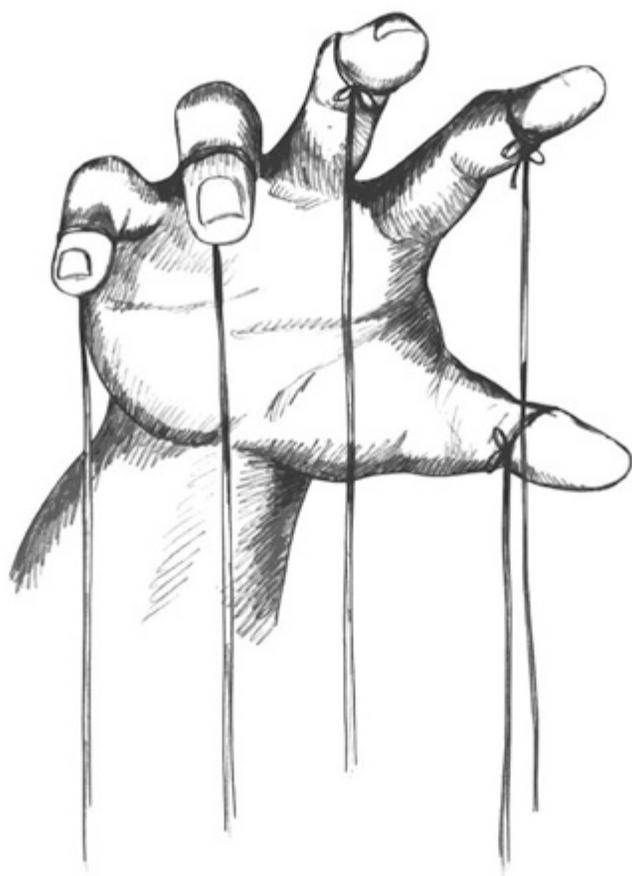


Sebastien Villalba

La perversion narcissique, mythes et réalité



Psychologies & Psychothérapies
Collection dirigée par Marianne Janas

esf
SCIENTES
HUMAINES

Sebastien Villalba

La Perversion narcissique, mythes et réalité

Psychologies & Psychothérapies
Collection dirigée par Marianne Janas



Composition : Maryse Claisse

© 2017, ESF éditeur
SAS Cognitia
20, rue d'Athènes - 75009 Paris

www.esf-scienceshumaines.fr



ISBN 978-2-7101-3285-1

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple ou d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou ses ayants droit, ou ayants cause, est illicite » (art. L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Table des matières

Préface, Adrien Cascarino	5
Introduction	9
1. Les victimes des pervers narcissiques	11
Conscience de soi et développement cognitif	11
Entre soi et les autres	12
Un début idyllique	14
La phase d'attraction	16
Le début de l'emprise	17
La phase du déni	19
Vivre ses limites	21
Ne pas savoir dire non	22
2. La souffrance	25
Se réaliser victime	25
Découverte de la notion	33
Une saine adhésion	38
Les bases du succès d'une notion	42
Une notion émotionnellement agréable et gratifiante	48
Un « coût d'entrée » extrêmement faible	50
Un jargon qui rassure	52
3. De la culpabilité à la responsabilisation	55
L'analyse transactionnelle (AT)	56
L'approche systémique familiale	65
Éléments d'antipsychiatrie et de psychologie sociale	69
La communication non violente (CNV)	73

4. Quelques confusions fréquentes	79
Pensée sociale et pensée pondérée.....	79
Pervers narcissique, toi mon double maléfique.....	87
L'approche pathologiste ou l'art de bâtir sur du sable.....	90
5. Un exemple d'approche thérapeutique : l'histoire de Marie-Cécile	97
Conclusions	103
Épilogue.....	103
Pour aller plus loin.....	104
Annexe	109
Une analyse critique du livre <i>Les Manipulateurs sont parmi nous</i> , d'Isabelle Nazare-Aga.....	109
La confusion entre un individu et son comportement.....	109
Les processus désymétrisés.....	110
Les 30 critères en question.....	111
Pour conclure.....	119

Préface

La notion de perversion narcissique apparaît pour la première fois en 1978, dans un texte de Paul-Claude Racamier intitulé *Les Paradoxes des schizophrènes*. En rapport avec la schizophrénie, elle est d'abord décrite comme un ensemble de processus de défense, comme une réaction face à une souffrance psychique absolument insupportable. Le sujet se sert alors d'un autre, quel qu'il soit et sans considération pour les sentiments de ce dernier, afin de survivre psychiquement et de ne pas sombrer dans le délire.

Il faut avant tout dire de cette première approche qu'elle est psychanalytique et cherche bien plutôt à proposer des explications de phénomènes psychiques qu'à créer de nouvelles catégories nosographiques ou à porter un jugement moral (comme le dit André Green, dans *La Folie privée* : « [...] il y a lieu de penser que l'acceptation de l'interrogation sur soi qu'implique l'analyse écarte en elle-même la caractérisation d'un sujet selon le critère du mal »). L'objet de la psychanalyse n'est pas de décrire le réel, de créer de nouvelles normes ou encore de délivrer des conseils de développement personnel, mais plutôt de proposer des pistes de compréhension des phénomènes psychiques.

Ainsi, la psychanalyse s'est tout d'abord attachée à comprendre l'apparition des paralysies dites hystériques, qui échappaient au savoir médical en transgressant tous les schémas organiques connus. En ce sens, l'hystérie fut abordée non pas comme maladie, mais comme solution particulière à un conflit interne. Ces constructions théoriques se font par ailleurs *a posteriori* : on n'observe pas l'élaboration d'une hystérie en direct mais, par le procédé de la cure, on reconstitue ce qui a pu se mettre en place à la suite d'un conflit lui aussi supposé *a posteriori*. Et c'est ensuite la réaction du patient qui permet de valider ou de réfuter ces hypothèses.

Pour donner un autre exemple, lorsque Winnicott décrit le développement psychique d'un bébé, il ne le fait pas en observant des bébés, mais à partir des souvenirs et des sensations de ses patients qui revivent les événements de leur prime enfance au sein de la cure. Il ne s'agit pas alors pour Winnicott de prouver que tel est bien le développement psychique du bébé, mais de proposer des hypothèses permettant d'éclairer ce que lui et ses patients éprouvent au sein de la cure. De même, dans *Théâtres du corps*, Joyce McDougall livre des réflexions et des hypothèses développées au contact de patients qu'elle ne comprenait pas, et qui provoquaient

chez elle des affects d'impuissance ou de profonde tristesse qui lui échappaient. Les processus psychosomatiques qu'elle décrit sont ainsi des tentatives d'explication, qui sont ensuite soumises au patient et validées ou non par ce dernier, mais ce sont avant tout des constructions théoriques et non des descriptions de phénomènes observables.

Pour en revenir à la perversion narcissique, Racamier, de la même manière, dans le cadre de ses travaux avec des patients schizophrènes et leurs familles, en vient à faire des hypothèses pour essayer de comprendre des interactions et des modes de fonctionnement psychique qui lui échappent, mais il ne s'agit alors pas dans cette première publication de décrire un type de personnalité particulier qu'il observerait dans sa clinique.

Fort de ces remarques préliminaires, je ne peux m'empêcher de tiquer lorsque je vois la psychanalyse, sur laquelle on tire à boulets rouges avec un peu trop de facilité à mon goût, prise à partie dans la création du personnage du « pervers narcissique » et du flou qui entoure cette notion, me sentant l'envie de défendre que, « comme d'habitude », des notions psychanalytiques ont encore été prises hors de leur contexte et qu'« on » en aurait fait n'importe quoi.

Et puis, après quelques discussions, je me replonge dans les publications postérieures de Racamier et prends conscience que sa plume se fait de plus en plus violente aux alentours du mot de perversion narcissique, et que, de cette dernière, on glisse parfois subrepticement à la création d'une entité théorique : les « pervers narcissiques ». De ceux-là, Racamier écrit : « *il n'y a rien à attendre de [leur] fréquentation [...], on peut seulement espérer s'en sortir indemne* », ils « *ne doivent rien à personne, cependant tout leur est dû* », ou encore : « *Tuez-les, ils s'en foutent, humiliez-les, ils en crèvent !* »

La figure de l'ennemi, qu'il faudrait détecter puis fuir ou combattre, se dessine en filigrane derrière ces descriptions et c'est cette même figure qui échappera à la psychanalyse et prendra, sous de nombreuses autres plumes et langues de plus en plus virulentes, l'ampleur démesurée que l'on connaît actuellement.

Il ne s'agit pas ici simplement d'une nouvelle innovation nosographique qui aurait le vent en poupe, comme peuvent l'être les troubles de déficit de l'attention/hyperactivité (TDAH), mais plutôt d'une manière de définir ce que nous ne sommes pas. C'est toujours l'autre qui est reconnu pervers narcissique, jamais soi-même. Ce n'est pas un diagnostic posé sur l'autre pour le soigner ou le comprendre, c'est tout le contraire : c'est un diagnostic qui autorise celui qui le pose à arrêter d'essayer de comprendre, comme on dirait de quelqu'un qu'il est « méchant », notion pourtant à rebours de toute conception psychanalytique.

Comment comprendre ce glissement sémantique et l'inflation grandissante de cette notion dévoyée ? Paradoxalement, Racamier lui-même donne une des clés de cette dérive en écrivant que « *ces sujets [les pervers narcissiques] suscitent les contre-transferts et les contre-attitudes les plus vivaces* ». Ainsi, les modes d'interaction et de fonctionnements psychiques liés à la perversion narcissique provoqueraient chez l'autre des réactions particulièrement agressives (et Racamier, s'il participe de ces réactions, a au moins le mérite d'anticiper sa propre démesure).

Pourquoi de telles réactions ? Et pourquoi un tel engouement pour cette notion dévoyée ? Quelle fonction prend-elle pour les personnes qui l'utilisent ? Quelle réalité recouvre-t-elle ? Comment prendre du recul par rapport à l'effet de cette désignation ? Voilà quelques questions auxquelles tente de répondre cet ouvrage.

Pour ma part, je dirai que la convocation de la figure de l'ennemi, quelle que soit la réalité de cet ennemi et du danger qu'il représente, se fait toujours au détriment de la pensée et du lien à soi autant qu'à l'autre.

Si l'autre est un ennemi, alors je n'ai pas à m'interroger sur la part que j'ai pu prendre dans le conflit qui nous oppose.

Si l'autre est un ennemi, alors je n'ai pas à m'interroger sur les motivations qui le poussent à adopter ces comportements qui me font me sentir en danger.

Et surtout, si l'autre est un ennemi, alors je ne serai jamais comme lui, et tous les aspects destructeurs que je détecte chez lui sont autant d'aspects que je refuserai toujours de voir en moi. Si on ne peut souffrir la comparaison avec ce qu'on diagnostique comme un pervers narcissique, on court le risque de passer pour toujours à côté d'une partie de soi-même.

Ainsi, quelles que soient les souffrances endurées, se laisser la possibilité de comprendre l'autre, c'est avant tout se laisser la possibilité de se comprendre soi-même et de limiter ainsi les dégâts que certaines rencontres peuvent occasionner.

Reconnaître ses propres parts d'ombre, c'est ainsi pour la psychanalyse reconnaître ses propres égarements et tâcher de comprendre l'origine de ces détours, comme le permettent par exemple les échanges actuels et féconds avec les études de genre et par lesquels se précisent les notions de bisexualité psychique et de sexualité féminine, auparavant dénommée « continent noir de la psychanalyse » par Freud lui-même.

La figure du pervers narcissique, qui s'impose à Racamier, me semble ainsi représenter, très grossièrement, une pulsion de mort personnifiée, qui s'attacherait à détruire méthodiquement tout affect, tout lien, tout conflit interne et toute tentative d'explication, autant chez lui que chez les autres. Cette figure s'oppose ainsi radicalement au programme que s'impose l'analyse vis-à-vis de ses patients. Le pervers narcissique, ce serait ainsi l'anti-analysant, similaire à celui décrit par Joyce McDougall, mais avec une dimension agressive supplémentaire, qui démultiplierait la négativité du contre-transfert de l'analyste (et d'ailleurs, de toute personne proche de cette figure) et demanderait d'autant plus de vigilance et d'autoanalyse pour ne pas succomber à la tentation de rejeter massivement cet autre qui nous fait front.

De ce fait, je suis heureux de pouvoir apposer mon nom à la fin de cette préface et vous souhaite une excellente lecture au détour des très nombreuses et complémentaires approches théoriques convoquées au sein de ce livre dérangent.

Adrien Cascarino,
psychologue, psychanalyste

Introduction

« *Le nombre de pervers narcissiques serait en augmentation, ils seraient d'ailleurs surreprésentés dans le milieu de la finance où ils pourraient représenter jusqu'à 4 % des effectifs.* » C'est à travers ce type de poncifs que le grand public découvre petit à petit le concept de perversion narcissique. Une littérature de plus en plus abondante est consacrée à ce sujet, *a fortiori* si l'on y inclut de très nombreux ouvrages qui prétendent traiter de la « manipulation », de la « contre-manipulation » et autres moyens d'obtenir « tout ce que nous voulons » en « influençant avec intégrité ».

En fait, les études sur lesquelles se fonde cette affirmation ne traitent pas de la perversion narcissique à proprement parler (notion sur laquelle aucune étude concluante n'a, à ma connaissance, été produite), mais sur la psychopathie.

En effet, le distinguo entre pervers, pervers narcissique, trouble de la personnalité narcissique, sociopathe, psychopathe et autres notions similaires n'est pas toujours clair pour le grand public.

Certains professionnels eux-mêmes semblent parfois se perdre dans les méandres de la diversité sémantique. Peu importe, la manipulation fait vendre et, depuis une décennie, ce type d'ouvrages fleurit sur les présentoirs des rayons « Développement personnel » des grandes enseignes.

Dans certains milieux comme celui de la douance¹, ce terme connaît un essor encore plus considérable.

Tout au long de cet ouvrage, nous vous proposerons d'examiner cette notion à la manière d'un scientifique.

Nous nous intéresserons aux fréquentations du pervers narcissique, à ses proies favorites, à celles capables de lui tenir tête et aux différents moyens d'y résister (et

1. Terme désignant les « surdoués », c'est-à-dire des personnes dotées d'un quotient intellectuel supérieur à 130. L'on croit souvent à tort qu'être surdoué n'est qu'un avantage. Si ceux-ci disposent généralement de capacités d'abstraction remarquables et d'une grande sensibilité, ils sont également bien plus prédisposés au suicide, aux décompensations et aux maladies mentales en tout genre (risque 4,5 fois supérieur pour un QI entre 130 et 140, il monte à 151 fois supérieur pour un QI entre 140 et 150 et est 587 fois pour un QI entre 150 et 160 !). C'est dire si leur psychisme doit apprendre à composer avec un réel dans lequel ils ne se reconnaissent que peu... Ou à quel point la « maladie mentale » désigne en fait la conformité avec l'époque... (voir chapitre 4). Source des chiffres : Gappesm/Davis.

il existe bien des alternatives à la fuite souvent présentée comme la seule alternative viable) et de lui survivre, ainsi qu'à l'épistémologie et à l'histoire de cette notion.

Les troubles de la personnalité narcissique sont souvent confondus avec ceux du pervers, du psychopathe et du sociopathe. Nous tenterons également d'apporter quelques éléments qui permettront de clarifier ces différents concepts.

À ce jour, des milliers d'hommes – mais plus souvent de femmes – se disent victimes de pervers narcissiques et vivent de profondes douleurs au quotidien. Ce livre s'adresse principalement à ces victimes, ainsi qu'à toutes celles et ceux qui souhaitent en savoir plus sur ce sujet.

« *Qui connaît l'autre et se connaît lui-même peut livrer cent batailles sans jamais être en péril. Qui ne connaît pas l'autre mais se connaît lui-même, pour chaque victoire, connaîtra une défaite. Qui ne connaît ni l'autre ni lui-même perdra inéluctablement toutes les batailles* », disait Sun Tzu. C'est en suivant ces principes que je vous propose de découvrir ensemble à qui s'attaque le pervers narcissique.

La récurrence de la présence de certains pervers dans des milieux donnés ainsi que leur relative absence dans d'autres tendraient à prouver que, comme tout prédateur, le pervers narcissique élit domicile dans les lieux où abondent les ressources.

Ressources énergétiques, financières, influence... un pervers narcissique ne s'installe pas n'importe où. Voilà un aspect d'autant plus incompréhensible pour ses victimes qui souffrent généralement d'une estime d'elles-mêmes relativement fragile et peinent donc à imaginer qu'elles peuvent représenter une forme d'Eldorado pour quiconque.

C'est notamment cette différence de perception qui va fournir un terreau fertile pour la suite de l'interaction, favorisant ainsi l'emprise du pervers sur sa victime.

1

Les victimes des pervers narcissiques

Conscience de soi et développement cognitif

Lorsque l'enfant vient au monde, il n'a initialement pas conscience d'être un individu à part entière. Alors qu'il est bercé dans le ventre de sa mère, son système nerveux primitif ne perçoit qu'odeurs, vibrations, chaleur... Son immaturité cognitive ne lui permet pas de penser l'existence d'un « soi » séparé, indépendant de sa mère d'autant que, durant la vie intra-utérine, son indépendance demeure toute relative.

La sensation d'un soi séparé se met en place avec le temps, avec parfois d'étonnants retours en arrière. Ainsi on sait que de jeunes enfants se reconnaissant dans un miroir² n'y parviennent plus les jours suivants. Complexité des processus cognitifs qui, pour s'installer et se développer, peuvent nécessiter l'inhibition de structures déjà présentes, et ce, jusqu'à un âge relativement avancé³.

En fait, la conscience de soi s'installe graduellement en passant par de nombreuses étapes transitoires avec des « sauts » et des « paliers ».

Avant la « conscience d'un soi séparé » vient tout d'abord la « conscience d'un soi ». Si cette distinction peut faire sourire, l'image de frères siamois permet aisément d'en comprendre la portée en termes psychiques : chaque frère siamois a son identité propre, mais chacun vit en symbiose avec l'autre. Chacun a donc conscience de lui-même, mais ces « lui-même » ne sont pas séparés.

2. Il est désormais possible pour un robot de se reconnaître lui-même et de se différencier d'un autre robot du même type... Autrement dit, la recherche permet désormais à l'intelligence artificielle de passer le fameux « stade du miroir », mais pose, par conséquent, de légitimes questions quant à la pertinence philosophique de ce test pour évaluer la présence ou non de « conscience de soi ».

3. Par exemple, les zones censées permettre l'inhibition de certaines actions perçues comme dangereuses, pourtant déjà en place vers l'âge de 12 ans, se voient inhibées jusqu'à la fin de l'adolescence afin de permettre la maturation cérébrale, ce qui encourage les adolescents d'une quinzaine d'années à un nombre accru de comportements à risque en termes de violence, consommation de stupéfiants, mise en danger de son intégrité et autres.

Ce qui est bien plus simple du point de vue psychique à un âge où l'enfant ne dispose d'aucun moyen lui permettant de survivre par lui-même, tant au niveau physique qu'émotionnel ou psychique.

Une expérience désastreuse

Au XIII^e siècle, le roi Frédéric de Hohenstaufen, curieux de connaître quelle serait la langue « naturelle » que parleraient des bébés qui n'auraient jamais entendu le moindre mot d'un quelconque dialecte depuis leur naissance, fit élever quelques enfants dans le silence le plus complet. Ces enfants moururent relativement rapidement. Cette expérience fournit un des plus anciens exemples connus de la nécessité de la prosodie entre parent et enfant.

C'est sur la base de cette « conscience de soi monadisée » que se met ensuite en place la conscience d'un soi séparé. L'enfant commence alors à expérimenter sa différence avec le monde des adultes : c'est l'âge du « non ».

Ce « non » séparateur, plus qu'un refus à l'adulte, permet à l'enfant de se rendre compte qu'il peut à la fois être séparé et appartenir, qu'« être » et « faire partie de » ne sont pas ontologiquement incompatibles.

Sur ces apprentissages fondamentaux suivra le reste de son développement cognitif. Or, cette étape cruciale se passe rarement de façon optimale. C'est à ce moment que se joue la balance entre « soi » et « les autres »⁴.

Entre soi et les autres...

Trop de soi et l'individu évoluera vers une forme de narcissisme, d'égoïsme ou une difficulté à s'intégrer socialement, pas assez et l'individu ne se représentera lui-même que dans le cadre d'un groupe, d'une dynamique sociale ou de tout autre élément extérieur à lui, « soi » ne suffisant pas en tant que tel et devant être « soutenu » ou « complété » par autre chose⁵.

Même si un développement harmonieux de ces deux notions fondamentales est tout à fait possible, il reste peu fréquent, et nous sommes nombreux à souffrir d'un déséquilibre en la matière. C'est cependant l'amplitude de ce déséquilibre qui va fournir le terreau adéquat pour un pervers narcissique.

4. En écrivant ces mots, je me souviens que cette formule était l'intitulé d'un des meilleurs cours que j'ai pu recevoir durant mon cursus de psychologie à la faculté de Nanterre. Il s'agissait d'un cours de M. Jean-François Verhiac, qu'il en soit ici remercié.

5. Clare W. Graves, *Emergent Cyclical Levels of Existence Theory (ECLT)*, études non publiées, New York.

Pour la petite anecdote, la jeune génération « Z » présente, selon Sara Konrath et son équipe de l'Institut pour les recherches sociales de l'université du Michigan, des capacités empathiques de 40 % inférieures à la génération Y née entre 1980 et 1995. Il y a bien là un effet générationnel.

Ces conditionnements initiaux soi/autre marquent à vie un système nerveux et constituent une sorte de « donne de départ » éducationnelle qui s'ajoute au patrimoine génétique et épigénétique.

À noter

Il est passionnant de voir comment l'humanité évolue d'un paradigme dualiste opposant l'inné et l'acquis – qui demeure le seul filtre que l'on propose aux profanes aux heures de grande écoute – vers un paradigme en forme de continuum, avec tout d'abord le continuum génétique/épigénétique/éducation/culture jusqu'à la découverte des « éléments transposables » en biologie qui tendent à nous montrer que chacun de nos actes, chacune de nos pensées et de nos émotions pourrait affecter notre génome et, par voie de conséquence, notre descendance et, bien sûr, notre propre ADN.

En effet, pour un individu éduqué à privilégier le collectif, nombre de comportements peuvent paraître totalement inconcevables. Quiconque a eu l'occasion de voyager dans certains pays d'Asie a pu constater l'esprit de civisme ambiant. Il n'est ainsi pas exclu de pouvoir poser son portefeuille rempli de billets sur une banquette de métro et de l'y retrouver trente minutes après. Il convient donc d'interpréter cette dichotomie groupe/individu en rapport à une culture donnée.

Peu habitué à être valorisé en tant qu'individu, mais plutôt en tant que membre d'un ensemble social, l'individu privilégiant le collectif peut même être déstabilisé par un intérêt aussi intense pour sa personne, parce qu'il ne s'attend pas à recevoir ce type de signes de reconnaissance.

Naturellement il n'existe pas de configuration « meilleure » qu'une autre. Toute personne privilégiant le soi n'est pas forcément perverse narcissique, loin de là ! Peut-être présentera-t-elle un caractère un peu plus affirmé.

De même, il est tout à fait possible de privilégier le groupe social sans être timide ou timoré. De nombreux personnages historiques se sont d'ailleurs manifestés dans les deux tendances, pro-individualité et pro-groupes sociaux, et ce, dans tous les domaines, qu'ils soient militaires, scientifiques, politiques, artistiques, etc.

Le narcissisme, clé du succès ?

Une étude publiée dans le *Journal européen de la Finance*, par Yi Zhou, nous apprend que le narcissisme serait corrélé au succès commercial d'un artiste.

La production d'autoportraits par exemple augmenterait le prix de vente général des œuvres de... 13 %.

Un narcissisme important inciterait les artistes à ne pas brader leurs œuvres et pourrait influencer les prix à la hausse, jusqu'à plus de 19 % !

Chaque individu dispose donc de ses propres spécificités.

Dans les relations destructrices entre un pervers narcissique et sa victime, il est classique de trouver cette dichotomie yin/yang entre une personne privilégiant le soi et quelqu'un privilégiant l'altérité et le groupe.

Ainsi « repérée » par le pervers narcissique, la future victime se retrouve ainsi « survalorisée » dans un mécanisme bien connu de l'endoctrinement sectaire appelé le *love bombing*⁶ (bombardement d'amour) qui voit ainsi s'effondrer les dernières résistances à la mise en relation.

Un début idyllique

Les premiers temps avec un pervers narcissique sont toujours idylliques. Pourtant, le ver est déjà dans le fruit et un observateur averti le repérera aisément.

Nous verrons plus tard dans cet ouvrage comment se positionner de façon claire pour agir dès cet instant. Il est en effet plus simple d'éteindre une braise qu'un feu de forêt. Mais cela demande quelques habiletés que nous développerons au chapitre 3.

Que se passe-t-il alors chez la victime ? Baignée dans un psychisme groupal à faible différenciation de soi, elle a donc l'habitude de rapports sociaux basés sur la réciprocité, l'entraide et la prise en compte du collectif.

Lorsqu'un être plus individualiste qu'elle vient à sa rencontre, elle ne peut imaginer qu'elle est sa configuration psychique, à l'image d'une antilope qui ignore tout de l'état d'esprit du guépard solitaire. Elle est habituée à vivre en troupeau, à décider en groupe, à privilégier l'intérêt général, ou ce qu'elle croit relever de l'intérêt général. La voilà perdue face à un carnassier solitaire.

6. Voir *Cults in Our Midst* de Margaret Singer, Jossey Bass, 2003.

Sidération... Il y aurait beaucoup à dire sur cette notion, mais cela dépasserait, et de loin, le cadre de cet ouvrage⁷.

Avertissement

Nous avons choisi, le temps de cet ouvrage, d'utiliser des termes « antilopes » et « guépard » pour décrire métaphoriquement certains aspects des interactions entre individus habitués à sacrifier le soi au nom du collectif et individus préférant sacrifier le collectif au nom du soi.

Nous aurions pu utiliser d'autres termes tels que « pervers », « agresseurs » ou « victimes ».

Nous nous sommes abstenus pour plusieurs raisons :

- En créant un vocable inusité, nous supprimons les connotations émotionnelles préexistantes, ce qui permet une analyse plus apaisée et plus pondérée (voir chapitre 4 sur la pensée pondérée, p. 79).
- Les termes de « victimes » et d'« agresseurs » peuvent facilement réactiver ce que l'analyse transactionnelle nomme le « triangle infernal » (voir chapitre, p. 60).
- Cette métaphore permet d'insister sur la différence de « codes » et de représentation du monde qu'il peut exister entre deux individus, chose que beaucoup de « victimes » de pervers narcissiques ne réalisent pas. User ainsi de deux espèces animales distinctes permet d'insister sur cette différence fondamentale de conception et de fonctionnement.

Nous l'abandonnerons ensuite petit à petit afin que cette image ne prenne pas le pas sur des notions plus scientifiques et plus concrètes.

Retenons pour le moment l'importance de ces deux modes de fonctionnement dans les sociétés humaines : individus tendant à sacrifier le groupe pour soi (guépards), individus ayant tendance à sacrifier le soi pour le groupe (antilopes).

Une des meilleures façons d'amener quelqu'un à vous suivre vers votre vision, c'est d'avoir accès à l'ensemble de son univers sans que lui ne connaisse le vôtre. C'est d'avoir une carte du monde plus large que la sienne. Cet avantage donne (au moins) un coup d'avance.

Le savoir est une arme, mais l'antilope ne le sait pas. Le guépard connaît le comportement de fuite de l'antilope. L'antilope, dans le meilleur des cas, suit son instinct, ce qui ne suffit pas toujours lorsque le prédateur est intelligent et peut prévoir les mouvements de sa proie : c'est même à cela que l'on reconnaît un bon prédateur !

Très vite, une relation de dépendance se met en place, le guépard, habitué à penser les relations humaines de l'extérieur, dispose d'une hauteur de vue qui fait défaut à l'antilope. Il a toujours un coup d'avance et sait quels propos tenir afin de susciter l'intérêt. L'antilope est comme charmée, fascinée.

7. Vous pouvez visionner la vidéo « Les pervers narcissiques » sur ma chaîne Hypnomachie.

En chaque être humain existe une pulsion fondamentale : la pulsion de vie. Cet instinct inaliénable que nous portons tous en nous nous indique en toute situation que faire et ne pas faire pour suivre le cours de la vie. Cette pulsion indique à la victime que tendre vers plus de gratification du soi serait bon pour elle et la renforcerait – ce qui est strictement exact – puisque nous avons vu qu'elle penchait du côté du collectif. Cette attitude apporterait à son psychisme un meilleur équilibre et une plus grande souplesse. On n'attrape pas les mouches avec du vinaigre, dit la sagesse populaire.

De la pulsion de vie

Il est possible de rencontrer, selon les auteurs, de nombreuses variations autour de ce concept allant des dualismes primaires entre Éros et Thanatos décrits par Freud dans *Au-delà du principe de plaisir* aux versions plus sophistiquées de A. Green ou B. Rosenberg.

Pour notre part, nous nous référons ici au paradigme de la « dynamique émotionnelle exprimée » laquelle, rejoignant par-là même les lectures non sacrificielles de René Girard (voir chapitre 4), voit dans la « pulsion de mort » une forme particulière de « pulsion de vie ».

Terminons avec Étienne Jalenques : « *Il n'y a pas de pulsion de mort en Dynamique Émotionnelle.* » (2014)

La phase d'attraction

Initialement bénéfique, le pervers va vite mettre en place un mécanisme analogue aux mécanismes d'addiction. La victime, ragillardie par cette courte période de narcissisation, en veut davantage... et tombe ainsi sous le joug de son marchand de signes de reconnaissance.

Pour éviter cette dépendance délétère, peut-être faudrait-il apprendre à jouir de la relation « rien que pour soi » en faisant temporairement abstraction du groupe et du répondant d'autrui. Il s'agit de s'occuper soi-même de son propre besoin de reconnaissance. Au besoin, en allant chercher dans le monde des gens disposés à en prendre soin en toute conscience et sans arrière-pensées, dans le moment présent.

Cela demande, bien sûr, un « soi » suffisamment établi. Dès lors la présence d'autrui ou sa conformité à nos attentes devient un luxe en soi, une forme de « bonus ». Soit dit en passant, cette attente se réalise de plus en plus au fur et à mesure que le « soi » revient : beaucoup de gens aiment les gens authentiques et pleinement présents. Paradoxalement, c'est en renonçant à autrui qu'on le rencontre dans de meilleures conditions.

Si restaurer ainsi le « soi » semble simple en théorie, cela prend généralement le temps d'une courte thérapie, même si certains peuvent le réaliser au cours d'une épiphanie subite ou à la suite de certaines mésaventures, tout dépendant de la compétence de chacun à « faire un plus avec un moins ».

De l'utilité du narcissisme

Rappelons à toutes fins utiles que le narcissisme est nécessaire à la construction d'un psychisme sain, surtout lorsqu'il y a eu pénurie en la matière. C'est son excès ou sa mise en place problématique qui peut évoluer vers des approches dites « pathologiques ».

Le début de l'emprise

La première dose était gratuite, la deuxième sera à prix modéré, la troisième plus chère, les suivantes de plus en plus chères. Et l'« antilope » ne réalise pas que, derrière ces sentiments agréables, se cache un immense surcoût dissimulé. Considérant les choses sous cet angle, nous assistons là à ce que les psychologues sociaux nomment la « théorie de l'engagement ».

C'est alors que la « mise sous tutelle » commence.

« La théorie de l'engagement décrit l'impact d'un comportement initial sur les comportements, les attitudes et les valeurs d'un sujet.

En amenant une personne à agir d'une certaine façon (et ce, y compris si l'on précise bien que cette action possède un caractère non signifiant, exceptionnel, auquel il convient de ne pas accorder d'importance, etc.), l'on crée dans son système nerveux des réseaux de neurones liés à l'action effectuée.

Une fois revenu "à son état normal", ces réseaux persistent et le sujet se voit alors obligé de réaménager sa conception du monde afin de tenir compte des nouveaux canaux ainsi créés sous peine d'être soumis à ce que les psychologues nomment "dissonance cognitive".

Cette technique était déjà utilisée lors de la guerre de Corée où l'on proposait aux prisonniers américains de rédiger un court texte vantant les mérites du communisme contre quelques menus avantages en nature (douches, cigarettes, etc.).

Il était bien spécifié qu'ils n'étaient pas obligés d'y croire ou d'y adhérer par ailleurs. À l'issue de l'expérience, ceux qui avaient rédigé le texte, même sans s'y investir émotionnellement, étaient majoritairement mieux disposés à l'égard du communisme. »

Robert Jay Lifton, *Thought Reform and the Psychology of Totalism. A Study of "Brainwashing" in China*, The University of North Carolina Press, 1961.

Les experts en manipulation noteront en outre la présence d'une condition de type « vous êtes libre de » renforçant l'effet de la théorie de l'engagement... ainsi que d'un alibi permettant de sauvegarder son image sociale vis-à-vis de ses compagnons de cellule tout en effectuant l'acte engageant.

Chaque acte a un prix supérieur au précédent sans pour autant paraître exorbitant ; on en arrive petit à petit, à la manière de la grenouille qui nage dans une cocotte à feu doux, à un enfer impossible à anticiper à moins d'apprendre quelques rudiments de ce que je nomme l'« *hypnomachie* » : la self-défense psychologique.

En effet, la théorie de l'engagement n'est qu'une base, et le pervers emploie en réalité de nombreuses techniques de manipulation répertoriées qui ne laissent aucune chance à une « antilope » non entraînée. C'est donc fascinée et dépendante, dans une relation analogue à celle d'un gourou et de son adepte, que la victime se retrouve dans la position idéale pour son manipulateur. La manipulation sectaire et l'emprise d'un pervers narcissique relèvent d'ailleurs des mêmes ficelles, le folklore et les dynamiques sociales mis à part.

Malheureusement, de nombreux individus – et l'immense majorité des personnes ainsi piégées – stoppent ici leur compréhension du processus. Le pervers, s'étant connecté aux besoins les plus secrets de sa victime, la tient littéralement dans le creux de la main ; il « manipule » au sens de « fait bouger avec la main ». La victime se trouve ainsi réduite à l'état d'objet, elle qui a déjà des difficultés à se sentir sujet, infrahumanisée, réduite à l'état de fourniture de gratification pour son bourreau qui se valide ainsi dans son illusion de toute-puissance.

Car c'est l'un des buts du pervers narcissique : la validation de son illusion de toute-puissance. Tant qu'il la maintient, il n'est pas contraint d'intégrer le principe de réalité qui lui ressasse jour et nuit cette funeste réalité : un coup l'on gagne, un coup l'on perd. Réalité insupportable pour quiconque souffre de troubles narcissiques que ce soit au sens de la perversion narcissique psychanalytique ou au sens psychiatrique du « trouble narcissique ». Le narcissique veut réussir, gagner, être le meilleur, et il n'y a pas de place dans son psychisme pour l'image d'un soi non omnipotent⁸.

Coupé de l'amour pour lui-même, il doit ainsi maintenir coûte que coûte cette image grandiose de soi sous peine de s'effondrer, de ressentir ce vide intérieur qui le ronge, vide provenant du manque de liens avec les autres durant la petite enfance.

Mais comment la personnalité-antilope pourrait-elle le comprendre, elle pour qui vivre n'est que reliance, communion et partage ? Elle qui est prête à sacrifier une part de ses besoins à quiconque le lui demande, pense naïvement que celui-ci le fait dans l'intérêt de la survie du groupe. Eh oui, ce serait si horrible si un membre du groupe

8. Certains travaux récents de 2015 ont d'ailleurs démontré que les individus considérés comme narcissiques montraient une hypersensibilité dans les systèmes du cerveau associés à la détresse lors des phases d'exclusion sociale. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24860084

détournait pour lui seul les ressources de la collectivité pour son profit personnel. Ce serait atroce, inconcevable !

Et ce, en dépit du fait que la science nous apprend qu'il s'agit bel et bien d'une stratégie considérée comme gagnante pour un guépard dans un monde d'antilopes⁹.

La phase du déni

Le fait que l'on puisse ainsi abuser de sa confiance sidère, stupéfie l'« antilope ». Le déni est la première réaction du psychisme face à ce qui est trop dur à accepter sur le moment. « *Ce n'est pas possible, j'ai dû me tromper dans mon évaluation de la situation.* »

Se charger de la faute est une formidable stratégie de l'*enfant intérieur* pour diminuer l'horreur de l'abus ainsi constaté. Certains psychothérapeutes parlent d'« enfant intérieur » pour décrire la partie de nous qui continue, jour après jour, à fonctionner avec la naïveté et la fraîcheur de l'enfant.

C'est l'enfant intérieur qui permet à chacun de se sentir « vivant », de prendre la vie comme elle vient avec candeur et légèreté, qui inspire l'artiste, qui amène un homme de 60 ans à se sentir amoureux comme lorsqu'il était adolescent, etc.

À propos de l'« enfant intérieur »

D'un auteur à l'autre, ce concept ne décrit pas exactement la même notion. Nous le retrouvons pêle-mêle dans de nombreux systèmes psychothérapeutiques/psychologiques tels que la *quantum psychology* du docteur Wolinsky, l'analyse transactionnelle du docteur Beme ou la dynamique émotionnelle du docteur Jalenques.

Nous nous en tiendrons, dans cet ouvrage, à une acception relativement générale. Retenons simplement qu'il ne s'agit pas de faire « grandir » de force cet enfant, mais qu'il restera justement « enfant » jusqu'à sa mort.

Hélas ! L'une des réactions de protection répandues consiste à reprocher à l'enfant d'être enfant, ou à chercher à le nier, ou encore à le faire grandir. Trois impasses dans lesquelles l'enfant n'est pas reconnu et vu pour ce qu'il est.

Ce déni de l'enfant intérieur permet de maintenir en quelque sorte le *statu quo*.

Si ce que j'ai vu n'est pas vrai, alors tout va bien. Il n'y a pas de loup dans le troupeau de moutons, pas de guépard au milieu des antilopes. Il y a simplement un fait que je peine à comprendre.

9. W. Poundstone, *Le Dilemme du prisonnier. Von Neumann, la théorie des jeux et la bombe*, Cassini, 2009.

ERICKSON Milton H., *L'hypnose thérapeutique*, Quatre conférences.

GAILLARD Jean-Paul, *Enfants et adolescents en mutation*, Mode d'emploi pour les parents, éducateurs, enseignants et thérapeutes.

GULOTTA Guglielmo, *Comédies et drames du mariage*, Psychoguide illustré de la jungle conjugale.

HALEY Jay, *Changer les couples*, Conversation avec Milton H. Erickson.

HALEY Jay, *Leaving home*, Quand le jeune adulte quitte sa famille, Psychopathologie et abord psychothérapique.

HALEY Jay, *Tacticiens du pouvoir*, Jésus-Christ, le psychanalyste, le schizophrène et quelques autres.

HEIREMAN Magda, *Du côté de chez soi*, La thérapie contextuelle d'Ivan Boszormenyi-Nagy.

LACROIX Jean-Luc, *L'individu, sa famille et son réseau*, Les thérapies familiales systémiques.

LEBBE-BERRIER Paule, *Pouvoir et créativité du travailleur social*, Une méthodologie systémique.

LINARES Juan Luis, CAMPO Carmen, *Psychothérapie des états dépressifs*, Promenades derrière le masque honorable de la tristesse.

MCGOLDRICK Monica, GERSON Randy, *Génogrammes et entretien familial*.

MADANES Cloé, *Derrière la glace sans tain*, L'art du superviseur en thérapie familiale stratégique.

MADANES Cloé, *Stratégies en thérapie familiale*.

MALAREWICZ Jacques-Antoine, *Comment la thérapie vient au thérapeute*.

MALAREWICZ Jacques-Antoine, *Cours d'hypnose clinique*, Études éricksoniennes.

MALAREWICZ Jacques-Antoine, *Quatorze leçons de thérapie stratégique*.

MALAREWICZ Jacques-Antoine, *La stratégie en thérapie*, Ou l'hypnose sans hypnose de Milton H. Erickson.

MALAREWICZ Jacques-Antoine, *Supervision en thérapie systémique*. Le thérapeute familial et son superviseur.

MALAREWICZ Jacques-Antoine et GODIN Jean, *Milton H. Erickson*, De l'hypnose clinique à la psychothérapie stratégique.

MAUREY Gilbert, *Le rêve éveillé en psychanalyse*, De l'imaginaire à l'inconscient.

MIERMONT Jacques, *Psychoses et thérapie familiale*.

MUGNIER Jean-Paul, *L'identité virtuelle*, Les jeux de l'offre et de la demande dans le champ social.

MUGNIER Jean-Paul, *Les stratégies de l'indifférence*, suivi de *La prise en charge de l'enfant victime d'abus sexuels et de sa famille*.

NANNINI Martine, *Une approche centrée solution en thérapie*, Philosophie et pratique.

NEUBURGER Robert, *L'autre demande*, Psychanalyse et thérapie familiale systémique.

NEUBURGER Robert, *L'irrationnel dans le couple et la famille*, À propos des petits groupes et de ceux qui les inventent.

NEUBURGER Robert, *Le mythe familial*.

OLLÉ-DRESSAYRE Judith, MÉRIGOT Dominique, *Le génogramme imaginaire*, Liens du sang, liens du cœur.

ONNIS Luigi (dir.), *Les langages du corps*, La révolution systémique en psychosomatique.

PERRONE Reynaldo, *Le syndrome de l'ange*, Considérations à propos de l'agressivité.

PERRONE Reynaldo, NANNINI Martine, *Violences et abus sexuels dans la famille*, Une approche systémique et communicationnelle.

PETIT Marie, *La Gestalt*, Thérapie de l'ici et maintenant.

REY Yveline, sous la direction de, *La thérapie familiale telle quelle...*, De la théorie à la pratique.

REY Yveline et PRIEUR Bernard (dir.), *Systèmes, éthique, perspectives en thérapie familiale*. Textes extraits du congrès « Système et thérapie familiale », 4, 5, 6 octobre 1990.

ROGERS Carl, *La relation d'aide et la psychothérapie*.

ROGERS Carl, *Psychothérapie et relations humaines*, Théorie de la thérapie centrée sur la personne.

SELVINI Matteo, *Mara Selvini Palazzoli, histoire d'une recherche*, L'évolution de la thérapie familiale dans l'œuvre de Mara Selvini Palazzoli.

SELVINI PALAZZOLI Mara, CIRILLO Stefano, SELVINI Matteo, SORRENTINO A.M., *Les jeux psychotiques dans la famille*.

SINELNIKOFF Nathalie, *Les psychothérapies*, Dictionnaire critique.

TOMAN Walter, *Constellations fraternelles et structures familiales*, Leurs effets sur la personnalité et le comportement.

TOURNEBISE Thierry, *L'écoute thérapeutique*, Cœur et raison en psychothérapie.

DICTIONNAIRE CLINIQUE DES THÉRAPIES FAMILIALES SYSTÉMIQUES

Sous la direction de Jean-Claude BENOIT et Jacques-Antoine MALAREWICZ, avec le concours de Jacques BEAUJEAN, Yves COLAS, Serge KANNAS et de nombreuses collaborations françaises et étrangères.

Préface du professeur Paul SIVADON.