



Au secours, je vis avec un narcissique!

PAR MARTHE MARTEL | PHOTO: SHUTTERSTOCK

Publié dans moietcie.ca le 9 septembre 2015

Si vous vous demandez quoi faire face à un narcissique, sachez que la meilleure action à prendre est probablement... de vous sauver! On vous indique ici comment procéder pour limiter les dégâts.

Généralement séduisants, intelligents et volubiles, les narcissiques savent capter l'attention, selon Sylvie Lavallée, sexologue et psychothérapeute. Ils savent aussi se montrer attentifs à la personne qu'ils veulent charmer. Parfois, ils se révèlent d'une grande profondeur lors des premières rencontres, laissant même entrevoir d'intimes blessures.

Il faut toutefois se souvenir que le narcissique se considère comme le centre de l'univers; il est la seule personne importante à ses yeux. Quand il fait des compliments ou qu'il se montre vulnérable, c'est pour «attraper» l'autre dans ses filets. En fait, la personnalité du narcissique comporte une faille profonde attribuable à une situation reliée à l'enfance. Ainsi, il y a des risques qu'un enfant dont les parents étaient narcissiques et qui n'a jamais été reconnu et apprécié pour ce qu'il était devienne lui-même narcissique: comme il ne s'est pas forgé une personnalité dotée d'un amour de soi sain, il s'en construit une de toutes pièces par lui-même. Et cette faille dans la personnalité, qu'on devine ou qu'il laisse paraître dans un but précis, est attirante pour qui a l'âme d'un sauveur.

Ces comportements qui ne trompent pas

Il est dépourvu d'empathie

Une des principales caractéristiques du narcissique est qu'il n'a aucune empathie. Voici le cas de Sylvie: «Quand j'ai été hospitalisée pour une pneumonie, Pierre n'est pas venu me voir à l'hôpital. Et lorsque je suis revenue à la maison, il n'a pas pris soin de moi et il ne m'a jamais demandé comment j'allais», raconte-t-elle. Comme il avait perdu son emploi quelques mois auparavant, Pierre considérait sans doute que le problème de Sylvie n'était rien à côté du sien. D'ailleurs, il en voulait à sa femme de travailler alors qu'il chômait, mais elle l'excusait, se disant que son orgueil de mâle était sans doute blessé.

Il est bon amant, mais infidèle

Sylvie Lavallée affirme que le narcissique est généralement un bon amant. En effet, il développe ses techniques pour arriver à amener l'autre au septième ciel, mais l'ennui, c'est qu'il ne le fait pas pour elle. En réalité, il se targue du fait qu'il sait faire jouir. Et quand ce n'est pas le cas, il clame que c'est la faute de l'autre! D'ailleurs, le narcissique est souvent infidèle. Il se dit qu'il est normal qu'il trompe sa partenaire puisqu'il est beau et populaire. De plus, les narcissiques sont parfois incapables de s'engager; ils veulent séduire, mais une fois qu'ils ont capturé leur «proie», elle ne les intéresse plus.

Un autre exemple: Louise, qui a mis du temps à se sortir des filets de François. Très séduisant, il faisait tout pour la conquérir, puis la laissait tomber sans raison. Ensuite, il revenait chaque fois que Louise semblait guérir de sa peine, en lui envoyant des lettres d'amour et des fleurs. Un jour, il est réapparu dans sa vie alors qu'elle était en couple avec un autre homme. Il l'a si bien manipulée qu'elle a fini par céder de nouveau à ses charmes et par tout quitter. Mais le jour même où elle a emménagé chez lui, il lui a dit... que ça ne fonctionnerait pas!

Il est incapable de reconnaître ses torts

Le narcissique rend toujours les autres responsables de ses problèmes. Par exemple, Pierre accuse Sylvie de se sentir supérieure parce qu'elle subvient aux besoins de la famille, ce qui, selon lui, minerait leur couple. De même, avant chaque rupture avec Louise, François lui faisait des remarques désagréables sur son poids et ses vêtements pour qu'elle arrive à la conclusion qu'elle n'avait pas su garder son homme. Comme ils sont incapables d'introspection, les narcissiques ne consultent jamais et, quand ils acceptent de le faire, c'est pour «prouver» que c'est l'autre qui a des problèmes. D'ailleurs, toute séparation d'avec un narcissique est problématique, parce qu'il ne reconnaît jamais ses erreurs.

En sortir ou vivre avec?

Nous sommes tous un peu narcissiques. Cela devient un problème lorsque le narcissisme d'un individu est trop marqué, jusqu'à devenir un trouble de la personnalité. Alors, selon le degré de narcissisme dont fait preuve l'homme avec qui l'on vit, on peut choisir de poursuivre sa route avec lui en prenant les moyens nécessaires pour se protéger (cesser de vouloir répondre à tous ses désirs, préciser clairement ses limites et s'accorder davantage d'importance), ou opter pour la fuite afin de «sauver sa peau». L'important est de se rendre compte qu'on n'est pour rien dans le comportement de l'autre et qu'on ne réussira pas à le changer. Pour y voir clair, il est souvent nécessaire d'aller chercher une aide psychologique.

Flairer le narcissique... rapidement!

Certains signes concrets laissent deviner une personnalité narcissique et ce, dès le début d'une relation. En voici quelques-uns:

Le partenaire organise la relation en fonction de ses désirs et de son emploi du temps.

Il étale ses qualités et met en évidence tout ce qui le distingue

Il accorde beaucoup d'importance à la tenue vestimentaire, à la coiffure et au maquillage de sa compagne et il est soucieux de sa propre image.

Il étiquette facilement les gens et manifeste de la jalousie, de l'envie ou du mépris.

Il ne semble pas vraiment s'intéresser à sa partenaire.

En matière de sexualité, il brûle des étapes, se croyant irrésistible.

Il prend ses aises dès la première visite chez l'autre.

Il se comporte comme si tout lui était dû.

À lire

Au secours! Je vis avec un narcissique. Petit guide de survie, Steven Carter et Julia Sokol, Marabout, 2006

Ces gens qui nous épuisent. Se libérer des vampires affectifs, Albert J. Bernstein, Les Éditions de l'Homme, 2008

Nos coups de coeur

[Les barres de céréales: des collations santé?](#)

[Attention, peaux sensibles!](#)

[Les meilleurs choix à faire au supermarché](#)

[Connectez-vous](#) ou [inscrivez-vous](#) pour publier un commentaire