

Moi, pervers narcissique manipulateur (il paraît)

Témoignage 16/01/2014

Depuis quelques mois, le couple que ma compagne et moi-même formons est soumis aux vicissitudes de la vie commune. Après vingt ans passés en notre compagnie, l'amour commence à trouver le temps long. Néanmoins, nous sommes soucieux de maintenir l'unité de notre famille, en particulier pour notre fille.

Nous vivons les moments d'une banalité affligeante : remise en question de tout ordre, confidences aux amis qui se retrouvent tout à coup projetés dans l'intimité de notre couple qu'ils pensaient stable et exemplaire, séparation provisoire, des phrases du genre « l'important, c'est les enfants », la psychothérapie...

Là, il y a un tournant. Ma compagne, appelons-la Valérie, décide contre toute attente qu'il est temps d'aller voir un psy, que sa vie et notre couple en dépendent. Elle prend sa décision subitement, seule, mais quand elle m'en fait part, j'approuve, ayant moi-même suivi une psychanalyse salvatrice il y a une vingtaine d'année.

Une psychothérapie, c'est long, je le sais, et je ne m'inquiète pas du peu de résultats concrets immédiats. Valérie revient souriante et apaisée des séances bihebdomadaires et je me dis que la thérapie est sur la bonne voie.

Au bout de trois mois environ, Valérie m'expose la demande de la psychologue de me rencontrer, non pas comme nouveau patient, mais pendant la séance de ma compagne. Il me semblait que la psychothérapie était chose personnelle. Néanmoins, désireux de ne pas apparaître comme un frein au renouveau de notre couple, j'accepte.

Chez la psy, je joue le jeu mais ça part en vrille

Lors de la séance, la psy m'explique qu'il ne s'agit pas d'une thérapie de couple mais que ma vision de la situation lui permettra de mieux aider Valérie. Bon. Je joue le jeu. Mais je suis assez troublé de voir que les questions qui se posent concernent mon enfance et la relation que j'ai avec ma mère. On parle très peu de Valérie, de nos problèmes. Il me semble que la séance dévie de son objet. Je fais part de mon trouble. La psy me propose alors de revenir deux semaines plus tard. Entre-temps, une séance en solo aura lieu avec Valérie.

A la deuxième séance, la psy me rassure. Au bout d'une heure, elle semble satisfaite et m'indique m'avoir trouvé plus « présent », plus impliqué. Pourquoi pas. Surtout, tout le monde a l'air d'accord pour dire qu'il n'y aura pas de troisième rendez-vous, ce qui me convient parfaitement.

Plusieurs semaines passent et je trouve que Valérie s'enfonce dans la rancœur à mon égard, rappelant de manière incessante les blessures (surtout celles que je lui ai

infligées) du passé. Moi, je souhaite avancer, aller de l'avant, faire des projets, sortir de cet écueil dans lequel nous nous trouvons.

Ma femme m'espionne. Je lis son carnet

Pire, je m'aperçois que Valérie m'espionne, recoupe mon emploi du temps et met en cause tout ce que je dis. Et puis un soir, rentrant à la maison alors que tout le monde dort, je tombe sur un carnet noir du même type que ceux que j'utilise pour prendre mes notes. Je le prends et l'ouvre en m'étonnant de sa présence sur le bureau de Valérie.

C'est son écriture, ce carnet lui appartient. Curieux, je le parcours. Il y est question de manipulateurs pervers narcissiques (MPN).

En me couchant, je réveille sans le vouloir ma compagne. Elle s'inquiète aussitôt de son carnet, descend l'escalier quatre à quatre, et revient se coucher. Elle me dit : « Tu as lu mon carnet. » Je ne lui mens pas.

Je me rue sur Wikipédia

Elle me révèle que c'est un soulagement pour elle. Elle pense que le fait de l'avoir laissé est probablement un acte manqué provoqué par le fait qu'elle ne pouvait plus vivre dans le secret de ce qui y est noté.

Elle m'apprend que la psy a identifié, en deux séances, que je suis un manipulateur pervers narcissique. Qu'il est heureux que nous ayons eu une fille et non un fils car celui-ci en aurait bavé. Que cette maladie est une vraie « merde » qui fait que je détruis tout mon entourage.

Je tombe des nues. Je me rue sur Internet, Wikipedia et les forums pour découvrir de quoi je suis atteint. Cette maladie est effectivement une vraie merde : le MPN est une coquille vide, sans émotion vraie, qui simule un être humain dans sa perfection auprès du monde extérieur afin de mieux, dans l'intimité, exercer sa perversion au détriment de son conjoint qu'il s'arrange pour dévaloriser et pour vider de toute confiance en soi et de vitalité.

« Etes-vous MPN ? » Trente critères

Suite à cette révélation, je passe une nuit sans sommeil, pleine d'interrogations. J'ai lu des centaines de témoignages. J'ai effectué tous les tests des dix premières pages de Google du type « votre conjoint est-il MPN ? » ou encore « êtes-vous MPN ? », « si vous avez dix réponses sur quinze positive, il est possible que vous soyez MPN ». J'ai essayé d'évaluer jusqu'à quel point je peux présenter les symptômes qui définissent ma perversion.

Par exemple avec la grille d'[Isabelle Nazare-Aga](#) auteur du livre « Les Manipulateurs sont parmi nous » (éd. de l'Homme, mai 2013). L'auteur qualifie de manipulateur un individu qui agit au moins selon quatorze critères de cette liste :

- il culpabilise les autres au nom du lien familial, de l'amitié, de l'amour, de la conscience professionnelle ;
- il reporte sa responsabilité sur les autres, ou se démet des siennes ;
- il ne communique pas clairement ses demandes, ses besoins, ses sentiments et opinions ;
- il répond très souvent de façon floue ;
- il change ses opinions, ses comportements, ses sentiments selon les personnes ou les situations ;
- il invoque des raisons logiques pour déguiser ses demandes ;
- il fait croire aux autres qu'ils doivent être parfaits, qu'ils ne doivent jamais changer d'avis, qu'ils doivent tout savoir et répondre immédiatement aux demandes et questions ;
- il met en doute les qualités, la compétence, la personnalité des autres : il critique sans en avoir l'air, dévalorise et juge ;
- il fait passer ses messages par autrui ;
- il sème la zizanie et crée la suspicion, divise pour mieux régner ;
- il sait se placer en victime pour qu'on le plaigne ;
- il ignore les demandes même s'il dit s'en occuper ;
- il utilise les principes moraux des autres pour assouvir ses besoins ;
- il menace de façon déguisée, ou pratique un chantage ouvert ;
- il change carrément de sujet au cours d'une conversation ;
- il évite ou s'échappe de l'entretien, de la réunion ;
- il mise sur l'ignorance des autres et fait croire en sa supériorité ;
- il ment ;
- il prêche le faux pour savoir le vrai ;
- il est égocentrique ;
- il peut être jaloux ;
- il ne supporte pas la critique et nie les évidences ;
- il ne tient pas compte des droits, des besoins et des désirs des autres ;
- il attend souvent le dernier moment pour ordonner ou faire agir autrui ;
- son discours paraît logique ou cohérent alors que ses attitudes répondent au schéma opposé ;
- il flatte pour vous plaire, fait des cadeaux, se met soudain aux petits soins pour vous ;
- il produit un sentiment de malaise ou de non-liberté ;
- il est parfaitement efficace pour atteindre ses propres buts mais aux dépens d'autrui ;
- il nous fait faire des choses que nous n'aurions probablement pas faites de notre propre gré ;
- il fait constamment l'objet des conversations, même lorsqu'il n'est pas là.

Toutes les pages web que j'ai lues sont unanimes : il faut quitter (et c'est très dur) un MPN, il n'y a rien d'autre à faire.

Difficile d'en parler à mes amis

Comment se fait-il que la psy de Valérie ne le lui ait pas dit ? Suivant les dires de ma compagne, elle lui a juste indiqué qu'« il y a beaucoup de présomptions que je sois un

MPN ». Mais si Valérie encourt un danger auprès de moi, cela l'aide-t-il de savoir une telle chose sans qu'un conseil direct lui soit donné ?

Suis-je MPN ? Dois-je retourner voir un psy ? Lequel ? Va-t-il me dire si je suis MPN ? S'il me le dit, l'entendrais-je ? Pourquoi mon psy d'il y a vingt ans ne m'a rien dit ? Pourquoi la psy de Valérie ne lui a pas conseillé de décamper ? Pourquoi Valérie ne veut pas me quitter ? Un psy peut-il repérer un MPN au bout de deux séances ?

Difficile d'en parler à mes amis, de leur demander leur avis. Valérie m'a assuré, depuis, ne pas croire sa psy. Peut-être suis-je juste un peu narcissique... Alors je passe par plusieurs phases. Parfois je cherche un « bon » psy, parfois je me dis que de toute façon c'est incurable, alors autant vivre ma vie et on verra bien.

Je me demande surtout si la médiatisation à outrance de la maladie psychiatrique et la banalisation du langage sur ce sujet ne conduisent pas à déceler en chacun de nous un malade mental. Et si cette dérive ne touche pas les professionnels. Ou alors je suis fou ?