

Temps forts Attentats de Bruxelles Attentats de Paris Témoignages Vidéo du jour

Pervers narcissiques : ils sont toxiques. Quelques pistes pour les repérer et les fuir

Publié le 12-03-2016 à 15h03 - Modifié à 18h04

3 réactions | 108399 lu

🕒 Temps de lecture : 5 minutes



Par **Rodolphe Oppenheimer**
Psychanalyste



LE PLUS. Qui sont les pervers narcissiques, comment les reconnaître et les fuir ? Rodolphe Oppenheimer, psychanalyste, reçoit de nombreux patients qui ont été victimes de personnes toxiques et manipulatrices. Il raconte et donne quelques conseils pour y faire face.

Édité par Rozenn Le Carboulec

PARTAGER



RÉAGIR



RECEVOIR LES ALERTES

📧 Votre adresse e-mail OK



Le danger des pervers narcissiques, c'est leur double jeu (Flickr/Beth Jusino/CC)

Si les **pervers narcissiques** ne représentent en soi qu'une petite partie de la population, il devient «dangereux» de les croiser, de les fréquenter puis de les aimer, car, comme une toile d'araignée qui se tisse à votre insu, vous tomberez assurément dedans.

Avez-vous déjà vu des magiciens sortir des lapins d'un chapeau ? Oui, il y a peut-être un truc, mais à l'évidence, le lapin sort du chapeau. Le pervers narcissique a aussi son truc, et ce «truc», généralement c'est vous ! Il relève d'une forme de toxicité déconcertante.

Le danger, c'est leur aspect dit «normal»

Au fil du temps, les noms utilisés pour dénommer, pour dénoncer cette catégorie d'individus ont évolué, ils tombent même à présent dans le «domaine public» des bâtisseurs de souffrances. Vous en connaissez, vous en croisez. «Lui là-bas à côté de la photocopieuse, oui, celui qui a l'air si timide, si fragile, incroyable, je pensais qu'il avait un style bien particulier. Elle aussi jolie et douce, celle qui est surnommée la femme enfant !»

Le danger, justement, c'est leur aspect dit «normal». Ils peuvent être un collègue, une amie, un parent, à première vue ils sont agréables, prévenants, avenants, ils ne lésinent pas sur les chocolats et les roses. Elles ne comptent plus leur temps pour être aux petits soins avec lui.

Ce n'est que plus tard, à leur contact, que des sensations bizarres, étranges apparaissent, que la rose se fane et que le chocolat commence à avoir un goût amer.

Leurs proies commencent à ressentir un grand vertige, elles sont prises d'un sentiment de culpabilité, et se considèrent fautive de tout. Ce n'est qu'à ce stade où l'on perçoit leur narcissisme pathologique.

Un pervers narcissique a toujours plusieurs proies

Souvent, ces hommes ou ces femmes sont décrits comme des manipulateurs, mais tout est dans le degré et la nuance, dans le but recherché par celui ou celle qui veut arriver à ses fins.

Certains le pratiquent en amateur, malheureusement d'autres sont des professionnels. Ils peuvent et ils savent donner l'impression à celles et ceux auxquels ils s'adressent, qu'ils sont ce qu'il y a de plus beau au monde, puis qu'ils deviennent ce qu'il y a de plus laid.

Combien de femmes m'ont dit en consultation : «Regardez ce que je suis devenue, je suis laide et affreuse, il me l'a dit et il a raison !». Étrangement, j'ai reçu plus de femmes évoquant des pervers narcissiques que d'hommes, même si les cas existent.

À l'image d'une secte ou d'un gourou, leurs paroles deviennent paroles d'évangile ; les pervers narcissiques justifient leur existence en broyant leurs victimes, cela leur permet de prendre un ascendant terrifiant. Telle une bactérie, ils ou elles jouissent à contaminer leur entourage, vous devenez le billet gagnant d'une loterie diabolique.

Un pervers narcissique a toujours plusieurs proies et court plusieurs lièvres à la fois, en prétextant aller voir un parent souffrant qu'il semble être le seul à soulager, un ami en détresse qui se suiciderait sans lui... Il a toujours le beau rôle. Sans doute aurait-il eu le premier prix du conservatoire, tant il fait un acteur crédible.

Un sentiment d'insécurité

Valérie, 46 ans, a vécu longtemps avec un grand manipulateur, elle me raconte en séance ses pics, ses petits mots assassins, ce regard glacial rempli de mépris, des temps de silence insoutenable mettant Valérie très mal à l'aise.

Elle est obligée de s'accrocher au fauteuil tant l'angoisse est forte, je l'invite à inspirer doucement par le nez et souffler très calmement afin qu'elle ne soit pas hypo ou hyper ventilée ce qui serait vecteur d'une attaque de panique. Je suis obligé de montrer à Valérie comment éviter une telle crise, nous alternons donc psychanalyse et thérapie comportementale et cognitive (TCC).

Chaque matin, elle se souvient, se sentir de plus en plus un «rien du tout» comme elle me l'a évoqué ; elle me raconte avoir subi les «pires