

# RECONNAITRE, DÉTECTER UN PERVERS NARCISSIQUE

## TEST

Si vous trouvez de 10 à 15 points de comparaison, vous avez affaire à un simple manipulateur.

Au-delà de quinze similitudes, vous devez immédiatement agir pour sauver votre existence.

FUYEZ !

Le pervers narcissique éprouve de la joie au spectacle de votre déchéance associé au sentiment de domination morbide. L'erreur des victimes d'un manipulateur pervers narcissique est de rechercher l'existence d'un sentiment là où il n'en demeure malheureusement aucun. Véritables machines à broyer, on les reconnaît principalement dans des amours toxiques, mais ce sont également des amis, des collègues, votre propre famille.

***Testez et comparez les 30 points ci-dessous avec les traits de caractère de la personne que vous soupçonnez d'être un manipulateur pervers narcissique.***

### **1 - Culpabilise sa victime en inversant les rôles**

Susciter un sentiment de culpabilité chez sa victime est une manœuvre dans laquelle le pervers narcissique prend un véritable plaisir. En reportant sa responsabilité sur sa cible, il la pousse à admettre qu'elle seule est responsable d'une situation. Se défaire de ses torts est une spécialité du manipulateur.

### **2 - Ne communique pas clairement, nie les évidences**

Impossible de connaître avec exactitude ses demandes, ce dont il a besoin, ses sentiments comme ses opinions. Il fait en sorte que sa proie soit perpétuellement en train de chercher à le comprendre, c'est pour ce motif qu'il répond souvent de manière à entretenir l'ambiguïté.

- « T'as mal compris, j'ai pas dit les choses dans ce sens-là... »
- « J'ai pas fait ça dans ce but... »
- « Je l'ai pas dit pour toi... »

### **3 - À chaque personne ou situation un comportement différent**

Une personne normale use d'un mode de réaction relativement constant. Notre personnage, quant à lui, est constamment différent sur les sentiments affichés, ses comportements comme ses opinions. La victime n'arrive jamais à le situer dans la relation ni à savoir qui il est réellement. Il est insaisissable !

### **4 - Il est armé de raisons logiques**

Là où une demande aurait reçu le plus mauvais accueil avec un autre, les raisons logiques qu'il avance créent l'acceptation. Ainsi, souvent, sa cible se retrouve à accepter des choses qu'elle n'aurait jamais approuvées normalement. Les demandes sont déguisées par la logique implacable de son raisonnement. Marionnettiste à vos dépens, mais votre prise de conscience ne se fait qu'après coup !

## **5 - Vous devez être parfait**

La perfection n'est pas une option ! Il vous fait croire que vous ne devez absolument jamais changer d'avis et que vous devez répondre immédiatement aux questions qu'il pose. Ainsi vous devez tout savoir et réagir à ses demandes au quart de tour.

## **6 - Critique et dévalorise**

Sa critique est discrète mais intense, il dévalorise sous couvert de l'humour au début, puis émet des jugements sur vous. Il insinue le doute sur vos qualités, vos compétences et plus généralement votre personnalité. Avec lui la personne que vous croyez être aura peu à peu perdu toute importance. Vous devenez banal, inintéressant, voire extrêmement inférieur.

## **7 - Fait passer ses messages par les autres**

Place autrui en position de transmettre ses messages. Il en use principalement pour ne pas se dévaloriser en attaquant les autres car c'est vous qui l'aurez dit et non pas lui. Ainsi, il peut être le bourreau d'une personne tout en réconfortant de cette même victime dans le même tableau.

## **8 - Divise pour mieux régner**

D'une touche délicate, avec discrétion, il sème la zizanie tout en cultivant la suspicion. Son mode de fonctionnement est de diviser pour mieux régner. Il brise progressivement les amitiés et les groupes dans l'optique d'obtenir ce qu'il désire.

## **9 - Il se positionne en victime**

Auto-élu victime, le pervers narcissique se place dans cette position pour être la vedette. Ainsi, son entourage compatit, le plaint, le comprend dans ses épreuves. Il est celui vers qui l'on se tourne et, après tout, qui pourrait se méfier d'une victime ? Avec lui, il ne faut jamais hésiter à s'apitoyer sur son pauvre sort, il ne vous mangera que mieux, alors !

## **10 - Ignore les demandes**

Oui, il répondra toujours positivement aux demandes qui lui sont formulées. Cependant, il préférera ensuite s'esquiver poliment en prétextant toujours une raison valable.

## **11 - Utilise les principes moraux des autres**

Pour assouvir ses besoins, il utilise les principes moraux des autres tel un caméléon. Il peut intégrer totalement le mode de pensée d'un groupe et ses principes en faisant croire qu'il s'agit également des siens. Étant un être en réalité très faible, il n'a aucune personnalité et absorbe celle des autres !

## **12 - Menaces cachées ou chantage ouvert**

Il peut tout aussi bien user des menaces de manière déguisée que du chantage ouvert. Dans les deux cas sa cible doit se plier à ses exigences.

## **13 - Change de sujet ou s'échappe**

Au cours d'une conversation, il change totalement de sujet sans crier gare. Pour esquiver une question qui le mettrait mal à l'aise ou le mettrait à jour, il change de sujet comme s'il n'avait pas entendu la question. Déroutant, il peut également s'échapper en quittant la discussion ou la rencontre.

#### **14 - Mise sur l'ignorance des autres**

L'ignorance des autres est une source favorable dans laquelle il puise inlassablement pour faire croire en sa supériorité. Il se sert de la crédulité des individus, de leur ignorance pour leur montrer qu'il est supérieur, et son besoin d'admiration est enfin reconnu. Il cherche souvent des personnes dans la détresse.

#### **15 - Il ment**

Il ment souvent pour tout et rien, même pour des broutilles, s'inventera une vie et détestera par-dessus tout se faire démasquer. Il peut avoir des vies différentes avec plusieurs personnes en même temps. Ses mensonges sont souvent indécélables, car il va y ajouter une pointe de vécu pour les rendre crédibles assez longtemps.

#### **16 - Dit le faux pour connaître le vrai**

Il prêche le faux pour savoir le vrai et cela s'applique à tous les domaines de sa vie. Cette stratégie a essentiellement pour but de lui faire savoir s'il peut faire confiance à la personne qu'il côtoie. Cela permet aussi de tester l'évolution de la prise de contrôle sur sa proie.

#### **17 - Il est égocentrique**

Il rapporte tout à lui-même d'une façon très naturelle, sa nature égocentrique demeure profonde. C'est le plus beau, il est le meilleur, il veut être le gourou ...

#### **18 - Il peut être jaloux**

Le pervers narcissique peut être jaloux. Attention, toutefois, car ce n'est pas une jalousie sentimentale amoureuse, mais une traduction envieuse ! Il cherche par-dessus tout à le cacher, mais sa jalousie s'exprime à l'égard des capacités que vous avez et dont il ne dispose pas. Le PN vous côtoie en tant que sa chose et, en tant que femme, vous êtes son objet. Donc vous n'avez pas le droit de le supplanter, il est le meilleur.

#### **19 - Obsédé par l'image sociale**

Il ne supporte pas d'être critiqué, car il ne veut et ne peut pas être perçu comme une personne mauvaise. L'image POSITIVE que les autres renvoient de lui est capitale, pour ne pas dire vitale même, car il lui est insupportable de paraître différemment.

#### **20 - S'énerve rarement**

Le manipulateur s'énerve rarement, car la prise comme la conservation de son contrôle est à la base de son fonctionnement. Sauf dans le cas d'un pervers naturellement violent, un manipulateur orchestre une crise s'il juge utile de le faire, mais ce ne sera en rien une action spontanée pour lui.

#### **21 - Ne tient pas compte des autres**

Vos droits, vos besoins comme vos désirs ne tiennent aucune place pour lui, bien qu'il fasse croire le contraire.

#### **22 - Paroles opposées à ses attitudes**

Quand le discours est blanc, ses actions sont noires ! Les réactions du manipulateur sont à l'opposé de l'attitude correspondant au discours.

### **23 - On parle de lui**

Il fait constamment l'objet des conversations, même lorsqu'il n'est pas présent. C'est d'ailleurs une grosse source de satisfaction du manipulateur pervers narcissique.

### **24 - Devient soudainement attentionné**

Flatterie, sortie, petit cadeau, cette personne fait pour vous plaire et vous entoure de sollicitude de façon inattendue. Dans ce cas, il aura une demande à faire qu'il fera passer pour votre bien-être alors qu'il agira dans son propre intérêt. En faisant croire qu'il comble l'un de vos besoins ou par une action de gentillesse, il n'agit que dans son intérêt.

### **25 - Provoque un sentiment de non-liberté**

Provoque un sentiment de dépendance affective. Vous ne pouvez pas vous séparer de lui, même si vous savez qu'il est malsain de l'avoir comme relation.

### **26 - Atteint ses objectifs aux dépens des autres**

Il est d'une efficacité remarquable pour atteindre ses objectifs aux dépens des autres. Il sait parfaitement utiliser autrui pour obtenir ce qu'il veut. Il est le marionnettiste de son entourage.

### **27 - Fait perdre vos repères**

Avec lui, votre esprit devient confus, il retourne votre cerveau. L'expression « ne plus savoir où l'on habite » prend tout son sens avec lui. Le terme de « lavage de cerveau » est approprié, car il cherche à modeler l'autre en fonction de ses buts. Narcissisme exacerbé, il jouit d'observer à quel point il fait ce qu'il veut de sa petite souris.

### **28 - Vampirise votre énergie**

Lors de phases de dénigrement, de rabaissement, il vous vide de votre énergie. Ce n'est pas pour se ressourcer lui-même donc le terme « vampiriser » est mal employé, il s'agit d'un trou noir dans les faits. Le caractère injustifié de son attitude vide l'énergie de sa victime qui ne sait jamais comment agir avec le pervers.

### **29 - Froideur émotionnelle**

Sous l'apparence d'une personne aimante, il est pourtant dénué d'empathie. Il fait preuve d'une froideur émotionnelle incroyable, sauf si sa victime lui dit être mal par sa faute. Dans ce cas de figure, il fera tout pour prouver que NON.

### **30 - Il vous fait du mal**

Avec lui vous souffrez, vous êtes psychologiquement mal et ne savez pas comment agir avec lui. Cela peut même avoir des conséquences sur votre santé par une perte d'appétit, un sommeil difficile, de la déprime...