

# 7 pistes pour reconnaître un pervers narcissique

Un pervers narcissique n'a jamais tort ! "Il utilise le déni pour nier ses responsabilités ainsi que la réalité de ses actes" explique dans son livre le psychanalyste Jean-Charles Bouchoux. Ce type de pervers cherche à éviter toutes sources de conflit pour toujours garder une bonne image de lui. Il n'avoue jamais sa culpabilité. Pire, il l'a fait porter à quelqu'un d'autre !

## Une double personnalité

Le pervers narcissique ne refoule pas ses pulsions car il cherche à tous prix à éviter une souffrance morale. "Le passage à l'acte lui permet de les évacuer vers l'extérieur. Le pervers a entendu la loi, il sait que ce qu'il fait est répréhensible, il va devoir dénier l'origine et porter sa faute sur quelqu'un d'autre" explique Jean-Charles Bouchoux. Son mode opératoire pour passer à l'acte ? La double personnalité comme le célèbre Dr Jekyll et Mr Hyde. "Jekyll est le bon sujet, le bon enfant que l'on attendait qu'il soit. Pour les mauvaises pulsions, Hyde s'en charge..." poursuit le psychanalyste. Pour se débarrasser de toute culpabilité, le pervers narcissique rejette ainsi sa faute sur l'autre. De cette façon, il garde une bonne image extérieure et passe même parfois pour la victime. C'est ce qu'on appelle l'identification projective.

## La parole, son instrument de manipulation préféré !

Messages contradictoires, détournement de la parole... Le langage est l'instrument de manipulation préféré du pervers narcissique. "En perdant son souffle douleur dans un dédale d'informations contradictoires, il l'empêchera de prendre de la distance, de penser et de réagir sagement" explique Jean-Charles Bouchoux, psychanalyste. Le pervers lui sait exactement où il en est et garde une impression de contrôle. Une manière pour lui de se valoriser.

## Il rabaisse l'autre pour se valoriser

Le narcissisme c'est l'amour que l'on porte pour soi-même. Contrairement à ce qu'il laisse paraître, le pervers narcissique est une personne qui manque de confiance en lui. "Pour compenser, il développe une image démesurée de lui-même" explique Jean-Charles Bouchoux. Pour se donner l'air important, il essaye d'avoir de beaux objets ou des relations avec des personnes attirantes. Il garde ainsi un sentiment de pouvoir en rabaisant sans cesse sa victime tout en la faisant culpabiliser pour la contrôler.

## Il isole sa victime pour mieux la contrôler

Pour garder l'emprise sur sa victime et l'empêcher de prendre conscience de la situation anormale, le pervers narcissique fait tout pour la garder auprès de lui. "Ce pervers a besoin de proximité et d'un lien difficile à rompre : lien de subordination, lien parental,

lien filial ou encore amoureux. [...] Le pervers structurellement accompli utilise ces liens pour assujettir l'autre" explique le psychanalyste.

### L'angoisse de la perte

Le problème avec le pouvoir c'est qu'on peut le perdre à tout instant. Lorsqu'un pervers narcissique obtient de sa victime une admiration totale, il ne veut pas qu'elle puisse reprendre le dessus et le quitter. Pour éviter de souffrir d'une perte, il dévalorise sa victime la rendant moins importante à ses yeux et rejette la faute sur elle.

### Il utilise une tierce personne pour arriver à ses fins

Se servir d'une autre personne pour soulager les pulsions, est la meilleure diversion pour le pervers narcissique. "On peut aussi trouver l'utilisation d'un tiers dans les groupes, les entreprises ou les institutions" confirme Jean-Charles Bouchoux. Par exemple un responsable qui se moquerait d'un salarié. Si les autres ne veulent pas perdre leurs places, ils ont tout intérêt à faire pareil. De cette façon il se met à l'abri et n'est pas le seul fautif.

### Comment sortir de son emprise ?

Dans son livre, Jean-Charles Bouchoux psychanalyste, donne quelques conseils pour contrecarrer les manipulations d'un pervers narcissique :

- **Renouez avec vos proches** : n'hésitez pas à expliquer les événements et demander de l'aide aux autres. Prenez de la distance, pour éviter de retomber sous les belles paroles du pervers narcissique.
- **Arrêtez de vous justifier** : Plus on se justifie plus le pervers se sent en position de force.
- **Osez le détester** : Arrêtez de culpabiliser, "la victime en ne s'autorisant pas à détester, ne peut pas procéder à un deuil salutaire", explique le psychanalyste.
- **Coupez court à toute communication** : Lui infliger à votre tour des attaques ferait de vous un pervers narcissique. Le mieux est de vous éloigner et ne plus avoir aucun contact avec lui.

### Sources

*Les pervers narcissiques Qui sont-ils? Comment fonctionnent-ils ? Comment leur échapper ?* Jean-Charles Bouchoux, Eyrolles, 2013

Licence : © <http://www.medisite.fr/troubles-psychologiques-7-pistes-pour-reconnaitre-un-pervers-narcissique.366065.107.html>