

NARCISSICONVERSATIONNELOPHOBIE

Phobie du narcissique conversationnel

Phobie non spécifique, non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11

Le narcissisme conversationnel est un style de communication dans lequel un individu se place au centre des conversations, cherche à surpasser, ne pose pas de questions complémentaires et a du mal à maintenir son intérêt pour ce que les autres ...

Celles et ceux qui pratiquent le « narcissisme conversationnel » ne souffrent pas nécessairement d'un trouble de la personnalité narcissique, bien que certains puissent se situer quelque part sur ce spectre.

Essayez de ne pas le prendre personnellement

Comment réagir quand une conversation tourne au vinaigre de cette manière ? *« Tout d'abord, reconnaissez les sentiments qui surgissent en vous — tels que la frustration, l'indignation, la colère, la déception ou la solitude » - « Interagir avec une personne narcissique peut faire remonter de nombreux sentiments intenses. »* Pour autant, n'oubliez pas que ce que vous vivez n'a rien à voir avec votre intérêt ou votre valeur.

Considérez également qu'un narcissique conversationnel peut aussi être une personne gentille et généreuse à d'autres égards. *« Regardez la situation dans son ensemble, de manière globale et cohérente ».* *« Cette personne est-elle capable de se réjouir de vos succès, d'être heureuse pour vous et d'être là pour vous lorsque vous en avez besoin ? Pour moi, c'est ce qui importe le plus. S'il s'agit d'un ami sincère, solide et loyal, vous pouvez lui accorder votre indulgence. »*

Exprimez clairement ce dont vous avez besoin

Adopter une approche efficace et pratique peut être efficace. Pour ce faire, ajoutez un peu de structures à votre conversation. Il est crucial d'être clair et direct sur ce dont vous avez besoin. *« Gardez à l'esprit quel est votre objectif dans vos échanges avec cette personne ».* *« Si votre but est d'être vu, entendu et compris, vous serez probablement frustré et n'obtiendrez pas ce que vous voulez. Mais si votre but est de communiquer quelque chose de précis, trouvez une pause ou une occasion d'interrompre la conversation et allez droit au but. »*

« Définissez votre intention ». *« Si je déjeune avec un ami qui a tendance à trop parler, je pourrais dire dès le début : “J'ai eu une semaine très difficile et j'ai vraiment besoin de me défouler quelques minutes — est-ce que ça te dérange si je commence ?” »*

Fixez des limites

Fixer des limites quant à votre degré d'engagement et de partage peut aider à contenir les émotions intenses. *« Si vous constatez qu'une personne n'est pas disposée à assumer la responsabilité de son comportement, ou si vous vous sentez épuisé, amer ou même un peu “utilisé” après avoir discuté avec cette personne, cela peut être le signe que vous devez établir des limites beaucoup plus strictes avec elle ».* *« Cela peut impliquer de vous retirer de la conversation ou de vous fixer une limite de temps pour votre participation. »*

Si le narcissique conversationnel en question est également une personne fondamentalement narcissique, vous feriez mieux d'économiser votre énergie plutôt que de continuer à interagir avec lui ou de tomber sous son emprise.

« Ne l'alimentez pas trop ». « Parfois, être un "excellent auditeur" encourage en fait ce comportement. Si vous accordez 100 % de votre attention à quelqu'un qui ne vous la rend pas, il est tout à fait acceptable de prendre du recul, de donner des réponses plus courtes et de conclure poliment la conversation lorsque vous avez atteint votre limite. »

Ajustez vos attentes

« Si ce schéma se répète, il est également important d'ajuster vos attentes et de préserver votre énergie ». « Toutes les relations n'offrent pas le genre de réciprocité que vous recherchez, et le reconnaître peut vous aider à vous engager de manière plus réfléchie, plutôt que de sortir des interactions en vous sentant vidé. »

Réorientez la conversation

Une autre méthode est proposée, celle de la réorientation en douceur.

« Vous pouvez dire : "J'adore écouter le récit de ton voyage, mais avant de passer à autre chose, j'aimerais vraiment finir de te parler de mon nouveau projet." »

Croyez-le ou non, l'autre personne pourrait être sincèrement intéressée par ce que vous avez à dire et vouloir savoir ce que vous avez fait ces derniers temps.

L'humour est un autre moyen de placer un mot. Faites une remarque taquine ou une blague pour détendre l'atmosphère. *« Si vous vous retrouvez régulièrement face à un narcissique conversationnel, vous pouvez d'abord essayer d'intervenir avec légèreté en disant quelque chose comme : "Attends... J'aimerais bien aller au bout de cette pensée" ».*

Abordez son narcissisme conversationnel

« Si ce type de comportement résulte d'un manque de conscience ou d'une habitude, le fait de le lui signaler avec douceur pourrait changer la donne ». « Vous pouvez commencer par dire des choses comme : "J'aimerais parler d'autre chose pendant un moment", "Nos conversations commencent à me sembler très déséquilibrées" ou "J'ai l'impression que lorsque je parle, vous ne m'écoutez pas vraiment. Pouvons-nous en discuter " »

Avec le temps et la prise de responsabilité, l'habitude du narcissisme conversationnel peut changer. *« La plupart de vos proches réfléchiront généralement à leur comportement, assumeront leurs responsabilités et essaieront de vous laisser plus de place dans les conversations futures ».* La clé est d'être honnête au sujet de vos sentiments et des schémas que vous remarquez, mais d'une manière qui respecte la relation. Être clair sur ce dont vous avez besoin — plus d'écoute, plus de présence — peut parfois ouvrir la voie au changement, surtout si la personne n'a pas conscience de l'impression qu'elle donne.