

PERVERS NARCISSIQUES

LES DÉMASQUER ET S'EN DÉBARRASSER

Petites phrases assassines, dévalorisation, sentiment de culpabilité... Le pervers narcissique use de nombreuses armes à l'encontre de sa victime. Tous sourires en public, il peut se transformer en véritable tyran en privé. Face à un manipulateur narcissique, une seule option possible : la fuite. Car ils peuvent s'avérer être une vraie menace psychologique, voire physique pour leur proie. Pour mieux les éloigner, sachez les démasquer.

Le manipulateur pervers narcissique est une sorte de Dr Jekyll et Mister Hyde. Une espèce de boule à facettes qui peut avoir plusieurs visages, d'où la difficulté à les repérer aux premiers abords.

Qui est le pervers narcissique manipulateur ?

Le pervers narcissique est un manipulateur qui se valorise en rabaisant les autres. Il n'aime personne et a une image dévalorisante de lui-même qu'il reporte sur les autres. Il cherche à *"détruire chez les autres ce qu'il ne peut atteindre lui-même : bonheur, désir, plaisir"*, explique Claire-Lucie Cziffra, psychanalyste.

Pour elle, il existe deux types de pervers narcissiques, *"celui qui est dépassé par ses propres mécanismes et cause des souffrances à son entourage de manière involontaire, et le pervers sadique qui prend au contraire un vrai plaisir à faire du mal."*

Il peut être n'importe qui : un conjoint, un membre de sa famille, un ami, un collègue, un patron... Mais qu'on ne s'y trompe pas, le pervers peut aussi bien se cacher sous les traits d'un homme que d'une femme. *"Bien que bon nombre des patients soient des hommes, rien ne nous confirme que les hommes soient naturellement prédisposés à la perversion narcissique"*, explique le Docteur Albero Eigner, président de l'Association internationale de psychanalyse de couple et de famille. A partir du moment où une certaine relation s'est installée et que le pervers a conscience de son emprise sur l'autre, il peut alors mettre en place son processus de dévalorisation. *"Il profite de nos failles et de nos manques et passe à l'action s'il nous sent fragile"*, prévient Claire-Lucie Cziffra. Telle une araignée, il tisse sa toile et attend le moment opportun.

Tous égaux face aux pervers narcissiques ?

Si une proie tombe dans ses filets, c'est parce qu'il possède plusieurs visages. Il sait se montrer sympathique, social, agréable. Le pervers possède certaines qualités qu'il utilise pour mieux manipuler ses victimes.

Bien sûr, certaines personnes sont plus vulnérables que d'autres, mais nous sommes tous potentiellement à risques. Car comment ne pas flancher face aux menaces, aux dénigrement, critiques et humiliations, surtout quand elles sont répétitives ? Même les

personnalités dites fortes peuvent tomber dans leur piège, notamment quand il y a dépendance affective. Les victimes perdent alors toute rationalité quant à leur relation.

Comment reconnaître un pervers manipulateur ?

Pas évident de démasquer ces diables glissés dans la peau de gentils personnages. "*Le pervers avance masqué et l'entourage de la victime ne le détecte pas toujours. Quant à la victime, elle ne comprend souvent pas la manipulation dont elle est victime*", explique Claire-Lucie Cziffra.

Mais il y a forcément un moment dans la relation où la situation bascule. Quand la culpabilité, la critique, la dévalorisation, le mensonge, la jalousie sont au coeur de la relation : méfiance, vous êtes certainement entrée dans le jeu d'un pervers narcissique.

Au-delà de ces traits de caractère ou de ces agissements, il convient aussi de se concentrer sur le comportement de la victime. Si vous marchez sur des oeufs en sa présence, si vous ne vous sentez plus vous-même quand il est dans la pièce, que vous faites tout pour ne pas le contrarier, il est bon d'être sur vos gardes. La manipulation est sans doute déjà installée dans votre relation.

Comment se défaire d'un manipulateur narcissique ?

Il ne faut pas espérer voir changer le pervers narcissique. Il est dans un raisonnement de toute puissance. Pour lui, la remise en question n'existe pas, car il est dans le vrai, les autres ont forcément tort. Si on tombe dans le piège d'un pervers, il faut fuir car on y laissera sa personne et son énergie. Il faut partir et surtout si on est en couple, car avec une telle personne une relation saine ne sera jamais possible. Par ailleurs, pour avoir un maximum d'emprise, le pervers cherchera à isoler sa proie, à lui faire couper le contact avec ses proches.

La difficulté est bien sûr d'être capable d'identifier cette relation toxique et d'avoir la possibilité et le courage de partir. Une fois que l'on a pris conscience de la nocivité de la relation pour sa propre personne, il faut s'en aller. Il ne faut pas chercher à comprendre le pervers narcissique, pas plus qu'il ne faut lui trouver des excuses. Claire-Lucie Cziffra de conclure : il faut "*fuir même si cela implique de perdre quelque chose*".

Jessica Xavier
Créé le 28 janvier 2013