



M. CHAUMÉL/D'ÉMERGENCE POUR L'EXPRESS

**PERSÉVÉRANCE** Chantal Paoli-Texier, présidente de l'association AJC contre la violence morale dans la vie privée : « Il faut du temps pour sortir de cette violence insidieuse et invisible. »

# Guides de survie

**Face aux pervers narcissiques, comment se protéger, avant mais aussi après ? Avis d'experts.**



**La Violence morale au quotidien**, par Chantal Paoli-Texier. Ed. J. Lyon.

**P**as facile d'échapper à un pervers narcissique. « Faites une thérapie », recommande un psy. « Surtout pas de divan », répond un autre. « Plutôt un expert en

victimologie », enjoint un troisième. Au-delà des querelles de chapelle, tous évoquent néanmoins un « sentiment de malaise », mélange de fascination et de répulsion devant un tel personnage. Tous notent aussi que les victimes n'ont, le plus souvent, pas pu ou pas voulu entendre ces signaux d'alerte. Et lorsqu'elles en prennent conscience, il est déjà souvent trop tard. Comment l'éviter « avant » ou s'en remettre « après » ? Regards croisés de quatre spécialistes.

## Comment le repérer ?

➤ Charmeur, séduisant, intelligent... Au premier abord, un

perverse narcissique présente de nombreuses qualités – et c'est bien là le danger ! « Il nous comprend, nous protège du monde extérieur. Avec lui, rien ne peut nous arriver. C'est le prince charmant qui, comme chacun sait, n'existe pas dans la réalité », note Chantal Paoli-Textier, présidente de l'association AJC contre la violence morale dans la vie privée. Pour autant, le premier moment d'enchantement passé, il va inévitablement révéler sa vraie nature : intrusif, manipulateur, parfois violent dans ses propos, mais aussi « doucereux, presque hypnotique », détaille Dominique Barbier, psychiatre et psychanalyste. Son secret ? « L'identification projective : il attribue à l'autre un trait de caractère de façon abusive », explique le psychanalyste Jean-Charles Bouchoux. Exemple : Monsieur monte dans sa voiture, entame une marche arrière, emboutit par mégarde le véhicule de Madame... et reproche à sa femme de s'être mal garée !

#### **Comment s'en protéger ?**

➤ Alternant agression et douceur, démonstration de force et (fausse) soumission, le perverse narcissique réduit l'autre à l'état d'objet, niant la notion

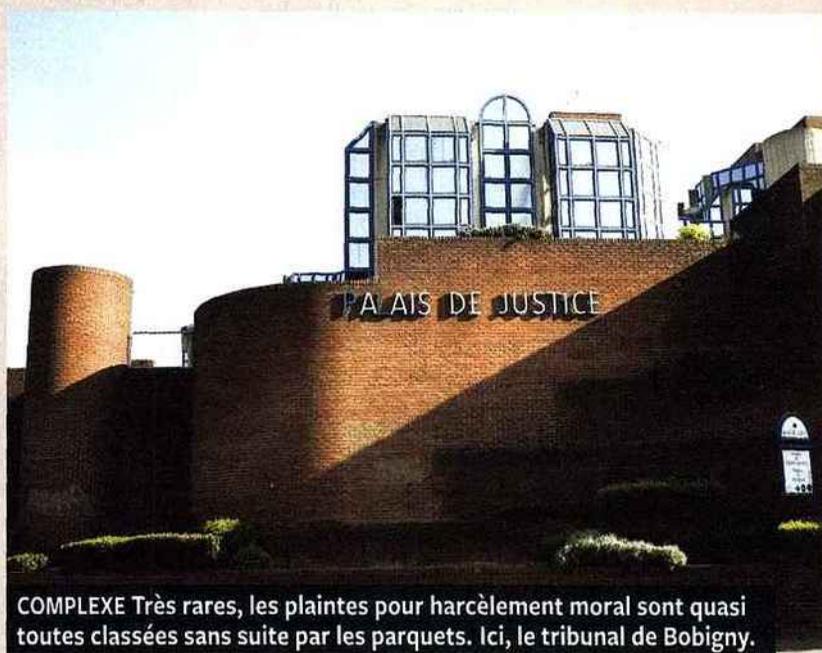
### **« La solution ? Oser ! Oser dire stop, préserver son intégrité, renvoyer l'autre dans ses cordes**

même d'altérité. La solution ? « Oser ! », propose Isabelle Nazare-Aga, thérapeute comportementaliste : oser dire stop, préserver son intégrité, renvoyer l'autre dans ses cordes. Quitte à paraître agressif. Comme cette femme, surnommée « pupute » (sic) par son mari, et qui ne fit cesser les choses que le jour où elle le traita de « sale pédé » en public. Encore faut-il avoir assez d'esprit critique et de confiance en soi. Ce qui, concède la thérapeute, « n'est pas si fréquent, surtout quand on a été détruit à petit feu ». A défaut, la seule solution réside dans la fuite – à tout le moins, la mise à distance. En couple, cela suppose de sortir de la fusion ; au travail, de trouver des alliés car, déplore Isabelle Nazare-Aga, « si vous n'avez pas au moins deux collègues pour vous épauler, vous risquez d'être sous pression permanente ». Quel que soit le contexte, il importe donc de sortir de l'isolement, insistent les psys : faire du sport, aller au cinéma, renouer des liens sociaux (famille, proches, amis perdus de vue...) distendus par la capacité du perverse narcissique à vous couper du reste du monde. « Il faut du temps pour

## JUSTICE DES HARCELEURS DIFFICILES À TRAQUER

Il est plus facile de trouver une épingle dans une botte de foin que de dénicher une condamnation fondée sur le délit de harcèlement moral au sein du couple, né le 9 juillet 2010. Les plaintes, très rares, sont quasi toutes classées sans suite par les parquets. Plus encore que le harcèlement au travail, celui de la vie privée a généralement pour cadre le huis clos de l'intimité, sans témoin ni indices matériels. Devant les magistrats, c'est parole contre parole. « Une seule fois, j'ai pu faire traduire un harceleur devant un tribunal, raconte M<sup>e</sup> Anne Taïbi-Hovsepian, du barreau de Marseille. Il répétait sans cesse à sa femme, gravement malade, qu'elle ne lui servait plus à rien, ce qui a provoqué chez elle un état de choc psychologique. Le procureur a déclaré : "La goujaterie n'est pas réprimée par le Code pénal." Le mari a été relaxé. »

Les magistrats semblent désemparés face à des dossiers apparemment vides de preuves. Les plus redoutables pervers narcissiques ne laissent aucune trace de leurs violences psychologiques : ni courriel ni SMS, et encore moins d'insultes sur les messageries. Restent des enregistrements pirates ou des certificats médicaux. Mais les médecins de famille refusent de fournir une attestation susceptible d'être utilisée par une femme contre son conjoint. La victime doit donc se tourner vers d'autres praticiens, comme des psychiatres. « Ils sont parfois réticents à attester



COMPLEXE Très rares, les plaintes pour harcèlement moral sont quasi toutes classées sans suite par les parquets. Ici, le tribunal de Bobigny.

les traumatismes liés à l'existence vraisemblable de violences psychologiques, regrette M<sup>e</sup> Laurent Hincker, avocat spécialisé. Cette frilosité est renforcée par le conseil de l'ordre des médecins qui leur interdit d'écrire que, selon leur patiente, le traumatisme est dû au harcèlement du conjoint, sous peine d'être sanctionnés pour immixtion dans la vie privée. »

Devant les magistrats, le harcèlement moral dans la sphère privée n'est donc quasi jamais

évoqué seul. Il s'ajoute aux constatations de violences physiques, plus faciles à prouver. « Pour autant, le vote de la loi sur le harcèlement moral dans le couple est un progrès, se réjouit Sylvie Moisson, procureure de Bobigny (Seine-Saint-Denis). Ce délit trace une ligne jaune permettant à la fois de qualifier d'illégaux les actes d'un homme et de convaincre sa femme qu'elle ne subit pas, comme elle le croit parfois, une violence légitime. » ●

FRANÇOIS KOCH

sortir de cette violence insidieuse et invisible. Seule une prise de conscience intérieure peut rompre l'engrenage », note Chantal Paoli-Textier.

### Comment se reconstruire « après » ?

» Cette question divise profondément les thérapeutes. « Trop souvent, les psychanalystes induisent l'idée que la victime est coresponsable de son sort », lance Isabelle Nazare-Aga. Or, selon elle, l'important n'est pas de s'interroger sur « Pourquoi ? » (je me suis fait avoir), mais plutôt de réfléchir à « Comment ? » (en sortir). Pour ce faire, « il faut déculpabiliser, ajoute Chantal Paoli-Textier, car il ne s'agit pas d'un simple conflit entre deux

### Il importe de se « dé-idéaliser » et de renoncer à l'attente d'être aimé de tout le monde

personnes. Grâce à son emprise, le pervers grignote le cerveau de l'autre jusqu'à le faire douter de lui-même. » Et la spécialiste de proposer des thérapies brèves, à base de mouvements oculaires automatiques (EMDR) ou d'acupression digitale, pour « déconditionner la victime de ses réactions émotionnelles. Ainsi, le souvenir persiste, mais il n'est plus actif, ce qui permet de sortir de la honte, de la peur et de la culpabilité ».

Il est pourtant essentiel, objecte Dominique Barbier, de « mettre des mots sur des maux » et, même si l'opération semble douloureuse, de décortiquer avec un professionnel les mécanismes de manipulation. Ne serait-ce que

pour les identifier et éviter de les reproduire. Mais, au final, chacun en convient : quelle que soit sa forme, le « travail » consiste aussi, et sans doute avant tout, à sortir des relations d'interdépendance. Il importe de se « dé-idéaliser » et de renoncer à l'attente, si valorisante, d'être aimé de tout le monde. Victime ou pas, ce n'est simple pour personne. ●

VINCENT OLIVIER

➔ À LIRE : *La Fabrique de l'homme pervers*, par Dominique Barbier.

Odile Jacob, 199 p., 21,90 €.

*Les Pervers narcissiques*, par Jean-Charles Bouchoux.

Eyrolles, 184 p., 18 €.

*Les manipulateurs sont parmi nous*, par Isabelle Nazare-Aga.

Editions de l'Homme 283 p., 22 €.