

Jean-Charles Bouchoux

# Les pervers narcissiques

Qui sont-ils ? Comment fonctionnent-ils ?  
Comment leur échapper ?



**BEST-SELLER**  
plus de  
**130 000 ex.**  
vendus

Comprendre & Agir

● Éditions  
**EYROLLES**

## Attention, relations toxiques...

La plupart du temps nous ne voyons rien venir. L'histoire a même très bien commencé. Et bientôt tous les signes sont là : nous culpabilisons, nous nous dévalorisons, nous ne parvenons plus à être nous-mêmes, nous aimerions confusément nous éloigner de lui ou d'elle mais n'en trouvons pas le courage... Nous avons affaire à un pervers narcissique.

### Qui est-il ? Comment fonctionne-t-il ? Comment lui échapper ?

L'auteur décrit la personnalité perverse narcissique à travers son fonctionnement au quotidien : le refus de la réalité, le détournement de la parole, la culpabilisation de l'autre, l'impossibilité de se séparer. Il s'interroge sur les origines de la perversion remontant à l'enfance et donne aux victimes de pervers des pistes pour contrecarrer les tentatives de manipulation ou d'emprise.

Jean-Charles Bouchoux est écrivain, psychanalyste et conférencier.



[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)  
**Éditions Eyrolles** | Diffusion Geodif

Illustration de couverture © Sylvain Mérot  
Studio Eyrolles © Éditions Eyrolles

Code éditeur : 656885  
Code ISBN : 978-2-212-56885-1

# Les pervers narcissiques

Éditions Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
www.editions-eyrolles.com

Ce titre a fait l'objet d'un reconditionnement à l'occasion  
de son douzième tirage (nouvelle couverture).

**Du même auteur :**

*La pulsion, c'est plus fort que moi*, Eyrolles, 2009.

Composé par Sandrine Rénier

Douzième tirage 2019  
Dépôt légal : avril 2019  
*Imprimé en France* par Normandie Roto  
Achevé d'imprimer : avril 2019

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de  
reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support  
que ce soit, sans autorisation de l'Éditeur ou du Centre Français d'Exploitation du  
Droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2009, 2011, pour le texte de la présente édition  
© Éditions Eyrolles, 2019, pour la nouvelle présentation  
ISBN : 978-2-212-56885-1

Jean-Charles Bouchoux

# Les pervers narcissiques

Qui sont-ils, comment fonctionnent-ils,  
comment leur échapper ?

● Éditions  
**EYROLLES**



*À mes enfants  
Jean-Baptiste, Alexandre et Édouard*

*À tous les êtres sensibles  
Puisse-t-ils trouver les chemins du bonheur  
Et croire en l'égalité de tous les êtres*

*À toi évidemment.*

*« Pourquoi suis-je si triste ? Je ne peux oublier cette légende.  
Sur la rive du Rhin, au soleil couchant, l'air fraîchit.  
Une merveilleuse jeune fille est assise là-haut sur le rocher,  
elle peigne ses cheveux d'or, et chante une étrange mélodie.  
Le batelier dans sa barque est pris d'une étrange douleur violente ;  
il ne voit plus les récifs. À la fin, je crois les flots l'engloutissent.  
Voilà ce qu'ont fait la Lorelei et son chant. »*

Heinrich HEINE (1823)

# Table des matières

Avant-propos.....	XI
Introduction : <b>Qui est le pervers narcissique ?</b> .....	1
<b>Chapitre 1 – Du besoin au désir, l'énergie pulsionnelle.....</b>	9
L'énergie du désir .....	10
Du besoin au désir.....	12
Le désir peut-il générer de la souffrance ?.....	13
Sommes-nous tous égaux face à la pulsion ?.....	15
Pulsion et perversion.....	16
Où vont nos pulsions ? .....	17
Le pervers et ses pulsions.....	22
<b>Chapitre 2 – La parole, terrain de prédilection                   du pervers narcissique .....</b>	31
La symbolique des mots .....	32
La fonction de la parole.....	33
Le mot, porteur d'informations .....	33
La communication paradoxale .....	35
<b>Chapitre 3 – Fragile Narcisse .....</b>	43
L'image de soi .....	43
« Le narcissisme dérobé aux objets » .....	44
Le crépuscule d'une idole .....	45

## LES PERVERS NARCISSIQUES

Fragilité narcissique structurelle ou conjoncturelle .....	47
Est-il mauvais d'aimer son image ? .....	48
Pourquoi le pervers doit-il démontrer que sa victime est mauvaise ? .....	49
<b>Chapitre 4 – Le pervers : un enfant dans un corps d'adulte</b> .....	53
Culpabilité et angoisse d'abandon .....	54
L'origine du besoin de pouvoir .....	58
Bernard, le phallus de sa mère .....	60
<b>Chapitre 5 – Le deuil impossible</b> .....	63
L'angoisse de la perte .....	64
Les différentes phases du processus de deuil .....	65
Les pathologies du deuil .....	66
Existe-t-il des moyens pour faciliter ou accélérer un deuil ? .....	68
<b>Chapitre 6 – Les stratégies du pervers</b> .....	69
Comprendre ses motivations .....	69
Collage et isolement : les moyens d'assujettir sa victime .....	76
L'utilisation d'un tiers .....	79
Dévalorisation de l'autre, manipulation et nécessité de le contrôler .....	80
« <i>As if</i> » : les pervers imposteurs .....	81
Un lien de dépendance fort .....	83
<b>Chapitre 7 – Les effets pervers sur la victime</b> .....	85
Une totale confusion .....	86
Des défenses abaissées .....	87
La dépersonnalisation .....	89
Un pervers peut-il rendre pervers ? .....	90

## TABLE DES MATIÈRES

Existe-t-il une victime type ? .....	91
Un peu d'hygiène parentale .....	93
<b>Chapitre 8 – Contrecarrer le pervers narcissique .....</b>	<b>97</b>
Gare aux étiquettes ! .....	97
N'est-il pas pervers de traiter quelqu'un de pervers ? .....	99
Interroger en miroir face aux injonctions .....	100
Renouer avec ses proches .....	101
Remettre de la distance .....	102
Oser détester .....	103
Faire le ménage dans son entourage .....	105
Nommer un tiers .....	105
Combattre le pervers .....	109
Le Festin de pierre .....	110
Sortir de la répétition .....	111
Ne plus chercher son image dans le regard de l'autre .....	113
Apprendre à désirer .....	114
Renoncer à comprendre .....	116
Sublimation et résilience .....	118
<b>Chapitre 9 – Aux sources de la perversion .....</b>	<b>121</b>
Des enfants maltraités ? .....	121
Jeu et réalité .....	123
L'importance de l'environnement .....	125
Les variations du visage de la mère .....	126
Le fantasme .....	128
Les mythes d'Œdipe et d'antœdipe .....	129
Incestuel et répétition .....	133
Parents pervers .....	135
Enfant symptôme .....	137

## LES PERVERS NARCISSIQUES

<b>Chapitre 10 – Les chemins de la compassion .....</b>	<b>143</b>
Le pouvoir de la compassion .....	143
L'altruisme .....	144
Pardon ou déni .....	145
Peut-on soigner sa famille et ses amis ? .....	146
De la projection au lâcher-prise .....	147
Amour et châtement : le témoignage de Jacques .....	149
<b>Chapitre 11 – Le pervers et sa victime : la valse délétaire ....</b>	<b>163</b>
Le symptôme de l'autre .....	163
Amour fou .....	165
Si tu te soignes, je serai guerrie .....	166
Un miroir paradoxal .....	166
Conclusion .....	169
Suggestions de réponses au cas Vanessa .....	171
Annexe .....	177
Bibliographie .....	185

# Avant-propos

## **Les Pervers narcissiques dix ans après**

La première fois que j'ai parlé des mécanismes de défense pervers narcissiques à un éditeur, il m'a demandé ce que ça voulait dire, il n'avait jamais entendu ce terme. Il est vrai qu'à l'époque, en 2008, le propos était rarement employé, si ce n'était dans quelques revues de psychanalyse.

Je lui expliquai qu'il s'agit de mécanismes de défense particuliers, utilisés par certains pour échapper à la folie en tentant de projeter leurs symptômes et de les faire porter à un autre. L'éditeur ne croyait pas beaucoup dans ce projet et ce sont les éditions Eyrolles qui ont accepté de publier le livre sous le titre *Les Pervers narcissiques. Qui sont-ils ? Comment fonctionnent-ils ? Comment leur échapper ?*

L'objectif avoué était d'imprimer quelques milliers d'ouvrages.

## **Histoire d'un succès**

En 2008, quand je rédigeai l'ouvrage, le concept n'était donc connu que par de rares initiés. Après la parution du livre, en 2009, je ne sais pourquoi le public s'est emparé à ce point du concept de pervers narcissique mais, dès sa sortie, l'ouvrage connut un franc succès et devint rapidement un best-seller.

Le succès du livre et l'attrait pour la notion firent apparaître de nombreux spécialistes de la perversion narcissique. Si beaucoup étaient sérieux, on m'a rapporté aussi d'étonnantes situations. Je me souviens de cette dame qui m'a raconté :

*J'ai consulté un coach spécialisé dans les pervers narcissiques. Il m'a dit qu'il était important de ne jamais lire ses messages, il m'a dit aussi qu'il fallait absolument y répondre...*

*Il m'a proposé de lire les courriers à ma place et d'y répondre lui-même...*

Si le succès du livre entraîna de drôles de situations, je reçus aussi de très beaux témoignages. Je me rappelle cette psychologue clinicienne qui est venue me parler à la fin d'une conférence :

*J'étais avec un homme depuis sept ans. Un jour, je me suis procuré votre livre, je l'ai lu dans la nuit. Le lendemain, je suis partie. Si j'étais restée avec lui, aujourd'hui je serais morte...*

Si une parole peut blesser aussi sûrement qu'un coup, mettre des mots sur les maux peut sauver. En effet, dans la relation à une personne qui emploie massivement des mécanismes de défense pervers narcissiques, on se trouve rapidement isolé. Il s'agit de créer un couple fusionnel au sein duquel ne semble exister qu'une seule personne et, croyez-moi, ce n'est pas vous.

Et il est bien là, le problème : aucun tiers ne doit s'immiscer dans ce couple, car un autre pourrait dire l'aspect anormal de la relation. Et, nous le verrons plus loin dans cet ouvrage, l'isolement est un des mécanismes centraux du problème.

Le livre, en décrivant ce que certains vivent, se pose en tiers, et c'est ainsi qu'il libère. De nombreuses personnes m'ont déclaré : *C'est incroyable, en lisant votre livre, j'avais l'impression que vous racontiez mon histoire...*

En effet, face à tant de folie, on finit par douter de soi, de ses sens, de l'aspect insupportable de ce que l'on vit. Cet ouvrage nous montre que nous ne sommes pas seuls. Et que nous ne sommes pas fous.

*Non, vous n'avez pas rêvé.*

## **La perversion narcissique**

Malgré son succès, le propos n'a pas forcément été bien compris. J'ai peur que le terme « PN » soit devenu un sac fourre-tout où l'on glisse tous ceux qui ont été méchants avec nous.

Dans mon propos, il s'agit de violences invisibles qui peuvent se faire avec le sourire. Pas de couteaux ni de poison, mais une parole toxique que l'on ne peut cerner et qui peut être bien plus dangereuse.

Imaginez que l'on vous doive de l'argent.

Peut-être qu'un schizophrène vous expliquera que, sur sa planète, il est vital d'être sans dette et fera tout pour vous rembourser.

Un pervers ne vous remboursera pas ; incapable d'envisager l'altérité, il ne vous considère pas comme un sujet, il ne vous doit rien. S'il est plutôt psychopathe, il vous fera un bras d'honneur et se moquera de vous ; s'il est pervers narcissique, il continuera de vous sourire et inventera des histoires invraisemblables pour vous rouler.

Un névrosé tentera de négocier sa dette et de payer en plusieurs fois. Un grand névrosé se sentira tellement coupable qu'il vous payera moult intérêts.

Un psychotique habite une parole délirante, un névrosé tente d'être au plus près d'une parole juste et le pervers est coupé en deux entre une parole utilitaire et une réalité différente. Mais vous, vous n'habitez ni sa parole (en tant que sujet), ni sa réalité. Vous êtes une chose utilitaire, posée là, qu'il convient de mépriser et de conserver.

L'ouvrage que vous allez lire détaille chacun des mécanismes employés, leurs origines vraisemblables et les moyens d'y échapper.

Dix ans après la première édition, je ne vois rien à y ajouter. Juste rappeler que le propos s'articule autour d'une absence d'altérité, et de ce que l'on nomme à tort culpabilité.

## **Culpabilité**

Je commence l'ouvrage en disant que le pervers narcissique ne connaît pas la culpabilité et n'hésite pas à culpabiliser les autres... Mais si, bien sûr que les personnes qui emploient massivement des mécanismes pervers narcissiques savent de la culpabilité. Si elles n'en savaient rien, elles n'auraient pas besoin de la projeter dans un autre pour qu'il la porte. Mais, à peine une phrase magique prononcée *C'est à cause de toi... Tu l'as cherché...* et effectivement le sujet ne sait plus rien de cette culpabilité.

Ainsi, une dame me raconte :

*L'autre jour, je suis montée dans la voiture de mon mari, qui conduisait. Il a fait une marche arrière et a embouti ma voiture. Immédiatement, il s'est tourné vers moi et a dit : « Mais tu ne te gares jamais là d'habitude ! »*

En fait, c'est de la culpabilité de la victime que je voudrais parler. D'ailleurs, après m'avoir donné l'exemple ci-dessus, cette dame ajoute : « *Mais, vous savez, je me gare toujours à cet endroit...* » Elle tente de se déculpabiliser.

Si vous avez commis une faute, en effet, vous serez coupable jusqu'à ce que vous ayez payé ou pour le moins que vous ayez reconnu votre faute. Mais dans les cas qui nous intéressent, aucune faute n'a été commise. C'est d'une angoisse d'abandon qu'il s'agit, de la peur d'être désigné comme étant le mauvais objet.

Alors, à la question comment se débarrasser d'une personnalité perverse qui nous culpabilise, je propose d'observer notre propre angoisse d'abandon et de comprendre que nous ne sommes coupables de rien, que d'être abandonné par quelqu'un qui nous maltraite n'est pas non plus ce qui pourrait nous arriver de pire, et enfin qu'il faudrait peut-être envisager de l'abandonner.

## **Altérité**

Les personnalités qui emploient massivement des mécanismes pervers narcissiques ne peuvent envisager l'altérité. L'autre n'est pas considéré comme un autre mais comme un objet. Souvent, quand je reçois des personnes qui ont passé une longue période à subir un feu nourri d'agressions perverses, elles parlent de cet autre qui les a fait souffrir. Certes, il est nécessaire à la suite de ce type

de relation de passer par cette phase pendant laquelle on ressasse les violences subies. Mais, rapidement, je rappelle à ces personnes qu'elles me parlent toujours d'un autre, et jamais d'elles-mêmes. Dans le couple pervers/victime, l'un comme l'autre ont du mal à considérer la victime comme sujet à part entière.

Donc, dans votre étude des mécanismes pervers narcissiques, n'oubliez jamais que le sujet, c'est vous, et non cet autre.

Vous êtes un sujet désirant qui a droit au bonheur et à la plénitude. Je vous en prie, prenez soin de vous, parce que vous le valez bien.

## Qui est le pervers narcissique ?

Après la première édition de ce livre, qui a connu un succès étonnant, j'ai reçu nombre de témoignages et de questions. C'est pourquoi, j'ai tenu à ce que mon travail soit complété par une nouvelle édition dans laquelle je relate quelques-uns de ces témoignages qui permettront une meilleure compréhension de son sujet.

Le pervers narcissique structurellement accompli utilise le lien familial, professionnel ou amoureux pour assujettir l'autre. Il a besoin de cette proximité pour exercer son emprise et ne permettra pas à sa victime de prendre de la distance. Il est froid intérieurement, ne connaît pas la culpabilité et n'hésite pas à culpabiliser les autres. Ses valeurs, ses sentiments et son comportement changent en fonction des gens et du contexte qui l'entourent. Extérieurement, il est aimable et peut feindre la compassion et la sympathie. Il est séducteur et si nécessaire, peut être ponctuellement très serviable, surtout si cela lui permet d'atteindre ses objectifs, bien souvent aux dépens des autres. Il ne prend jamais en compte les besoins

et les sentiments des autres, sauf pour s'en servir, manipuler sa victime, l'isoler et l'amener à faire ce qu'il veut. Il est égocentrique, exige de l'autre la perfection. C'est aussi un menteur. Généralement habile avec la parole, il se sert largement du double sens des mots pour manipuler, se positionner en victime pour se faire plaindre ou rendre l'autre volontairement mal à l'aise. Même s'il n'a aucune valeur propre, il utilise la morale et les valeurs des autres pour arriver à ses fins. Il peut mettre en avant des raisons apparemment très logiques pour justifier ses passages à l'acte, il peut être jaloux et infidèle. Il ne supporte pas la critique mais critique sans cesse. Pour se revaloriser, il se nourrit de l'image de sa victime : plus il la dévalorise, plus il se sent fort. Qu'il ressente une angoisse et rapidement, cette angoisse habite l'autre. Par des mécanismes que nous allons étudier, il fait porter aux autres ce qui devrait être sa rage, ses peurs et sa culpabilité, autant dire sa folie.

Or si le pervers narcissique accompli existe, il faut savoir que nous sommes tous amenés à utiliser à certains moments des mécanismes pervers narcissiques. Aussi, plus qu'un essai sur le pervers narcissique, cet ouvrage tente de présenter une cartographie des mécanismes et des origines de la perversion mentale. Il se propose d'esquisser la limite entre normalité et perversion.

À ce sujet, les personnages de Dom Juan et Casanova, par exemple, sont bien difficiles à situer. Dom Juan séduit des femmes et leur donne des rendez-vous auxquels il ne se rend pas mais envoie son valet Sganarelle vérifier qu'elles sont bien venues. Si c'est le cas, il est satisfait. Quant à Casanova, il séduit des femmes, se rend, lui, au rendez-vous, « consomme » puis disparaît. L'un comme l'autre se

défendent d'une angoisse liée à l'idée qu'ils se font de leurs pouvoirs. Dom Juan vérifie le pouvoir de son image et Casanova s'assure qu'il n'est pas castré. Nous pourrions donc voir en Casanova un pervers sexuel et en Dom Juan un pervers narcissique. Toutefois, les deux s'enfuient après avoir séduit car une relation amoureuse les mettrait trop en danger.

Le pervers narcissique tel que nous allons l'étudier séduit sa proie à l'instar de Dom Juan mais la conserve ensuite et cherche à détruire l'image de sa victime. Il s'en nourrit et projette sur elle sa propre folie. Il assujettit son souffre-douleur et le pousse à la dépression, à la violence, à la perversion, à la folie, à la maladie voire dans les cas les plus graves à la mort par suicide ou par accident.

Tout au long de cet ouvrage, nous rencontrerons différents personnages qui nous montreront qu'il est parfois bien difficile de faire un diagnostic précis. Nous observerons le cas de Vanessa depuis sa petite enfance et nous la verrons, telle la Lorelei du poème cité en exergue de ce livre, devenir une sirène séductrice prenant plaisir à voir les marins s'écraser sur ses récifs. Le lecteur qui le souhaite pourra tenter une étude de ce cas en répondant à quelques questions. Des réponses non exhaustives seront proposées à la fin de cet ouvrage. Nous verrons aussi le cas de Franck, qui prend tant de plaisir à critiquer et dévaloriser sa femme, à la traiter de perverse pour oublier qu'il s'est senti trahi dans son enfance, et le cas de Jean-Pierre, le chef d'entreprise qui se valorise aux dépens de ses salariés. Nous nous intéresserons aussi au cas de Pierrette qui met en place des mécanismes pervers narcissiques pour sortir de son chaos puis qui ensuite, à la différence du pervers structurellement