

Avez-vous un « pervers narcissique » dans votre entourage ?

Il y a les médicaments toxiques – Mediator, statines, etc...

Il y a les aliments toxiques – frites, sodas, etc.

Et il y a les personnes toxiques.

Et croyez-moi, si vous voulez une bonne santé...

...il est tout aussi crucial d'éviter les gens toxiques que les médicaments et aliments dangereux !

Le stress, la rancœur et les ruminations qu'ils provoquent peuvent vous rendre malade !

Je ne parle pas seulement de « burn-out », de dépression ou de crises d'angoisse.

Je veux aussi parler de maladies très « physiques », comme des troubles digestifs sévères ou des déséquilibres hormonaux.

Sans oublier le cancer et ses causes en partie émotionnelles.

Voilà pourquoi je voudrais vous parler aujourd'hui du profil de la personne « toxique » par excellence : le « pervers narcissique »

Franchement, au début je n'y croyais pas !

Au départ, je ne croyais pas vraiment que ce type de « pervers » était aussi répandu qu'on le lit dans les magazines féminins.

Ce n'est pas parce que je vivais dans le « monde des bisounours », loin de là.

Plus jeune, j'ai travaillé dans une association qui venait en aide aux victimes des crimes les plus graves.

J'ai ainsi accompagné au tribunal des femmes violées, des parents d'enfants assassinés. J'ai vu de mes yeux des grands pervers, qui avaient commis des crimes barbares.

En langage psychiatrique moderne, on les appelle les psychopathes.

Leurs caractéristiques ? Ils sont impulsifs, égocentriques et ont besoin d'une constante excitation. Dès leur adolescence, ils se font remarquer par des agressions, mensonges et manipulations.

Et bien sûr, ils ne ressentent ni remords ni culpabilité, et ils manquent totalement d'empathie émotionnelle pour les autres.

Pensez aux Guy Georges, Michel Fourniret, Emile Louis, Francis Heaulme, etc.

Ce que je n'imaginai pas, à l'époque, c'est qu'il y a aussi des profils « intermédiaires ».

Ceux-là ne commettront jamais la moindre agression violente...

...mais ils ont des points communs troublants avec les grands criminels :

Ils sont égocentriques et impitoyables, mais dotés d'un charme superficiel ;
Ils n'ont aucun sens du remord ou de l'empathie ;
Ils n'ont aucun respect pour les lois et conventions.

En fait, c'est parce que plusieurs personnes dans mon entourage proche ont été victimes de « pervers narcissiques » que j'ai décidé d'enquêter sur ce phénomène.

Et après des dizaines d'heures à parler avec des victimes et à lire des travaux de psychologie, voici ce que je tiens absolument à vous dire aujourd'hui.

C'est très important : s'il y en a un dans votre entourage (famille, travail, ami), il est urgent de vous en rendre compte.

Car si vous ne vous méfiez pas, les dégâts peuvent être irréparables.

Voici comment démasquer le pervers narcissique

Alors voici les principales caractéristiques, répertoriées officiellement, du pervers narcissique[1] :

Il est profondément narcissique. Il parvient généralement à le dissimuler sous une fausse modestie, mais il a généralement une vision grandiose de sa propre importance – il se croit un individu à part, au-dessus des autres. Il estime donc que « tout lui est dû », puisqu'il est exceptionnel. Et en même temps, comme tous les narcissiques, il est hypersensible : il oscille entre l'extrême confiance en lui et l'extrême sentiment d'insécurité – ce que le psychiatre Christophe André appelle la « haute estime de soi fragile ».

Il est charismatique – à sa manière. Il n'a peut-être pas un physique d'Apollon, mais il a une certaine « aura ». C'est un beau parleur, et il parvient à exercer une emprise psychologique sur son entourage ;

Il n'a aucune empathie – il est incapable de se mettre à la place de quelqu'un d'autre, mais il s'efforce de se faire passer pour une personne sensible, avec un cœur « grand comme ça ».

C'est un manipulateur hors pair : il essaie souvent de vous culpabiliser, en évoquant des contraintes familiales ou professionnelles. Souvent aussi, il prend un ton « docte », comme celui qui est dépositaire d'un savoir absolu. Il change d'opinion facilement et adore tenir des propos ambigus : cela lui évite de se « mouiller » !

Il ment un peu sur tout, avec un aplomb invraisemblable. Il fait de grandes promesses, fait miroiter monts et merveilles à son entourage... mais ne concédera jamais rien.

Il souffre d'une « labilité logique » : cela veut dire qu'il a un esprit d'analyse très sélectif, qui ne retient que ce qui l'arrange. Il commet des lapsus, interprète mal des situations... tout cela pour manipuler – et il dit après coup qu'il s'agit d'un « malentendu ».

Il a aussi un goût du risque, parce qu'il a tendance à s'ennuyer profondément. Voilà pourquoi il aime enfreindre la loi et adore les conflits, bien qu'il s'en défende : c'est comme cela qu'il se sent « en vie » !

Absence de remords : il n'a aucun remord et n'assume jamais la moindre responsabilité : c'est un grand spécialiste pour s'ériger en victime – c'est toujours la faute des autres, jamais la sienne !

Agressivité : la vie est selon lui une succession de combats, avec forcément un vainqueur et un vaincu – il passe donc son temps à dénigrer, critiquer, dévaloriser pour alimenter son soi grandiose. Tout ce qu'il fait est exceptionnel... ce que font les autres est banal.

Paranoïa : évidemment, il est persuadé que tout le monde est capable de la pire ignominie... puisque c'est comme cela qu'il se comporte lui-même ! Il adore se dire « persécuté » : si un cambriolage a lieu à côté de chez lui, il vous dira que c'est lui qui était visé !

Conséquence de sa paranoïa, il a un besoin pathologique de contrôle : il s'efforce de s'entourer de petits lieutenants aux ordres, et traque tous ceux qui font preuve d'indépendance d'esprit.

Les émotions qu'il exprime sonnent « faux » : les psychopathes apprennent toute leur vie à simuler des émotions qu'ils ne ressentent pas... ce qui les conduit souvent à « en faire trop », avec un style grandiloquent, ou parfois adolescent.

Maintenant, je vous invite à vous poser cette question :

Y a-t-il une personne comme celle que je viens de décrire dans votre entourage – famille, ami ou travail ?

Étant précisé que le pervers narcissique peut aussi bien être un homme qu'une femme.

14 questions qui peuvent changer votre vie

Si vous avez un doute, je vous propose de prendre une minute pour répondre au petit questionnaire ci-dessous, par « oui » ou par « non »[2] :

Êtes-vous mal à l'aise, sous pression, quand vous êtes en présence de cette personne ?

Est-ce que cette personne essaie régulièrement de vous culpabiliser – de vous faire penser que les problèmes qui se produisent sont de votre faute ?

Y a-t-il des gens qui étaient proches de vous qui vous ont tourné le dos (ou qui ont changé d'attitude avec vous) depuis que vous êtes en contact avec cette personne ?

Est-ce que cette personne ne se remet jamais en question (c'est toujours de la faute des autres, jamais la sienne) ?

Est-ce que cette personne présente du mépris pour les autres, et est souvent en train de rabaisser autrui ?

Est-ce que vous avez des symptômes depuis que vous côtoyez cette personne (anxiété, douleurs, fatigue anormale, troubles alimentaires, somatisations diverses) ?

Est-ce que les gens qui le connaissent parlent souvent de cette personne – comme s'ils étaient sous emprise et ne pouvaient pas s'empêcher d'en parler ?

Est-ce que c'est une personne instable dans ses envies, ses projets, ses relations... coupe-t-elle brutalement les ponts avec des personnes dont elle a été très proche ?

Avez-vous l'impression que cette personne n'a jamais de remords, ne se remet jamais en cause ?

Est-ce que cette personne vous paraît insensible aux tristesses des autres (deuils, etc.) ?

Est-ce que cette personne se fait souvent passer pour une victime, une « pauvre petite chose fragile », à qui il faudrait tout pardonner ?

Est-ce que c'est une personne qui a la rancune tenace, qui ne pardonne jamais ?

Est-ce que c'est quelqu'un qui a la critique facile (a tendance à critiquer tout, tout le temps) ?

Est-ce que cette personne s'attribue tous les mérites, et ne reconnaît jamais la réussite des autres (ou la capacité des autres à réussir sans elle) ?

Attention : comme l'explique le thérapeute Cyrille Novou, il ne suffit pas de répondre « oui » à quelques questions pour être en présence d'un pervers narcissique.

Personne n'est parfait, et avoir quelques défauts n'est évidemment pas une maladie !

Mais une chose est sûre : plus vous répondez de « oui », plus vous avez de risque d'être en présence d'un vrai pervers narcissique.

Le seul conseil que je peux vous donner si vous êtes concerné

Réfléchissez bien... et ne vous laissez pas abuser par ce que vous « croyez connaître » de cette personne.

Car il est très fréquent de se voiler la face, parfois pendant des années !

Voici par exemple ce que m'a dit une victime d'un pervers narcissique de « haut vol » :

J'ai toujours su qu'il y avait une dualité chez « mon » pervers – on perçoit assez vite qu'il est instable, cyclothymique.

Mais comme la plupart des victimes, j'ai fait l'erreur de croire qu'il avait un bon fond.

Du fait de ses talents de manipulateur, je pensais que c'était quelqu'un de torturé intérieurement... mais fondamentalement bienveillant.

Il a fallu qu'il finisse par m'attaquer frontalement pour que je réalise mon erreur épouvantable !

Si j'ai un conseil à donner, c'est celui-ci : ne faites pas comme moi, n'attendez pas qu'il « tombe le masque ».

Aujourd'hui, je suis sorti de son emprise et je revis, après des années de souffrance !

A présent, il peut continuer à essayer de me faire du mal, cela m'indiffère profondément. Ses attaques ne me touchent plus, car j'ai compris qui il est. Il ne peut plus rien contre moi.

Je sais que c'est sa nature, qu'il ne changera pas. Et si j'ai réussi à m'en sortir, tout le monde peut le faire.

Alors si vous êtes persuadé qu'un proche est bien un « pervers narcissique », il n'y a qu'une chose à faire : démasquez-le, et fuyez !

En effet, c'est le meilleur conseil qu'on puisse donner, même si ce n'est pas toujours facile à faire.

La priorité est de vous en libérer, et le plus tôt est toujours le mieux.

Ce n'est pas seulement votre bien-être qui est en jeu, mais votre santé mentale et physique !

Heureusement, ces personnes toxiques ne sont pas nombreuses, mais si vous avez le malheur de « mal tomber », il faut ouvrir grand les yeux, dès que possible, et agir en conséquence.

Bonne santé !

Xavier Bazin