

## Comment combattre un pervers narcissique ?

On a beau être une personne intelligente et clairvoyante, nul n'est malheureusement à l'abri d'une relation d'amitié ou d'amour toxique et dangereuse...Mais quand un pervers narcissique a jeté son dévolu sur nous, comment s'en sortir ?

Un pervers narcissique, c'est quoi ?

Contrairement à ce que la détermination « pervers narcissique » pourrait laisser penser, les pervers narcissiques ne sont pas du tout des personnes qui s'aiment plus que tout et adorent passer des heures à admirer leur reflet dans l'eau (comme Narcisse quoi). Bien au contraire : un pervers narcissique est une personne qui a une image de soi déplorable. Sauf qu'au lieu de régler ce problème d'image dans son coin, il se dit que ce serait moins pénible de faire porter son fardeau à quelqu'un d'autre. Alors il va repérer une personne, de préférence gentille, sympa, généreuse, et l'accuser de tous les défauts qu'il ne veut pas se reprocher en la dévalorisant constamment. Mais de manière pernicieuse et subtile, sans que ça soit trop flagrant. C'est bien ça le problème avec un pervers narcissique d'ailleurs : en apparence, il est gentil, sympa, sociable, bref sa pathologie est indétectable ! Et c'est uniquement quand il est seul avec sa victime qu'il se met en mode prédateur, et la manipule pour qu'elle en arrive à croire que c'est vrai, elle est nulle, et ne vaut rien.

Pervers narcissique : comment il fonctionne ?

Pour parvenir à lutter contre un pervers narcissique, il peut être intéressant de connaître son mode de fonctionnement. Un pervers narcissique opère toujours en 2 temps : dans un premier temps, il

cherche à séduire sa victime à coup de compliments, de petites attentions, de remarques adorables et de petits mots qui touchent. Il fait tout pour lui montrer qu'il a besoin d'elle, qu'il l'aime plus que tout, afin de l'amadouer et de gagner sa confiance. Mais dans un second temps, c'est la douche froide, car la période de dévalorisation intense arrive. Les compliments laissent place à des reproches, des piques assassines, des remarques blessantes, des dénigrement incessants très durs (« tu ne sers à rien », « tu n'as aucune valeur », etc).

Le souci, c'est que comme cette phase suit une phase de séduction, la victime se retrouve toute perturbée de ce brutal changement de comportement. Et comme le pervers narcissique avait tout fait pour gagner sa confiance, la victime se dit que ses reproches ne sont peut-être pas infondés, qu'il y a une part de vérité, elle cherche à se justifier... Du coup, il y a un réel retournement de situation : c'est le pervers narcissique qui en vient à dire à sa victime qu'elle est toxique et qu'elle lui nuit. Et comme la personne qui subit son influence est complètement perdue, elle va commencer à perdre pied et à s'enfoncer dans le cercle vicieux de la perte de confiance en soi.

Pervers narcissique : comment lutter ?

Comment réagir si l'on a identifié dans notre entourage un pervers narcissique qui tente de nous détruire de l'intérieur ?

La première chose à faire face à cette situation, c'est de reconnaître le fait que cette relation est et sera toujours hautement nuisible pour nous. En d'autres termes, pas la peine d'essayer de faire changer un pervers narcissique, il aura toujours (selon lui) une bonne raison de nous critiquer et de nous dénigrer. Il ne faut pas hésiter à appliquer le fameux « Courage, fuyons ! ».

Dans un deuxième temps, il est important de montrer au pervers

narcissique qu'on a vu clair dans son jeu, et d'arrêter de se laisser faire. La prochaine fois qu'il nous adressera une remarque cinglante, au lieu d'être dans la défense, on va passer à l'attaque, en lui demandant pour qui il se prend pour nous parler de la sorte. Il saura qu'il est démasqué !

La troisième étape consiste à sortir de l'isolement dans lequel cette relation nous aura certainement plongée. On renoue avec sa famille, ses amis, ses collègues, on retrouve notre vie sociale d'avant, histoire d'être entourée... de personnes qui nous apprécient et veulent notre bonheur.

Pour tenir le coup et retrouver une image de soi plus positive, il ne faut pas hésiter à faire appel à un professionnel, qui saura en plus nous aider à comprendre pourquoi on a été victime d'une telle relation.