

LES PERVERS NARCISSIQUES

Le "pervers narcissique" peut être un homme ou une femme ; la violence morale n'est pas l'apanage des seuls hommes, bon nombre de femmes sont des tyrans domestiques ; les médias donnent trop souvent l'impression que les harceleurs sont tous des hommes et nous devons bannir ce jugement erroné, les hommes victimes ont tout simplement plus de mal à parler de leurs souffrances.

Quel que soit son sexe, son âge, sa nationalité, le bourreau a toujours le même comportement, il vampirise sa victime, buvant son énergie vitale. On peut mettre des années avant de se rendre compte du processus de destruction mis en place. Au commencement, il peut n'y avoir que des petites brimades, des phrases anodines mais méprisantes, pleines de sous entendus blessants, avilissants, voir violents, c'est la répétition constante de ces actes qui rend l'agression évidente.

Souvent un incident vient déclencher la crise et amène l'agresseur à dévoiler son piège ; en règle générale, c'est la prise de conscience de la victime, et ses sursauts de révolte, qui vont déclencher le processus de mise à mort : car il peut y avoir véritable mise à mort psychique, où l'agresseur n'hésitera pas à employer tous les moyens pour parvenir à ces fins : anéantir sa proie. Le "pervers narcissique" est une personne totalement dépourvue d'empathie, qui n'éprouve aucun respect pour les autres, qu'il considère comme des objets utiles à ses besoins de pouvoir, d'autorité. Il a besoin d'écraser pour exister : et la proie rêvée reste personne fragile et malléable, avec sa confiance illimitée et sa soif d'amour et de reconnaissance !

Le bourreau ne possède pas de personnalité propre, elle est forgée sur des masques dont il change suivant les besoins, passant de séducteur paré de toutes les qualités, à celui de victime faible et innocente, ne gardant son véritable visage de démon que pour sa victime. Et encore peut-il jouer avec elle au chat et à la souris, faisant patté de velours pour mieux la tenir, puis sortant ses griffes lorsqu'elle cherche à s'évader...

Ce sont souvent des êtres doués d'une intelligence machiavélique, leur permettant d'élaborer des pièges très subtils. Ils culpabilisent à outrance leur proie, ne supportent pas d'avoir tort, sont incapables de discussions ouvertes et constructives ; ils bafouent ouvertement leur victime, n'hésitant pas à la dénigrer, à l'insulter autant que possible sans témoins, sinon ils s'y prennent avec subtilité, par allusions, tout aussi destructrices, mais invisibles aux regards non avertis !

Portrait de victime

Contrairement aux idées reçues, la victime n'a pas un "tempérament de victime", ce n'est pas elle qui se victimise elle n'est pas masochiste intrinsèquement, c'est son agresseur qui la désigne comme victime. Elle est choisie plus pour sa vitalité, sa générosité, son don de soi, une propension à jouer les rédempteurs, qui veulent sauver l'autre de ses faiblesses, de son mal : "Mon amour le guérira."

Les victimes sont des personnes trop confiantes, qui voient leur agresseur à leur égal, et qui au contraire de lui ont un trop grand respect de l'autre. Leur faculté à pardonner malgré tout, va permettre à l'agresseur de mettre en place sa manipulation. Il saura utiliser toutes les failles, blessures d'enfance et faiblesses de sa victime, pour mieux la déstabiliser et assujettir son emprise.

Le processus

On peut décortiquer le processus de manipulation en quatre phases :

1. La séduction ou l'emprise.
2. L'empilement, qui correspond à la répétition de petits actes d'agression, apparemment anodins pris séparément mais visant la déstabilisation de la victime.
3. Les fausses promesses.

4. La destruction qui s'accroît au fur et à mesure de la relation, pour atteindre un paroxysme dès réaction de la victime.

Ces quatre phases peuvent se télescoper dans le temps ; les étapes deux et trois vont souvent ensemble : les fausses promesses faisant croire au rachat, ou à un changement qui n'aura jamais lieu, mais permettent de rajuster l'emprise pour mieux poursuivre la destruction de leur victime.

C'est la fréquence et la répétition dans le temps des agressions qui rendent le processus pervers destructeur. Leur démarche les apparente de très près aux dirigeants de sectes, ce sont des dictateurs en puissance, qui imposent leur tyrannie à un cercle restreint de personnes.

Les victimes sont en état de stress permanent dû à la tension occasionnée par l'effort de soumission : les effets seront d'ordre psychique : fatigue intellectuelle, incapacité à réfléchir, à formuler, nervosité, irritabilité, troubles du sommeil, perte de confiance ; mais aussi d'ordre physique : maux de tête, maladies de peau, troubles digestifs, des petits problèmes qui peuvent aller jusqu'à des maladies beaucoup plus graves...

Lorsque du doute, les victimes passent à la prise de conscience, elles se sentent flouées, trompées, abusées, non respectées, elles perdent l'estime d'elles-mêmes et leur dignité ; elles entrent dans la culpabilité, la honte, et la peur ! Elles se sentent mal dans leur peau, incomprises, donc isolées, coupables de tout sans savoir pourquoi, elles deviennent fragiles et vulnérables ! Elles ont souvent l'impression de sombrer dans la folie, peuvent sentir leur personnalité éclatée ; la victime peut aussi retourner la violence suscitée par son bourreau contre elle-même, le suicide comme fuite suprême !

Quelques manœuvres du pervers narcissique

Saper la réussite :

Une des manœuvres du pervers narcissique consiste à vous empêcher de faire ce que vous avez envie tout en faisant semblant qu'il partage vos projets. Dans nos situations par exemple un enfant nous disait qu'allant le week-end chez sa mère, il était empêché de faire ses devoirs et savait que sa mère voulait qu'il échoue puisqu'elle lui avait déclaré auparavant, en souriant, bien entendu, pas la peine que je t'aide, de toutes façons, tu n'auras qu'un CAP de Merde ! »

Mine de rien, alors que la victime donne toute son énergie à monter ou faire marcher quelque chose : que ce soit une galerie de peinture, un commerce de glace, l'éducation d'un enfant, la construction de la maison etc., le pervers narcissique avec des sourires amoureux, des regards pathétiques, des fatigues successives, des apitoiements, va saper peu à peu toute l'énergie que la victime va apporter autant à la bonne marche du projet qu'au bien-être du prédateur doux-éponge. Vous ne le comprendrez que lorsque vous en serez sorti. De si près, vous ne pouvez pas vous rendre compte que tout en faisant semblant de vous aider, son seul but c'est de maintenir la situation telle quelle, de tirer vers le bas.

Laisser porter le chapeau :

Renverser la situation et vous reproche exactement ce que lui ou elle vous fait. pour que vous en encouriez le blâme. Comme ce n'est pas dans la logique communément admise, on se sent troublé, confus, honteux.

Le brouillard :

de-ci de-là serait sa devise et il s'appuie sur le doute qu'il jette chez sa victime. Le pervers narcissique aime beaucoup embrouiller

C'est surtout dans les relations de longue durée que le vampire psychoaffectif s'ingéniera à multiplier les, afin de confondre celle-ci, de la frustrer et de l'irriter. On se sent continuellement exaspéré sans savoir pourquoi.

La diversion :

Puisque la victime est souvent quelqu'un de généreux et naïf, le pervers n'a aucun mal à la « promener ». Lorsque le pervers sent sa proie lui échapper, il va promettre de changer, donner des excuses foireuses qui marchent sur l'instant, il va faire entrer sa victime dans la pitié. C'est la victime qui va se sentir sévère, pas cool, etc.

Les cadeaux :

Avec un pervers, vous vous croyez comblé ! Le pervers trouve toujours les circonstances pour vous faire un cadeau en dehors des occasions formelles. Vous avez envie de refuser mais c'est impossible. Ils s'agit de cadeaux matériels mais aussi de services.

Le plus souvent c'est à la suite d'une manœuvre négative : il cherche à annihiler l'effet de la blessure, à couvrir le mal et en vérité à vous empêcher de réagir.

Le résultat c'est que vous avez l'air d'un ingrat vous pouvez pour pas reconnaissante du tout ! après ce qu'on a fait pour vous !

C'est une manière de serrer un peu plus la corde qui vous tient prisonnier.

Donnant donnant, un cadeau contre votre liberté :

Attention aux cadeaux : Qu'achètent-ils, ceux qui vous rendent service ?

Il vaut mieux souvent payer en argent un service en faisant appel à quelqu'un qui est clair : argent contre service plutôt qu'avoir un service et le « payer » de longues années durant en énergie.

Le réseau contre vous, les ragots, les médisances,

Le pervers adore mettre les gens dos à dos. Sans que vous réagissiez vraiment, il va vous pousser à considérer celui qu'il a choisi comme ennemi alors que manifestement celui-ci ne vous a rien fait. De même, il va tenter, surtout si vous avez décidé de vous en aller – ou seulement s'il ne veut plus de vous - il va créer un réseau autour de vous pour que vous deveniez la personne honnie : tout ce qui pourra nuire à votre réputation est utilisé et le pervers va choisir selon les personnes qu'il ou qu'elle contacte, de façon anodine toujours, exactement ce qu'il lui convient :

À l'un, il va raconter que vous avez fait partie d'une secte, à la femme éplorée, il va raconter que vous êtes un sacré Dom Juan, à l'enfant abandonné, que vous êtes parti (e) en laissant tomber vos enfants, au malade, il ou elle va servir qu'elle l'est et que vous l'avez négligée, et au médecin, il ou elle va dire que vous êtes contre la médecine officielle... Etc. Votre réputation va en prendre un sacré coup. Et le pervers est champion dans cette manœuvre parce que ça lui permet de déléguer les attaques. Ce sont les autres qui vont travailler pour lui ou pour elle.

Cette manœuvre est très efficace avec les psychologues. Et le meilleur endroit, le meilleur moment c'est la médiation. Cette nouvelle mode pour rapprocher les gens, lorsqu'elle est faite par des personnes non averties, est la piste préférée du pervers pour jouer son numéro. Le pervers qui n'a aucune « vie » personnelle si ce n'est celle de détruire les autres, de s'appropriier les idées, les gestes, les habitudes des autres a le chic de faire en sorte qu'on est obsédés par lui. Des années après, on est encore à repenser à tel ou tel détail. Pendant des années, on l'a oublié, on a reconstruit une vie correcte, et l'idée qu'il va revenir nous plonge dans une angoisse disproportionnée.