliant, en la rabaisant, en lui disant sans cesse des paroles assassines. **Il prendra**

le pouvoir sur elle, la fera souffrir pour avoir du plaisir. Pour cela il utilisera la violence physique, verbale et psychologique.

Comment se libérer d'un pervers narcissique?

Une des premières choses à faire est de ne pas s'écraser face au pervers narcissique. En effet, s'il reproche quelque chose au conjoint, celui-ci doit mettre le pervers narcissique face à la réalité et l'interroger sur ce qu'il est pour se permettre de juger comme cela. **Il faut résister et ne pas chercher coûte que coûte à le comprendre. Il ne faut surtout pas se remettre en question.**

Couper tout les liens.

Souvent enclins au harcèlement, il faut couper les ponts radicalement, aller jusqu'à changer de numéro de téléphone et ne plus fréquenter les endroits que le couple appréciait. C'est là qu'il risque de vous chercher en premier.

Renouer le contact avec les proches.

Il faut en parallèle rechercher les personnes de confiance, les amis aptes à vous protéger si besoin. Ils procureront une nouvelle vie sociale à la victime, lui changeront les idées et lui donneront de l'affection. C'est là le premier pas vers une reconstruction de soi.

Ne pas revenir en arrière.

Il ne faut surtout pas que le pervers narcissique sente sa victime douter. Cela le conforterait dans sa stratégie et l'inciterait à redoubler d'efforts ou, au moins, à poursuivre dans la voie qu'il a choisi. Il faut donc se montrer ferme et ne pas céder, au moins en apparence.

Cas extrême : en appeler à la justice.

Si le pervers narcissique persiste dans son harcèlement, il ne faut pas hésiter à se protéger avec les moyens que fournit la puissance publique, à savoir la justice. **La victime ne doit pas hésiter à poser une main courante si elle se sent physiquement et psychologiquement en danger.**

Êtes-vous sous l'emprise d'un pervers narcissique? Qu'êtes-vous prête à faire pour vous en libérer?

8 Réponses to "Le pervers narcissique: le reconnaître et s'en défaire."

- *Jessica* dit :

1 mars 2013 à 19 h 55 min

Je ne suis pas sous l'emprise d'un pervers narcissique mais ça me terrifie quant aux nouvelles relations (amicales aussi) que je noue. Je reste très attentive à certains petits signes, car j'ai peur de ne m'en apercevoir que trop tard. Par le passé, j'ai mis beaucoup de temps à me défaire de relations toxiques, parce que j'étais très attachée.

Ca peut paraître fou, et peut-être que je me ferme beaucoup de portes mais sachant que cela commence par une « phase de lune de miel » Je suis très vigilante avec les gens qui en font trop tout de suite.

Ensuite, les gens qui essaient de façon plus ou moins perceptible de vous isoler. C'est bizarre, mais j'ai rencontré une copine l'an dernier qui avait cette attitude. Si je la laissais faire, elle s'accaparait tout mon temps... Quand nous étions en groupe elle essayait toujours d'exclure les autres...ça n'a l'air de rien, mais avec son attitude exclusive, si je n'avais pas fait attention, je pense qu'elle aurait pu faire un peu de vide autour de moi, avant même que je ne réalise.

Enfin il y a deux phrases qui résonnent souvent dans ma tête, tirées de la liste pour reconnaître les manipulateurs pervers:

« il critique sans en avoir l'air, dévalorise et juge »

« Il fait croire aux autres qu'ils doivent être parfaits, qu'ils ne doivent jamais changer d'avis, qu'ils doivent tout savoir et répondre immédiatement aux demandes et questions »

Je fais très attention aux gens qui abusent des sarcasmes, des petites piques et autres prétendues maladroites, pour vous rabaisser l'air de rien.

Ca fait toujours mal à l'ego de se rendre compte qu'on est manipulable, mais c'est bien ce qui s'est passé pour moi. Comme je veux toujours bien faire, la culpabilité était le bon filon à exploiter pour les personnes mal intentionnées. Alors bien sûr, j'entends les gens qui me font des critiques et je réajuste en fonction mais la répétition, et les incohérences me mettent la puce à l'oreille, parfois.

Pour terminer, il y a quelque chose qui me glace le sang, et que je rencontre assez rarement mais quand même... ce sont les gens qui quand il voient qu'ils vont trop loin, qu'ils vous ont blessé, que ce soit à tort ou à raison, au lieu de s'arrêter, d'être mal à l'aise, prennent un malin plaisir à en remettre une couche et on voit une satisfaction malsaine s'afficher sur leur visage et dans leurs yeux.

Les manipulateurs pervers, ça me rend un peu parano, je pense... lol. Je sais pas si quelqu'un le vit un peu comme moi???

- *Jessica* dit :

1 mars 2013 à 20 h 24 min

Je voudrais ajouter, qu'alors que je suis d'un naturel direct et franc et que je communique quand quelque chose « cloche », que je remets quelqu'un en place quand il me marche sur les pieds dans les cas que je viens de décrire, c'est comme si j'étais en niveau d'alerte supérieur. Je crains qu'avec le type de comportement que j'ai en face, tous ces efforts sincères se retournent contre moi, comme quelqu'un qui, plus il se débat plus il s'enfonce dans des sables mouvants ou plus le noeud coulant se resserre... alors je me referme comme une huître, je ne laisse plus rien paraître et mon objectif est de fuir comme la peste cette personne et l'éviter au maximum dès que possible sans rien lui dire et sans me justifier.

- *souyma* dit :

9 mars 2013 à 1 h 27 min

bsr

je voudrais dire que je reste émue de ce que je viens de lire, je viens de découvrir que je suis en relation avec un pervers narcissique depuis 10 ans et j'en souffre énormément, il ne rate aucune occasion pour me rabaisser le moral, il cherche toutes les causes même si elles n'existent pas pour me critiquer et montrer son mécontentement, même lorsque je suis très élégante, radieuse ou de bonne mine tout le monde me fait des compliments sauf lui, il a bcp de mal à faire des compliments ou à déclarer son amour sauf lorsque je décide de le quitter ou de disparaître, au début il était très gentil avec moi et trop attaché mais dès que je me suis accommodée à lui et à sa présence il a commencé à jouer le parfait et l'insaisissable et ça fait un an et demi je suis tombé enceinte de lui en dehors du mariage j'ai du avorter et depuis ce jour la notre relation s'est dégradée, il est devenu trop agressif il s'est permis de me frapper à plusieurs reprises et même devant les gens, vous vous demandez sûrement ce qui me laisse encore à ses côtés et bien on s'est séparé plusieurs fois mais on recommence comme si rien n'était mais maintenant je souffre trop, je veux le quitter mais je ne sais pas comment le faire, je supporte très mal la solitude

- *souyma* dit :

9 mars 2013 à 1 h 40 min

puisque pendant ces dix ans qu'on a passé ensemble il m'a retiré de tout mon entourage de mes amis de ma famille; en fait je retrouve plusieurs points cités dans l'article qui le décrit vraiment : 'Il aime être admiré, être valorisé, il a besoin de reconnaissance. Souvent, il mime les attitudes et les paroles de l'autre pour mieux le soumettre et le manipuler.

Il critique tout, n'est jamais content et ne s'excuse jamais. Il ne reconnaît jamais ses fautes ou ses torts,

Il se soucie beaucoup des apparences, de son image, veut qu'on le voit comme une personne parfaite. Il séduira sa proie, la placera en haut d'un piédestal, puis la dévalorisera, la détruira d'une manière insidieuse et la manipulera pour qu'elle devienne son jouet. Il amènera sa victime à la dépression en la dévalorisant, en la culpabilisant, en l'humiliant, en la rabaisant, en lui disant sans cesse des paroles assassines. Il prendra le pouvoir sur elle, la fera souffrir pour avoir du plaisir.

Pour cela il utilisera la violence physique, verbale et psychologique. Il amènera sa victime à la dépression en la dévalorisant, en la culpabilisant, en l'humiliant, en la rabaisant, en lui disant sans cesse des paroles assassines. Il prendra le pouvoir sur elle, la fera souffrir pour avoir du plaisir. Pour cela il utilisera la violence physique, verbale et psychologique.

Il amènera sa victime à la dépression en la dévalorisant, en la culpabilisant, en l'humiliant, en la rabaisant, en lui disant sans cesse des paroles assassines. Il prendra le pouvoir sur elle, la fera souffrir pour avoir du plaisir. Pour cela il utilisera la violence physique, verbale et psychologique. »

le seul point qui est pire encore pour mon cas c'est qu'il agit en public il s'en fou complètement de l'avis des autres

pour cette dernière année il a cessé de me frapper mais la violence physique a été remplacé par la violence psychologique

je voudrai vraiment me libérer de lui et avoir confiance en moi et ne pas avoir peur de l'avenir

- *souyma* dit :

9 mars 2013 à 1 h 47 min

j'ai oublié un détail tres important ; souvent quand il me fait mal en me faisant de mauvaise remarque ou me criant dessus je pleure, à cet instant il me dit que le fait que je pleure l'excite;

- *Marina* dit :

11 mars 2013 à 21 h 41 min

Bonjour Soumya,

Il semble prendre un malin plaisir à vous faire souffrir. Posez-vous la question suivante: quel serait le premier pas (même minuscule) qui pourrait me diriger vers la libération? Et faites-le, dès maintenant.

Vous pouvez bénéficier d'une aide plus approfondie sur cette page:
<http://www.heureuse-en-amour.fr/coaching/>

Marina

- *Dépression amoureuse:Comment s'en sortir?* dit :

18 mars 2013 à 15 h 37 min

[...] y a toujours un minimum de souffrance ressentie avec une durée qui varie en fonction du choc. La dépression amoureuse : un moment sombre par lequel est passé adolescent et adulte, femme et [...]

- *Coriace* dit :

12 avril 2013 à 4 h 33 min

Bonjour, je voulais vous dire que je suis très déboussolée par ce que je viens de lire. En fait je me reconnais totalement dans ce que je viens de lire sur les narcissiques pervers et je suis un peu perdue... non totalement perdue. Quand je pense à mon comportement c'est exactement ça. Je rentre dans les bonnes grâces d'une personne et après j'ai l'impression de l'avoir sous mon emprise. D'ailleurs, ma meilleure amie me définit comme ça, elle dit que je me rapproche des personnes, je les manipule et qu'après j'en fais ce que je veux et quand elle me le dit il y a un ton d'admiration dans sa voix et je me sens fière de moi. Quand j'y pense il y a un nombre incroyable de personnes qui se sont excusés auprès de moi alors qu'ils n'avaient absolument rien à se reprocher et je le savais mais je les ai culpabilisés.

Mais, à chaque fois que ça arrive je me dis que j'ai exagéré et qu'il faut que j'aille m'excuser mais je ne le fais jamais. Je suis comme cela avec tous ceux qui m'entourent. Par contre, je n'arrive jamais à me sentir à l'aise dans un groupe. Quand je suis en groupe (entre amis et même en famille) je m'efface, je ne participe pas vraiment aux conversations et c'est vrai que j'ai tendance à vouloir m'éloigner avec une personne peu importe qui c'est. Je me rend compte que j'ai fait souffrir énormément de personnes, mais je culpabilise pas enfin si mais pas longtemps en tout cas pas assez pour que j'aille m'excuser. Maintenant, tout de suite je me sens vraiment perdue parce que quand je lis l'article sur le narcissique pervers j'ai l'impression que c'est un être horrible mais quand je pense à moi j'ai conscience d'être parfois méchante gratuitement mais pas à ce point. Et je ne vais et n'ai jamais harceler quelqu'un de ma vie. J'ai plutôt tendance à m'éloigner des personnes quand elles deviennent trop proches, mais du coup ce sont elles qui cherchent après moi. Enfin bref, Je ne sais pas quoi faire, comment changer mon comportement je ne sais même pas si j'en ai envie. Est-ce que quelqu'un peut m'aider à y voir plus clair. Est-ce que je suis vraiment un narcissique pervers? Ça me fait bizarre de penser que je le suis