

Thérapie brève de l'emprise narcissique – Présentation

Chapitre 1 : LE FONCTIONNEMENT NARCISSIQUE

I. NARCISSISME

1. Le mythe

Narcisse est un personnage d'une étonnante beauté mais également mépissant et cruel. Echo tombe amoureuse de lui, le suit partout, attendant un signe d'affection mais il la rejette. Elle meurt de désespoir, isolée. Némésis, déesse de la vengeance, décide de venger ses victimes : Narcisse devient amoureux de lui-même, admirant son reflet au bord d'un étang. Fasciné par son image, il arrête de s'alimenter, de boire, prend racine au bord de l'étang et devient la fleur qu'on connaît.

2. Narcissisme, étape du développement

Le narcissisme, décrit comme un excès assez souvent constitue également un élément important de la construction psychique : l'amour de soi est nécessaire, entraînant par ailleurs l'amour de l'autre. C'est donc également un moteur de réalisation personnelle, permettant à l'enfant de créer une image authentique de lui-même et de mettre en place un attachement à autrui. Un narcissisme de développement permettra de mettre en place le respect de soi et de l'autre, la capacité à se protéger, à défendre ses intérêts...

3. Définitions préalables :

- **Empathie** : capacité de percevoir ce que l'autre ressent. On comprend ce que l'autre ressent : on identifie ses émotions et on comprend les processus qui se mettent en place chez lui. Ce n'est pas ressentir ce qu'il ressent ou même ressentir à sa place.
- **Sympathie** : on partage ce que l'autre ressent (contagion émotionnelle).

4. Définition DSMV du Trouble de la personnalité narcissique

Le trouble de personnalité narcissique est à distinguer d'un niveau non pathologique de narcissisme. Voici les symptômes qui constituent, selon le DSM-5(1), les critères diagnostiques pour ce trouble.

Il s'agit d'un mode général de fantaisies ou de comportements grandioses, de besoin d'être admiré et de manque d'empathie qui sont déjà présents au début de l'âge adulte et sont présents dans divers contextes, comme en témoignent au moins 5 des manifestations suivantes :

1. La personne a un sens grandiose de sa propre importance (p. ex., surestime ses réalisations et ses capacités, s'attend à être reconnue comme supérieure sans avoir accompli quelque chose en rapport).
2. Est absorbée par des fantaisies de succès illimité, de pouvoir, de splendeur, de beauté ou d'amour idéal.
3. Pense être «spéciale» et unique et ne pouvoir être admise ou comprise que par des institutions ou des gens spéciaux et de haut niveau.
4. A un besoin excessif d'être admirée.
5. Pense que tout lui est dû : s'attend sans raison à bénéficier d'un traitement particulièrement favorable et à ce que ses désirs soient automatiquement satisfaits.
6. Exploite l'autre dans les relations interpersonnelles : utilise autrui pour parvenir à ses propres fins.
7. Manque d'empathie : n'est pas disposée à reconnaître ou à partager les sentiments et les

besoins d'autrui.

8. Envie souvent les autres, et croit que les autres l'envient

9. Fait preuve d'attitudes et de comportements arrogants et hautains.

En des termes plus généraux, le narcissique se croit supérieur, peut être arrogant et centré sur lui-même.

II. PERVERS

1. Présentation

Quand on entend parler de perversion, on pense souvent en premier à la sexualité, alors qu'elle est en fait multiforme. Emprise et manipulation peuvent se développer dans un cadre familial, sentimental ou professionnel sans qu'il y ait une composante sexuelle.

Au contraire du simple narcissique, l'autre/objet n'est plus simplement un faire-valoir, mais une poubelle. Dans toute sa splendeur, il veut jouir de la souffrance qu'il inflige. L'idée est de vider l'autre de ses qualités qu'il veut s'approprier, le vampiriser. Il désire également à l'inverse remplir la proie de ses propres tourments. L'autre est à la fois un défouloir (y verser ses angoisses) et une belle réserve de nourriture qu'il absorbe (appropriation de ses qualités). Le pervers désire amener l'objet à un point de rupture psychologique en le soumettant à des contraintes, malmenant sa conscience morale ou légale, ses valeurs. Le pervers jouit de cette souffrance morale infligée,

Le contact avec un pervers est facile, la réalité, au sens ordinaire du terme (le concret, le social) est correctement perçue. La sociabilité est normale et parfois excellente. Ce sont des aspects ténus qui attirent l'attention. Au fil des conversations, on s'aperçoit qu'il y a du flou, des réponses à côté, une rhétorique visant à convaincre sans rapport avec la vérité. La fréquentation des personnalités perverses provoque un malaise difficile à définir.

Le pervers est égoïste, se considère comme supérieur et trouve normal d'utiliser les autres. Il est manipulateur par utilité et par plaisir.

La loi normative (les lois civiles et pénales, les règlements) n'est respectée que superficiellement et subit des transgressions diverses. Il n'y pas de respect de la parole donnée des engagements et le pervers applique la formule "les promesses n'engagent que ceux qui les croient". Il n'a ni remords ni crises de conscience par rapport aux nuisances qu'il occasionne. Il n'endosse jamais la responsabilité de ses actes et la rejette systématiquement sur autrui.

Le pervers a deux faces et souvent deux vies, ce qui rend le diagnostique difficile. Avec les uns il peut être normal, consciencieux, respectueux en apparence, avec les autres il se montre cruel, méprisant, tyrannique, sans humanité.

En projetant ses manques sur l'autre, il crée un Mr Hyde chez l'autre, sorte de « schizophrénie externe ».

2. Profils de pervers :

- **Séducteurs** : plaire pour attirer la proie.
- **Vampires** : vider l'autre de sa substance et de son énergie.
- **Magiciens** : semblent posséder des pouvoirs extraordinaires.
- **Victimes** : passent pour des bouc-émissaires.

- **Bourreaux** : ils torturent.
- **Fantômatiques** : identité floue, insaisissable.

3. Points communs et différences entre narcissiques et pervers.

Par définition, tout pervers est narcissique, mais tout narcissique n'est pas pervers. On appelle d'ailleurs parfois le narcissique «petit pervers».

a) Les points communs

- **Déni** : refus d'entrevoir une réalité insupportable qui est niée.
- **L'angoisse** : terreur de la mort, détresse identitaire qui pousse à l'hyperactivité.
- **Délire de grandeur** : certitude de supériorité, invulnérabilité, culte du moi.
- **Relation à l'autre** : l'autre est un outil, un objet, un instrument, indispensable car représente un anti-dépresseur puissant.
- **Paraître** : séduction constante qui masque un désert interne, détresse personnelle sans fin.

b) Les différences

Narcissique	Pervers
- Ment pour se valoriser. - Se valorise. - Délaissent l'autre quand il n'est plus utile. - Ne peuvent adopter longuement une position humble. - Ment pour de multiples raisons, humaines.	- Ment pour manipuler. - Veut écraser l'autre. - Anéantissent. - Peuvent feindre longuement l'humilité. - Ment pour être malveillant.

Il est important de relever que le narcissique ne nuit pas nécessairement volontairement. C'est sa personnalité qui est par contre irrémédiablement toxique.

III. PERVERS NARCISSIQUE

1) Difficulté de classification, participant à l'idée de pseudo-normalité

La difficulté à classer psychologiquement les fonctionnements du PN participe au flou dans l'appréhension de celui-ci. Il est considéré comme normal, inclassable mais tardivement comme pathologique, ce que l'on nomme pseudo-normalité. Ceci pose un problème, car pour sortir plus aisément d'une situation, il faut considérer qu'elle n'est pas normale et insoluble.

Les pervers narcissique peuvent être considérés comme des « psychotiques sans symptômes » ou pour d'autres comme des borderline. Ils sont si l'on peut dire à la frontière de la folie, Pour ne pas décompenser, ils projettent sur l'autre leur problématique.

2) Les différentes structures

Structure névrotique

Une personne névrotique est une structure équilibrée. Elle réussit plus ou moins bien à maintenir un équilibre entre ses désirs et la réalité, entre ses pulsions et ses interdits... C'est seulement quand surviennent des phénomènes ingérables qu'elle bascule dans la maladie (ce que l'on peut nommer décompensation). Cette décompensation se traduit par des troubles (affectifs, émotionnels), mais le malade garde ses fonctions mentales intactes. Il reste dans la réalité, est accessible à une thérapie.

Structure psychotique

Quelqu'un ayant une structure psychotique apparaît comme quelqu'un de semblable à une structure névrotique jusqu'à ce qu'il tombe dans la maladie. Cette décompensation se manifeste sous la forme d'une psychose, le sujet perd le contact avec le réel (moi - l'autre, règles...). Le sujet n'a pas nécessairement conscience de ce qui lui arrive, ou par intermittence, voire délire.

Etat limite (borderline)

C'est la zone frontière entre névrose et psychose, entre normalité et pathologie. Le sujet semble socialement adapté mais ses relations affectives sont altérées ou instables. On pourrait parler d'une personnalité névrotique intégrant des dispositions psychotiques. La lutte est constante pour maintenir un narcissisme important contrôlant un risque dépressif ininterrompu : le sujet doit se convaincre en permanence d'être exceptionnel pour ne pas sombrer, ne pas se laisser aller dans un vide intérieur. Autrement dit le PN est narcissique pour ne pas devenir fou. Pour répondre à l'angoisse d'abandon et à une insécurité constante, il passe à l'acte pour décharger ses peurs (par exemple agressivité vis-à-vis d'autrui) et remplir le vide (hyper-activité, addictions...).

3) Critères diagnostiques Etat limite / Borderline DSMIV

Mode général d'instabilité des relations inter-personnelles, de l'image de soi et des affects avec une impulsivité marquée, qui apparaît au début de l'âge adulte et est présent dans des contextes divers, comme en témoignent au moins 5 des manifestations suivantes :

1. Efforts effrénés pour éviter les abandons réels et imaginés.
2. Mode de relations interpersonnelles instables et intenses caractérisées par l'alternance entre les positions extrêmes de déréalisation excessive et de dévalorisation.
3. Perturbation de l'identité : instabilité marquée et persistance de l'image ou de la notion de soi..
4. Impulsivité dans au moins deux domaines potentiellement dommageables pour le sujet « exp : dépenses, sexualité, toxicomanie, conduite automobile dangereuse, crises de boulimie ».
5. Répétition de comportements de gestes ou menaces suicidaires ou d'automutilation...etc.
6. Instabilité affective due à une réactivité marquée de l'humeur « dysphorie épisodique intense, irritabilité ou anxiété durant habituellement quelques heures et rarement quelques jours ».

7. Sentiment chronique de vide.

8. Colères intenses et inappropriées ou difficultés à contrôler sa colère « fréquentes manifestations de mauvaise humeur, colère constante ou bagarres répétées ».

9. Survenue transitoire dans des situations de stress d'une idéation persécutoire ou de symptômes dissociatifs sévères.

4. Pervers narcissique / Description

Concrètement, le PN :

- Pense être spécial et unique, ce qui légitimise la transgression des lois, des règles. Il pense avoir des droits spéciaux.
- Besoin excessif d'être admiré.
- Obsédé par son image sociale, tient à passer pour irréprochable.
- Exploite l'autre et est indifférent à ses désirs et besoins.
- Vampirise l'énergie de l'autre.
- Dénué d'empathie, froideur émotionnelle.
- Souffre d'insatisfaction et d'envies chroniques.
- Dénigrement insidieux, souvent sous forme humoristique
- Inverse les rôles, culpabilise autrui tout en se victimisant et déculpabilisant.
- Est incapable de se remettre en cause ou de demander pardon sauf par pure stratégie.
- S'inscrit dans une stratégie d'isolement de sa proie.
- Dénî de la réalité.
- Maîtrise le double jeu.
- Alterne le chaud et le froid.
- Souffre d'anxiété profonde.
- Ressent le besoin compulsif de gâcher toute joie autour de lui.
- Epreuve un soulagement morbide, une jouissance quand l'autre est au plus bas.
- Communique de façon floue.

ÉLÉMENTS DU PROCESSUS PN

- **Génétique** : L'origine de cette psychopathologie peut être une anomalie qui apparaît précocement dans la construction du cerveau de l'enfant, et parmi d'autres paramètres, un déficit dans l'activation de la zone dédiée à l'affect. Pourtant, l'apparition et le développement de cette psychopathologie peuvent également débuter plus tard et être alors liés à son environnement et à la manière dont il y réagit.

- Vie intra-utérine, construction du cerveau :

Le fœtus qui se prépare à vivre dans un monde de douceur, construit son cerveau pour correspondre aux besoins de ce monde-là. Un fœtus qui se prépare à vivre dans un monde de terreur construit son cerveau pour s'adapter au mieux aux violences qui semblent l'attendre. Le fœtus est «informé» de la nature du monde qui l'entoure grâce au lien direct et constant qu'il entretient avec sa mère. Tout ce que sa mère ressent, entend, tout ce qu'elle vit, se répercute en temps réel sur le fœtus et influence son développement.

Cette dimension génétique et intra-utérine est importante car introduisant l'idée d'**incapacité du narcissique et/ou PN de recouvrer un fonctionnement non pathologique**. Les opinions psychanalytiques vulnérabilisent la victime en «normalisant» par l'histoire de vie... les comportements du PN. **Les données génétiques sont indéniables et irrémédiables : on a**

un individu qui ne sera jamais «normal».

- **Structure** : le PN peut être situé dans la mouvance des états limites, qui fait porter par l'autre, externalise pour ne pas sombrer dans la psychose. Dans cet univers, le PN est celui qui s'approche le plus du morcellement psychotique sans y plonger et en même temps du coup sans le délire, sorte de repos restructurant.

- **Enfance** : le pervers vit souvent une proximité libidinale avec la mère et absence du père. Sa mère le perçoit comme une partie d'elle-même plus que comme un individu à part entière. Elle installe une relation de dépendance affective, associée à des abus éducatifs, un pseudo-inceste avec des soins érotisés, à la fois ardents et méprisants. Le maternage est à la fois excessif et insuffisant. Le père est disqualifié, l'enfant a l'impression d'avoir évincé le père, d'avoir une totale jouissance de sa mère.

- **Immaturité** : les pervers sont fixés à un âge clandestin infantile. L'émotion est haïe, trop puissante pour une psyché immature. Le pervers est intolérant à la frustration, Il est régi par le principe de plaisir, non par le principe de réalité.

- **Identification projective et pulsion** : il s'agit du processus par lequel le pervers se projette dans l'autre en lui prêtant ses propres aberrations. Le pervers ne peut refouler ses pulsions et les expulse sous forme de projection sur l'autre. Le pervers peut se permettre souvent d'être calme car il fait vivre sa rage à l'autre.

CONTRASTES AIDANTS POUR PRÉCISER

Normal et pathologique

Se faire valoir au détriment d'autrui est courant, comme par exemple le plaisir d'avoir raison. Il peut nous arriver également de nous réjouir du malheur de l'autre. Ces phénomènes sont narcissiques et pervers. Mais si c'est ponctuel, ne devient pas une façon de vivre, n'envahit pas notre personnalité, il ne s'agit pas de perversion narcissique.

a) L'exemple du mensonge

Le mensonge est un phénomène humain :

- Pour protéger son intimité.
- Pour éviter les conséquences de nos actes (reproches, sanctions...).
- Pour ne pas faire de mal à l'autre.

Le mensonge est donc en ces cas normal. Le pervers narcissique ment pour nuire émotionnellement à l'autre (le faire douter, culpabiliser etc...), renforcer son image, asseoir sa domination, renforcer son emprise.

On peut en déduire quelques éléments de différence entre normal et pathologique :

- L'**objectif** est différent : le but du PN est de se faire valoir et de jouir de sa domination ou des malheurs de l'autre.
- **Conscience** claire ou floue : le névrosé moyen n'a qu'une conscience assez floue de ce qu'il est en train de faire, le PN a conscience de ce qu'il fait (à part sub-délire, c'est-à-dire finir par croire à ses mensonges par exemple).
- **Fréquence**, récurrence : pensées, émotions dysfonctionnelles sont presque constants chez le PN.

b) Autre exemple : l'émotion

Nous sommes tous des «racketeurs émotionnels» : nous exprimons tous plus ou moins une

émotion pour une autre (par exemple pleurer quand on est frustré, bouder quand on est insatisfait....), pour obtenir la reconnaissance qu'on obtenait dans la famille d'origine en exprimant ainsi son émotion. On peut appeler cela de la manipulation mais elle est non-consciente, sorte de réflexe appris, nous sommes plus ou moins convaincus de l'authenticité de notre émotion.

Le PN est conscient, utilise toute une gamme d'émotion pour obtenir ce qu'il désire, dans un critère d'efficacité (sauf pour la colère, qui est souvent répétitive et incontrôlable).

On peut en déduire quelques éléments de différences entre normal et pathologique :

- La stratégie émotionnelle peut être **inconsciente** (réflexe) ou **consciente** (stratégique).
- L'émotion est **répétitive** (normalité) ou le **panel** est **plus large** (stratégique).

c) Vie amoureuse

Cadre amoureux	Emprise
Les deux univers se mélangent.	Un univers absorbe l'autre pour le détruire.
Les conflits visent à la résolution.	Les conflits visent à la destruction de l'autre.
Chacun appartient plus ou moins à l'autre.	L'autre est un objet.

d) Autre exemple : le triangle dramatique

Le triangle dramatique est modèle relationnel décrivant les différents positionnements que l'on peut avoir dans un cadre relationnel problématique.

Le Persécuteur : inferiorise et dévalorise, blâme, met à nu les défauts, fait la morale, ou incite les autres à se battre (toujours pour leur bien !).

La Victime : Elle exagère ses handicaps personnels et se représente plus faible qu'elle ne l'est. Pour elle, rien de ce qui lui arrive n'est de sa 'faute'. Victime rebelle : Agressive, elle revendique et réclame.

Le Sauveteur : Il veut aider les autres sans qu'ils n'aient rien demandé ou même contre leur gré.

Dans un cadre non pathologique, si on en prend conscience de ce triangle, des différentes positions, de leur nature toxique, on exprime le désir de sortir de ce processus qui est subi. Le PN désire y rester, s'y sent à l'aise, en conscience et le développe.

IV. PERVERS NARCISSIQUE / LES PROFILS

1) Je suis **important**

- **Cultivé** : il fait la démonstration de ce qu'il sait, doctoral. La culture dont il fait preuve est celle qui est attendue dans le milieu dans lequel il se trouve. Il amène la conversation dans des univers qu'il connaît. Si on pointe chez lui une insuffisance, on reçoit en retour des propos méprisants voire hostiles, on est mis de côté voire on devient la cible des rieurs de l'assemblée.

- **Diplômé** : il met en avant ses compétences, croit être quelqu'un de spécial et à ce titre s'attend à des faveurs, est méprisant et peut se mettre en colère si il n'obtient pas ce qu'il désire.

- **Caractériel** : le comportement peut être interprété comme caractériel (colère, énervement

dès qu'on s'oppose)... , mais le but est de torturer et d'asservir au delà de la simple prise de pouvoir.

2) Je **plais**

- Charmeur : beau, élégant, discret, adapte cette élégance au milieu fréquenté. Le regard est profond direct, si on le croise on ne l'oublie pas. Il sait faire parler, pose des questions précises, est plus flou voir évitant quand il s'agit de lui. Ce charme peut aller de quelque chose de léger à la femme fatale.

- Bon vivant : sympathique, communicant, souriant : le « copain avec tout le monde » dont on ne se méfie pas.

3) Je **mets en dette**

Profil relativement masculin, il fait des choses belles et généreuses (un « saint ») pour amener l'autre à culpabiliser si il n'accepte pas en retour. Les personnes acceptent cette générosité, car elles sentent que la refuser serait un affront. La personne se sent en dette et nulle (pas à la hauteur de cette grandeur d'âme). Or la vraie bonté est discrète.

4) Je suis **discret**

Il s'agit de régner dans l'ombre, profil assez souvent féminin. Des personnes qui présentent un comportement timide, discret, mais qui écoutent et utilise les informations, rumeurs... pour prendre le pouvoir. La prise de conscience par l'entourage est longue voire absente.

5) Je suis **victime**

Les malheurs deviennent un moyen d'être au centre de l'attention et une autorisation à toute décision ou comportement.

Les autres profils de PN peuvent tendre vers «je suis victime» quand ils se sentent démasqués, en danger ou les rares fois où ils consultent à des fins stratégiques.

Les profils «Je mets en dette» et «Je suis discret» sont certainement les plus problématiques dans le cadre d'une thérapie car souvent difficilement identifiables.

On le voit, les profils sont divers et rendent l'identification difficile. Il conviendra donc d'accumuler un maximum d'éléments matériels avant d'identifier un PN. Une personne cherchant à être au centre de l'attention peut juste manquer d'estime de soi et avoir besoin de reconnaissance, sans être nécessairement toxique.

V. COMPORTEMENTS-CIBLES OBSERVABLES

Voici quelques comportements cibles et observables qui peuvent aider à l'identification d'une structure PN.

Traits narcissiques :

Ces facettes renvoient à l'image que le PN a de lui-même.

- **Exagération de son importance** (de ses performances, de ses malheurs), quitte à déformer ou inventer. Une activité banale devient un exploit gratifiant et héroïque.

- **Besoin permanent d'être au centre de l'attention** : séduction physique et/ou monopolisation du discours: «C'est comme moi, ...».

- **Subdélire, rêveries grandioses** : il finissent par croire à leurs histoire ce qui fait douter les autres (voire entrer dans le délire), l'accumulation de mensonges et de déformations créent un contenu qui défie le sens commun. Face à l'incrédulité de l'autre le PN se met en rage et l'autre doute. Par exemple PN s'accapare ouvertement les mérites d'une action à laquelle il n'a pas participé, avec un tel aplomb que les autres doutent de leur appréhension de la réalité.

- **Besoin d'une cour d'admirateurs** : du fan-club à la secte, cette personnalité narcissique a besoin d'un soutien qui croit en lui.

- **Instabilité dans les liens (idéalisation puis rejet)** : le PN est attiré par des personnes appartenant à l'élite (présupposées comme lui), pour ensuite les rejeter car elles lui font ombrage.

- **Certitude d'avoir des droits spéciaux** (plus que les autres et accès de rage quand ils ne sont pas honorés) : ex : je peux être en retard, l'autre non («on peut m'attendre mais je ne n'attends pas»).

- **Mépris, arrogance, valorisation au dépens de l'autre** : hautain, écoute en regardant ailleurs, ironique, moqueries, dévalorisation : «C'est ta nouvelle robe? Elle te boudine ou tu as grossi?»

- **Manque d'empathie** : le PN ne comprend pas ce que vivent les autres, n'est pas capable de se mettre à leur place, jusqu'à la chosification. Ex : Ne visite pas un conjoint à l'hôpital, cas assez fréquent, par défaut d'empathie et angoisses divers.

- **Envie hostile (jalousie)** : le PN est envieux de ce que l'autre possède, de ce qu'il voudrait et qu'il n'a pas. Cela motive son désir de rabaisser l'autre.

- **Rage** : le PN ne supporte pas que quelque chose ou quelqu'un résiste à son désir, Il est alors capable de se mettre dans une rage intense, froide ou explosive.

Traits pervers :

Façon que le pervers a d'utiliser autrui et le monde à ses fins.

- **Instrumentalisation d'autrui pour ses besoins et plaisirs** : utiliser l'autre pour arriver à ses fins et éprouver du plaisir à voir l'autre se débattre.

- **Transgression (loi, règles, autorité)** : sauf s'il sait qu'il sera sanctionné, le PN ne respecte aucune règle.

- **Absence de remords, de conflit moral** : on rejoint ici le manque d'empathie du trait narcissique. On ne peut ressentir de remord à utiliser un objet.

- **Démision de la responsabilité** : quand quelque chose arrive, c'est de la faute des autres. Le PN s'attribue ce qu'il considère comme positif et pose l'autre comme responsable du négatif.

- **Violence** : pour asseoir son pouvoir et son emprise, le pervers utilise toutes les violences

1. **Violence verbale** : dévalorisations, critiques, accusations mensongères, insultes...

2. **Violence psychologique** : les paroles, comportements induisent dévalorisation etc...

3. **Violence physique** : c'est un moyen limité mais rapide pour asseoir sa domination et

rabaisser l'autre.

- **Pas de relation d'attachement vrai** : le PN est seul dans un monde d'objet qu'il utilise et jette. Dès lors, le concept d'affect, de sentiment amoureux par exemple, sont très flous et illusoires.

Chapitre 2 : LE SUJET

LE SUJET

Qualités de la victime

Le PN va vers des personnes qui présentent quelque chose de valorisant pour lui, apportent le prestige ou la reconnaissance qu'ils recherchent pathologiquement (selon les besoins, jeune, brillantes, jolies, intellectuelles, pleines de vie et de ressources, généreuses...). Ils vont en même temps développer une jalousie vers ces attraits qu'ils pensent ne pas posséder et entrer dans une démarche de vampirisation de ces qualités.

La proie est en général assez flexible, ouverte, généreuse pédagogue, acceptant de se remettre en question, pleine d'énergie et de bonne volonté. Ces particularités la fragilisent car elles vont accepter la critique, se remettre en cause indéfiniment etc...

Fragilités particulières

- Les personnes victimes du PN ont assez souvent une peur de l'abandon et une faible estime de soi.
- Les personnes surefficientes présentent également un terrain favorable : hypersensibilité sensorielle, affective et hyper-empathie. Ces caractéristiques provoquent une fragilisation dans les groupes et une faible estime de soi (solitude, sentiment d'être incompris et pas adapté). Richesse intérieure, peur de l'abandon et hyperempathie constituent un idéal d'interaction pour le PN.
- Le sens des responsabilités, la propension à culpabiliser et le goût pour le sauvetage des victimes augmentent leur côté vulnérable. Le manque de confiance empêche de plus de poser des limites.
- La victime a souvent été sous l'emprise de parents ayant un trop grand sens éducatif et imposant leurs propres désirs, leurs souhaits, leurs envies. Les parents lui ont fait vivre une « sous-existence », le pervers lui fait miroiter une « sur-existence ».

Emprise

- La phase de séduction parfaite, facilite la mise sous emprise de la victime, émerveillée par cette sur-existence.
- Elle reste ensuite fidèle à cette lune de miel du début, espérant naïvement la retrouver telle que le pervers ne cesse de lui promettre sans jamais l'acter.
- Elle participe à cette emprise en raison de sa grande loyauté envers son bourreau et de l'illusion de pouvoir le sauver de lui-même.

Chapitre 3 : L'EMPRISE

L'EMPRISE

L'emprise constitue un mécanisme de domination psychologique mis en place par quelqu'un sur quelqu'un d'autre. Il s'agit d'une interaction complémentaire avec un dominant ou dominé, une position haute et une position basse.

Les différents éléments du processus de l'emprise sont à connaître et identifier pour aider le sujet à comprendre le phénomène et à se rendre compte de la dimension stratégique du PN, sa « pathologisation ».

L'emprise s'installe par étapes successives, l'accoutumance et la passivité se mettent en place dans un environnement qui se dégrade progressivement.

Métaphore de la grenouille dans la casserole :

- Une grenouille nage dans l'eau d'une casserole.
- La température de l'eau monte progressivement.
- La température devient tiède : la grenouille trouve cela agréable et continue de nager.
- La température est chaude : c'est un peu plus que ce qui convient à la grenouille, ça la fatigue un peu.
- La température est vraiment chaude : la grenouille commence à trouver cela désagréable mais elle est affaiblie par la nage et supporte, ne réagit pas.
- La température va continuer de monter jusqu'à ce que la grenouille meure, sans s'être jamais défendu ou avoir tenté de s'extraire.
- Si la grenouille avait été plongée d'un seul coup dans une eau à 50°, elle aurait donné un coup de patte pour s'extraire de la casserole.

L'emprise s'installe d'une manière progressive avec une personne qui, comme la grenouille n'était pas nécessaire fragile ou dépendante affectivement.

L'emprise mentale

Au moins 5 des critères suivants pour déterminer un état d'emprise mentale :

- 1) Rupture imposée avec les modalités antérieures des comportements, jugements et valeurs.
- 2) Occultation des repères antérieurs et rupture dans la cohérence de la vie antérieure.
- 3) Adhésion et allégeance inconditionnelle, affective, comportementale et intellectuelle à une personne, un groupe ou une institution : loyauté exigeante et complète, obéissance, crainte des sanctions, impossibilité de croire possible de revenir au mode antérieur ou de choisir des alternatives étant donné que le nouveau mode de vie est le seul légitime.
- 5) Mise à disposition complète, progressive et extensive de la totalité de la vie du sujet à une personne, un groupe ou une institution.
- 6) Sensibilité accrue dans le temps aux idées, concepts et prescriptions proposées par une personne, un groupe ou une institution.
- 7) Dépossession des compétences du sujet accompagnée d'une anesthésie affective ainsi qu'une altération du jugement.
- 8) Altération de la liberté de choix.
- 9) Imperméabilité aux avis, attitudes et valeurs de l'environnement qui entraînent l'impossibilité pour le sujet de se remettre en cause et de promouvoir un changement.
- 10) Induction et réalisation d'actes gravement préjudiciables à la personne, actes qui antérieurement ne faisaient pas partie de la vie du sujet. Ces actes ne sont plus perçus comme dommageables ou contraires aux valeurs et aux modes de vie habituellement admis dans notre société.

Etapas de l'emprise

1) Le ferrage (ou love bombing)

Cette étape, de séduction consiste essentiellement à donner à la victime ce qu'elle attend. Le PN se synchronise, pratique une écoute active bienveillante, valorise (déclarations d'accord total, cadeaux, flatteries...). Dans un rapport de qualité, la victime se confie, met à jour ses failles et ses rêves qui seront utilisés.

Le PN active également souvent la fibre protectrice de la cible en se présentant comme victime (enfance malheureuse, divorce destructeur...).

Cette phase de lune de miel est vécue très intensément par la victime, tellement intensément qu'elle devient « addict » à cette période, acceptant tout dans la relation future dans l'espoir et l'illusion de retrouver cette période idyllique, espoir entretenu régulièrement par le PN, créant une forme de dépendance affective (ou à l'affection).

2) Place au doute / isolement jusqu'à l'épuisement ou destruction

Le PN exprime progressivement des doutes. Au lieu de se soustraire à la relation, la victime, consciencieuse va culpabiliser et cherche à s'améliorer (sans savoir précisément ce qu'il y a à améliorer). La victime ne reconnaît plus celui/celle qui apparaissait comme idéal. Elle désire retrouver la période de lune de miel. Le PN alterne le chaud et le froid, valorisation/dévalorisation avec un degré de dévalorisation supérieur à celui de valorisation qui génère l'épuisement progressif de la victime. Parallèlement le PN isole la victime (possessif, jaloux, sabotage des soirées...).

Quelques éléments du processus d'emprise

1. Prise de pouvoir

Confusionner, troubler et rendre impossible une pensée claire.

- **Demandes floues** : le PN est flou dans ses demandes, l'autre est obligé de « deviner ».

- **Art de l'auto-promotion** : le PN sait se promouvoir, mettre en avant, jusqu'à la propagande.

- **Bonne foi simulée** : mentir avec assurance et figurer une bonne foi qui fait douter la victime.

- **Réactions imprévisibles** : le PN sidère la victime par le caractère imprévisible de ses réactions.

- **Retourner les critiques** : le PN enrayer la pensée de la victime en retournant les critiques qui pourraient lui être proférées.

- **Double lien** : Autorité, et demandes opposées ne pouvant être satisfaites sont un outil puissant du PN. La victime ne sait pas « sur quel pied danser ».

Exemples :

-> Demander deux choses impossibles à donner ensemble.

-> Dire une chose avec les mots et son contraire avec les gestes.

-> Demander une tâche impossible.

La victime, sidérée se met à douter de sa pensée et de sa vision des choses. Comme elle a besoin de cohérence, elle se raccroche à la vision idéalisée. Dévalorisée, elle consent à penser qu'elle se trompe.

2. Manipuler l'émotion

Il s'agit de faire vivre à la victime des émotions contrastées.

- **Souffler le chaud et le froid** (« Tu es la femme de ma vie / « Je t'ignore »)
- **Terroriser la victime** (« Actes de violence inexplicables sur des objets, ... menace qui plane ou violence physique plus directe »)
- **Apitoyer la proie** (« prendre la position de victime dès que la proie prend un peu de liberté ou s'affirme »).
- **Culpabiliser** (« J'aurais pu... si tu n'avais pas.. »)
- **Humilier** (Déclarations négatives en public)

3. Déshumaniser

- **Négation du désir de la victime** : Le PN choisit pour sa victime et/ou ne tient pas compte de ses désirs.
- **Manque d'empathie** : le PN ne cherche pas à comprendre ce que vit l'autre.
- **Instrumentalisation** : le PN réduit la victime à l'état d'objet, l'utilise pour se valoriser.

4. Intrusion

- **Intrusion psychique** : la victime adopte les points de vue du PN, ce qu'il faut croire, penser, amenant le sujet à modifier sa perception de lui-même, des autres et du monde.
- **Intrusion temporelle** : le PN prend le pouvoir sur l'agenda de la victime, entraînant stress, perturbation des rythmes, désorganisation...
- **Intrusion relationnelle** : isolement de la victime pour mieux contrôler.

5. Dénier de l'entourage

L'emprise touche aussi l'entourage qui va dénier le phénomène, lui aussi installé dans une illusion de normalité (et donc un problème qui peut être résolu).

- **Dénier pur et simple** : « Ça n'existe pas »
Cette réaction de l'entourage renforce chez la victime l'impression de paranoïa, de « se faire des films » voire d'être « mauvaise ».
- **Dénier « chacun pour soi »** : « chacun a ses problèmes et peut les résoudre », point de vue entraînant l'impression de solitude la victime.
- **Dénier « Ça l'arrange bien »** : croyance que la victime doit en tirer un avantage voire qu'elle provoque le problème (« Il n'y a pas de fumée sans feu »).