

Le trouble de la personnalité narcissique

Ce qu'il faut savoir!



Guide d'information pour
les membres de l'entourage

TEXTES & RECHERCHES

Denise GONEAU, intervenante

ISBN 978-2-925185-07-9

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2020

Ce qu'il faut savoir!

Guide pour les membres de l'entourage

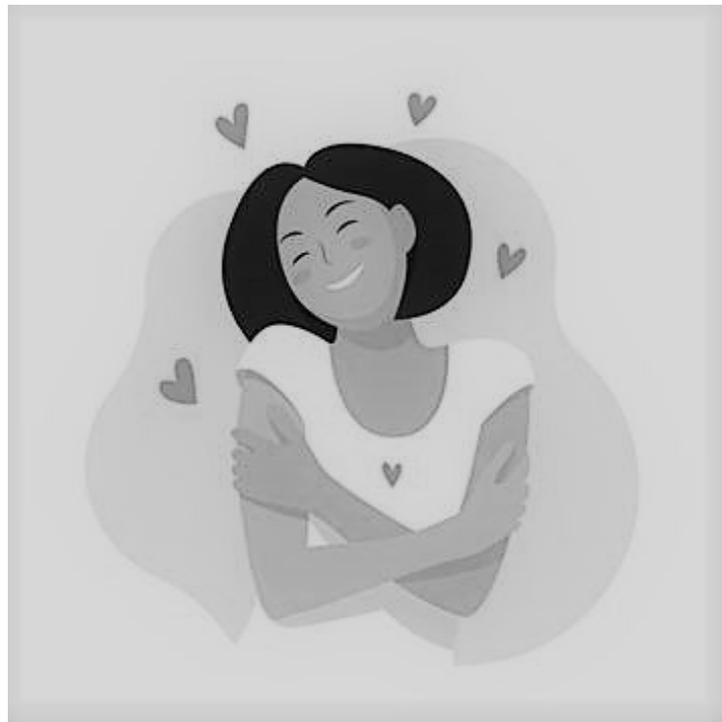


Table des matières

Introduction	4
Qu'est-ce que le trouble de la personnalité narcissique?	5
Les caractéristiques du trouble de la personnalité narcissique	6
Les différents traitements	8
Ce que vit l'entourage	9
Quelques conseils	11
La différence entre le trouble de la personnalité narcissique et la perversion narcissique	13
Les différentes ressources en santé mentale	14
Notes	15

Introduction

En tant que membre de l'entourage d'une personne vivant avec un problème de santé mentale, il est important d'aller chercher de l'information sur la problématique afin de mieux l'accompagner au quotidien. Dès le moment où vous aurez une meilleure compréhension de la situation, de ce qui se joue dans la relation que vous entretenez et du comportement observé, il sera plus facile pour vous de mieux interagir. Vous apprendrez à développer des stratégies pour mieux vivre avec la personne atteinte.

Qu'est-ce que le trouble de la personnalité narcissique?

Un trouble de la personnalité est un trouble permanent du comportement, formé durant l'enfance, présent depuis l'adolescence ou le début de l'âge adulte, qui perturbe les relations interpersonnelles et professionnelles. Il se manifeste par des perturbations du comportement plutôt que par des symptômes flagrants (ex. : des changements d'humeurs drastiques plutôt que des états observables sur le long terme). Il résulte de l'interaction entre la vulnérabilité émotionnelle présente à la naissance d'une personne, le tempérament et les événements vécus durant l'enfance (abus, négligence, violence, intimidation, séparation des parents, toxicomanie, etc.). Plusieurs chercheurs parlent également de facteurs génétiques et biologiques pour expliquer le développement des différents troubles.

Il se définit par des caractéristiques appelées les traits de la personnalité. Ce sont des tendances (dispositions) à se sentir, se percevoir, se comporter, penser et gérer son environnement ainsi que soi-même, qui se manifestent dans un large éventail de situations sociales, amoureuses, scolaires et professionnelles.

Le trouble de la personnalité narcissique se caractérise par un schéma persistant de grandiosité, de besoin d'admiration et de manque d'empathie.

Les caractéristiques du trouble de la personnalité narcissique

Pour recevoir le diagnostic, la personne doit présenter 5 des 9 critères suivants.

1. La personne a un sens exagéré de son importance, de ses talents et de ses réalisations. Elle se croit grandiose, parfaite et entretient de grands rêves. Elle sait en mettre plein la vue en se donnant en spectacle. Elle a tendance à dévaloriser l'accomplissement des autres afin de garder un sentiment de supériorité.

2. La personne est obsédée par des idées de grandeur, de succès, d'influence, de pouvoir, d'intelligence, de beauté ou d'amour parfait illimité. Cela s'apparente à des fantasmes et occupe son esprit sans cesse. Elle est très soucieuse de son apparence physique et vestimentaire, elle veut toujours paraître au meilleur de sa forme.

3. La personne a la conviction qu'elle est spéciale, unique, supérieure et qu'elle ne doit être associée qu'à des personnes aussi spéciales et talentueuses qu'elle, du moins à ses yeux. Elle considère qu'elle n'est comprise que par des personnes spéciales.

4. La personne a le besoin d'être admirée de façon inconditionnelle et félicitée. Son estime d'elle-même dépend du regard positif des autres. Elle est extrêmement sensible à la critique et à l'échec.

5. La personne a la conviction que tout lui est dû. Elle estime que les règles sont faites pour les gens ordinaires, donc qu'elles ne s'appliquent pas à elle. Elle s'attend à avoir un traitement particulier.

6. La personne exploite les autres afin d'atteindre ses objectifs et de satisfaire ses propres besoins. Elle ne prête aucune importance aux droits d'autrui, ce qu'elle veut c'est le contrôle. Si la relation n'est plus satisfaisante pour elle ou qu'elle n'est plus à son avantage, elle y mettra fin.

7. La personne est incapable de ressentir une véritable empathie pour autrui. Elle ne prête guère attention à leurs besoins et leurs sentiments. Elle promet d'aimer, mais n'aime que la représentation d'elle-même.

8. La personne éprouve une jalousie et est envieuse des personnes qui notamment se démarquent. Cela peut l'amener à dévaloriser les autres et à croire que les autres l'envient.

9. La personne a une attitude hautaine et se montre fière. Elle a la perception que les autres sont des extensions d'elle-même.

Prenez note que beaucoup de gens que l'on côtoie dans la vie de tous les jours possèdent des traits narcissiques et sont capables de bien vivre avec les autres. Une personne qui démontre une estime de soi élevée peut facilement établir des relations stables avec son entourage, même si elle a toujours tendance à rechercher le succès et l'admiration. Le trouble entre en jeu dès le moment où les comportements de la personne deviennent inadaptés.

Les différents traitements

Il existe un traitement possible pour ce trouble, mais cela peut s'avérer difficile. Il n'y a pas de miracle et le travail peut être de longue haleine. Le narcissique consulte peu ou pas en psychothérapie, à cause de sa difficulté à se remettre en question. Il reconnaît très rarement qu'il y a présence d'un problème. C'est souvent son entourage qui, exacerbé par les comportements de la personne, lui conseille fortement de consulter.

Pour que la psychothérapie apporte des résultats, il est nécessaire que la personne reconnaisse avant tout sa problématique et qu'elle éprouve le désir de changer certains de ses comportements. Le fait d'entreprendre une thérapie avec un thérapeute plus âgé donne de meilleurs résultats, car dans la plupart des cas, la personne atteinte se pense supérieure à celui-ci. Dans beaucoup de cas, le narcissique ira en thérapie pour dire qu'il est le meilleur. L'alliance thérapeutique est donc nécessaire afin que la personne puisse entendre la vérité.

À force de vivre des échecs, tel le congédiement et les conflits conjugaux, la personne peut sombrer dans une dépression. Celle-ci est parfois nécessaire, car la souffrance engendrée amène la personne à aller chercher de l'aide. Ce moment lui permet d'entamer un changement venant d'elle-même. Le vieillissement, qui entraîne plusieurs pertes significatives telles l'autonomie, la beauté, la liberté et les rôles sociaux, est également une raison pour laquelle le narcissique décide d'aller consulter. Dans sa démarche, le thérapeute amènera la personne à mieux comprendre, à mieux composer et à mieux moduler les émotions douloureuses ressenties. L'estime de soi est également renforcée et stabilisée. La médication n'est utile que pour contrer les états dépressifs, l'anxiété et l'agressivité.

Les groupes de soutien et organismes alternatifs

Divers groupes de soutien ainsi que plusieurs organismes communautaires alternatifs en santé mentale sont disponibles afin de briser l'isolement et d'offrir de l'intervention aux personnes qui en ont besoin.

Ce que vit l'entourage

Les membres de l'entourage de la personne narcissique ont souvent l'impression de valoir si peu en sa présence, car elle leur fait ressentir ce qu'elle vit à l'intérieur d'elle-même. Plusieurs émotions peuvent alors être expérimentées : un sentiment de culpabilité, d'infériorité, d'incompétence, de colère, de peur, etc. Les conflits peuvent être fréquents. Le mal-être de l'entourage est bien réel. Ce type de personnalité est drainant pour la plupart des gens, mais malgré son attitude, la personne narcissique a besoin des autres et probablement plus que les autres ont besoin d'elle.

Au travail

Il est généralement difficile de travailler avec une personne narcissique puisqu'elle se considère meilleure que les autres. Elle fait sans cesse la leçon pour montrer qu'elle a raison. Les réussites ou la satisfaction des autres n'ont aucune importance. Elle n'accepte pas que les autres aient du succès. Tout ce qui arrive de bien sera toujours grâce à elle et tout ce qui arrive de mal, sera la responsabilité des autres. L'entourage doute souvent de lui-même et perd son énergie et sa motivation au travail.

En amour

Les partenaires amoureux du narcissique passent généralement à travers trois phases au cours de la relation : l'idéalisation, la dévalorisation et le rejet. La phase d'idéalisation, qui est présente au début de la relation, consiste à mettre le partenaire sur un piédestal ainsi qu'à le couvrir de compliments et de flatteries. Celui-ci est alors convaincu qu'il a rencontré l'amour de sa vie.

S'ensuit la phase de dévalorisation. C'est à ce moment que le narcissique dévoile sa vraie personnalité. Il se met à dénigrer son partenaire, le critiquer, à le comparer aux autres et à s'éloigner. Son but est de le convaincre qu'il est le seul responsable de la situation actuelle. Il lutte sans cesse entre l'image du partenaire du début et celui de maintenant, car celui-ci réutilise les stratégies en recommençant à partir de la phase de l'idéalisation.

Au cours de la phase de rejet, le narcissique fera tout en son pouvoir pour convaincre son partenaire de son manque de valeur, de sa non importance et cela, soit en le quittant pour une autre personne, en l'humiliant en public, en l'ignorant sur une longue période, en étant violent psychologiquement, etc. Il s'assurera que la relation n'a pas vraiment de fin afin de garder un certain contrôle. Il excelle dans l'art de faire douter l'autre de soi-même. C'est la raison pour laquelle, même si la relation est terminée, la victime souffre énormément. Elle en vient même à douter de ses propres perceptions.

Quelques conseils

Afin de vouloir maintenir une relation avec le narcissique, il est important de reconnaître son côté vulnérable, pour rendre son côté égocentrique plus tolérable. Il est important d'accepter ses limites, ainsi que les vôtres.

Puisqu'il est convaincu qu'il mérite votre admiration, il est préférable de faire preuve d'empathie pour transiger avec lui dans l'intimité. La relation empathique permet de mieux comprendre le comportement et l'attitude, mais comprendre ne veut pas dire tout tolérer. Il est très important de féliciter ses bons coups ainsi que de le complimenter, lorsqu'il le mérite bien sûr. Les compliments doivent être les plus sincères possible.

À cause de sa grande susceptibilité, évitez de le contredire et de vous opposer à lui, même si son attitude vous est insupportable. Cela ne veut pas dire de vous taire. Il suffit seulement de vous affirmer adéquatement, tout en le rassurant que vous avez bien compris son point de vue. Il est important de ne le critiquer que lorsque cela s'avère indispensable. Lorsque vous lui parlez, utilisez un comportement ou un fait précis, sans oublier que le but de la critique n'est pas d'amener l'autre à changer sa vision de lui-même, mais seulement de l'inciter à modifier certains comportements.

Il s'avère important de demeurer discret sur vos réussites à cause de son côté envieux, ce sentiment étant chez lui décuplé. Puisqu'il pense qu'il est plus méritant que les autres, l'exposition de vos réussites lui donnera une impression d'injustice. Conséquemment, vous pourriez avoir droit à une attitude dérangeante de sa part. N'espérez pas de réciprocité. Il s'attend à recevoir des autres, mais ne rendra jamais la pareille.

Au travail, communiquez avec vos collègues. Vérifiez la véracité des faits que la personne vous a donnés. Veillez à ce qu'il y ait un témoin lors de vos discussions.

Si vous voulez cesser tout contact avec la personne narcissique c'est possible, mais cela peut être difficile. Il est indispensable que vous établissiez vos propres limites. Si vous ne pouvez cesser la relation totalement, il est important de diminuer les échanges entre vous. Laissez des traces, notez tout ou encore mieux, communiquez par écrit.

Il est quasi impossible de conserver une amitié avec cette personne après la fin de la relation. Étant donné son besoin d'être, d'une certaine façon, émotionnellement « en contrôle » de quelqu'un, elle vous ramènera rapidement dans la même histoire.

La différence entre le trouble de la personnalité narcissique et la perversion narcissique

Il est important de différencier la perversion narcissique du trouble de la personnalité narcissique. Ils possèdent les mêmes caractéristiques, mais la perversion en comporte davantage. Le pervers narcissique utilise un comportement d'exploitation et prend plaisir à faire du mal à l'autre en mettant en doute ses compétences et ses qualités. Il fait des victimes autour de lui, se présentant souvent comme le prince charmant recherché, possédant un double visage, l'un réservé à la victime et l'autre au monde extérieur. Il peut aussi bien dire la vérité que mentir avec un aplomb impressionnant. Lorsqu'il parle à sa victime, sa voix est froide, sans émotion, monotone et ennuyeuse. Même lors d'échanges violents, il demeure calme et n'élève pas le ton. Il insulte, humilie, blesse, dénigre et critique, le tout, si possible, sans témoin et en n'éprouvant aucun malaise à se rehausser aux dépens d'autrui, tout en se nourrissant de leur souffrance. Il divise afin de mieux régner en dressant les gens les uns contre les autres, ainsi ses mensonges ne sont pas repérés. Chez lui, les colères sont démesurées et deviennent de grosses crises dues à un manque d'attention et de contrôle.

***De l'intervention pour les membres de l'entourage de personnes vivant avec un trouble de personnalité narcissique ainsi que des groupes de soutien sont offerts à La lueur du phare de Lanaudière.
Pour plus d'information, visitez notre site internet (www.lueurduphare.org) ou téléphonez au 1 800 465-4544.***

Les différentes ressources en santé mentale

Avant de craquer.com	1 855 272-7837
Jeunesse j'écoute	1 800 668-6868
Info-santé / Info-social	811
Services de crise de Lanaudière	1 800 436-0966
Hébergement d'urgence Lanaudière	450 753-7735
Centre de prévention du suicide de Lanaudière	1 866 277-3553
Centre de réadaptation en dépendance de Lanaudière	
• Joliette	450 755-6655
• Terrebonne	450 492-7444
• Charlemagne	450 657-0071
Relief	1 866 738-4873
Société québécoise de la schizophrénie	1 866 888-2323
Centre de référence du Grand Montréal	514 527-1375

Groupes d'entraide en santé mentale

La Bonne étoile (Joliette)	450 759-8853
Le Tournesol de la Rive Nord (Repentigny)	450 657-1608
Le Croissant de lune (St-Gabriel-de-Brandon)	450 835-7222
L'Envol (Berthier)	450 836-4999
Le Vaisseau d'or Des Moulins (Terrebonne)	450 964-2418
Mi-Zé-Vie (St-Michel-des-Sts)	450 833-6040
La Rescousse amicale (Rawdon)	450 834-3151
La Rescousse Montcalm (St-Esprit)	450 839-7050



SECTEUR NORD
676 boulevard Manseau
Joliette (Québec)
J6E 3E6

SECTEUR SUD
50 rue Thouin
Pavillon Lions, Local 213
Repentigny (Québec)
J6A 4J4

1 800 465-4544

Télécopieur : 450 752-6468
Courriel : lueurduphare@videotron.ca
Site internet : www.lueurduphare.org
Facebook : La lueur du phare de Lanaudière