

# SOMMAIRE

## LE PERVERS NARCISSIQUE

1. Qu'est-ce que la perversion narcissique? . . . . . 9
2. La perversion narcissique se construit-elle dans l'enfance? . . . . . 11
3. Quelles sont les défenses du pervers narcissique? . . . . . 13
4. Le pervers narcissique peut-il changer? . . . . . 15
5. Comment le pervers narcissique arrive-t-il à détruire sa proie? . . . . . 16
6. Pourquoi le pervers narcissique a-t-il deux visages? . . . . . 18
7. Le pervers narcissique pratique-t-il du harcèlement? . . . . . 19
8. Pourquoi le pervers narcissique est-il froid, dur et profondément seul? . 21
9. Pourquoi le pervers narcissique exige-t-il la perfection de sa proie? . 23
10. Retrouve-t-on le pervers narcissique davantage dans certains métiers ou milieux? . . . . . 25
11. Le pervers narcissique est-il malade? . . . . . 27
12. Le pervers narcissique a-t-il conscience de la souffrance qu'il inflige? 29
13. Le pervers narcissique éprouve-t-il des sentiments, des émotions? . 30
14. Pourquoi toute discussion est-elle stérile avec un pervers narcissique? . 31
15. Pourquoi le pervers narcissique fait-il payer à sa proie sa fuite? . . . . 33
16. Le pervers narcissique est-il un vampire émotionnel? . . . . . 34
17. Comment peut-on reconnaître dès le premier contact un pervers narcissique? . . . . . 35
18. Le pervers narcissique peut-il s'effondrer à un moment donné de la relation? . . . . . 36
19. Le pervers narcissique est-il irresponsable? . . . . . 37
20. Le pervers narcissique est-il dépendant de sa proie? . . . . . 39

## LA VICTIME

21. Y a-t-il un profil type de victime? . . . . . 43
22. Pourquoi la victime est-elle si fascinée et passionnée par le pervers narcissique? . . . . . 45
23. Pourquoi la victime devient-elle dépendante du pervers narcissique? . 46
24. La victime doit-elle parler à quelqu'un du traumatisme subi? . . . . . 47
25. Pourquoi a-t-elle peur en présence du pervers narcissique? . . . . . 48
26. Pourquoi la victime craint-elle de parler de son vécu? . . . . . 49
27. Pourquoi la victime reste-t-elle sous l'emprise du pervers narcissique? 51
28. Pourquoi la victime peut-elle avoir envie de mourir dès qu'elle imagine la vie sans le pervers narcissique? . . . . . 52
29. Pourquoi la victime se justifie-t-elle face à son bourreau? . . . . . 53

|     |                                                                                                       |    |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 30. | Pourquoi la victime se sent-elle en fusion avec le pervers narcissique? . . .                         | 54 |
| 31. | Pourquoi la victime se dévalorise-t-elle et se culpabilise-t-elle de rester dans l'emprise? . . . . . | 55 |
| 32. | Pourquoi la victime se comporte-t-elle comme la chose du pervers narcissique? . . . . .               | 56 |
| 33. | Pourquoi la victime a-t-elle agi en opposition à ses valeurs? . . . . .                               | 57 |
| 34. | Quand la victime prend-elle conscience qu'elle est une proie? . . . . .                               | 58 |
| 35. | Quelle est la première étape pour sortir de l'emprise? . . . . .                                      | 59 |
| 36. | Quelle est la deuxième étape dans la sortie de l'emprise? . . . . .                                   | 61 |
| 37. | Quelle est la troisième étape de la sortie de l'emprise? . . . . .                                    | 62 |
| 38. | La victime est-elle masochiste? . . . . .                                                             | 64 |
| 39. | Quelles sont les démarches pour que la victime se reconstruise? . . .                                 | 66 |

### **L'ENTOURAGE DE LA VICTIME**

|     |                                                                                                  |    |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 40. | Pourquoi l'entourage est-il aveugle vis-à-vis de la manipulation que subit la victime? . . . . . | 71 |
| 41. | Que peut faire l'entourage conscient de l'emprise? . . . . .                                     | 73 |
| 42. | L'entourage peut-il comprendre la manipulation du pervers narcissique? . . . . .                 | 75 |

### **QUI PEUT AIDER LA VICTIME?**

|     |                                                                                       |    |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 43. | Qui peut aider la victime à quitter son bourreau et à renaître comme sujet? . . . . . | 79 |
| 44. | Quel avocat choisir? . . . . .                                                        | 81 |
| 45. | Quelles sont les personnes, les lieux ressources? . . . . .                           | 82 |

### **LE PERVERS NARCISSIQUE EN FAMILLE**

|     |                                                                                                   |     |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 46. | Quel est le vécu des enfants d'un pervers narcissique? . . . . .                                  | 85  |
| 47. | À quoi reconnaît-on un parent pervers narcissique? . . . . .                                      | 87  |
| 48. | Pourquoi manque-t-il à l'enfant alors qu'il lui a fait tant de mal? . . . . .                     | 89  |
| 49. | Comment sortir de l'emprise d'un parent pervers narcissique? . . . . .                            | 90  |
| 50. | L'enfant victime d'un tel parent vit-il de la maltraitance? . . . . .                             | 91  |
| 51. | L'emprise d'un parent pervers narcissique est-elle liée à de l'aliénation parentale? . . . . .    | 93  |
| 52. | Que vit l'enfant d'une mère perverse narcissique? . . . . .                                       | 95  |
| 53. | Quels sont les symptômes possibles d'un enfant de pervers narcissique? . . . . .                  | 97  |
| 54. | Quelles sont les répercussions à l'adolescence et à l'âge adulte de cette maltraitance? . . . . . | 99  |
| 55. | Comment sortir de la détresse du déni ou d'un déni réussi? . . . . .                              | 101 |
| 56. | Fuir, est-ce une démission de ses responsabilités de parent vis-à-vis de ses enfants? . . . . .   | 102 |

|     |                                                                                                 |     |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 57. | Comment aider les enfants victimes d'un pervers narcissique? . . . .                            | 104 |
| 58. | Comment divorcer d'un pervers narcissique? . . . . .                                            | 106 |
| 59. | Pourquoi le divorce à l'amiable est-il impossible avec un pervers narcissique? . . . . .        | 107 |
| 60. | La victime a-t-elle fui pour oublier? . . . . .                                                 | 108 |
| 61. | Pourquoi la victime est-elle à ce point mal à l'aise quand elle revoit son bourreau? . . . . .  | 109 |
| 62. | Comment être fort face à lui après la séparation? . . . . .                                     | 111 |
| 63. | Comment retrouver confiance en quelqu'un après avoir fui le pervers narcissique? . . . . .      | 113 |
| 64. | L'enfant devenu adulte peut-il aider son parent victime à se libérer? .                         | 114 |
| 65. | Que vit l'enfant d'un père pervers narcissique? . . . . .                                       | 115 |
| 66. | La victime doit-elle couper les ponts avec un parent pervers narcissique? . . . . .             | 117 |
| 67. | Comment apprendre à l'enfant à contre-manipuler? . . . . .                                      | 119 |
| 68. | Faut-il pardonner à un parent ou à un conjoint pervers narcissique? . .                         | 121 |
| 69. | Comment se prémunir de la rencontre avec un nouveau pervers narcissique? . . . . .              | 123 |
| 70. | La compréhension de l'histoire du pervers narcissique peut-elle aider à s'en libérer? . . . . . | 124 |

### **LE PERVERS NARCISSIQUE AU TRAVAIL**

|     |                                                                                                  |     |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 71. | À quoi la victime d'un pervers narcissique au travail reconnaît-elle son agresseur? . . . . .    | 127 |
| 72. | Quelles sont les stratégies perverses au travail? . . . . .                                      | 129 |
| 73. | La victime doit-elle parler au supérieur de son chef du harcèlement ou porter plainte? . . . . . | 131 |
| 74. | Quelles sont pour la victime les conséquences d'un harcèlement au travail? . . . . .             | 133 |
| 75. | En quoi la société actuelle favorise-t-elle la perversion narcissique au travail? . . . . .      | 135 |

### **QUESTIONS GÉNÉRALES SUR LA PERVERSION NARCISSIQUE**

|     |                                                                                                       |     |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 76. | Pourquoi le narcissisme est-il destructeur? . . . . .                                                 | 139 |
| 77. | En quoi une société obéissant à la loi du marché favorise-t-elle la perversion narcissique? . . . . . | 141 |
| 78. | Comment éviter l'identification à ce modèle de société? . . . . .                                     | 143 |
| 79. | Quelles failles l'individu peut-il soigner en lui pour ne plus être manipulable? . . . . .            | 145 |
| 80. | Quelle éducation promouvoir pour lutter contre la perversion narcissique? . . . . .                   | 146 |
| 81. | Que devient le couple et la famille dans ce type de société? . . . . .                                | 148 |

|     |                                                                                                                                          |     |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 82. | La revalorisation d'une fonction paternelle sans abus de pouvoir peut-elle réduire le développement de la perversion narcissique ? . . . | 150 |
| 83. | La revalorisation du féminin peut-elle être une issue à la perversion narcissique ? . . . . .                                            | 152 |
| 84. | La revalorisation de l'être et d'un humanisme spirituel peut-elle offrir une alternative à la perversion narcissique ? . . . . .         | 154 |
| 85. | Le pouvoir peut-il être juste et non violent ? . . . . .                                                                                 | 156 |

**LE DROIT FACE AU PERVERS NARCISSIQUE**

|     |                                                                                                           |     |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 86. | À partir de quel moment faut-il recourir à la loi face à un pervers narcissique ? . . . . .               | 159 |
| 87. | Pourquoi la prévention est-elle complémentaire à l'intervention de la loi ? . . . . .                     | 161 |
| 88. | Pourquoi la prévention par l'éducation des parents à la non-violence est meilleure que la loi ? . . . . . | 163 |
| 89. | Que peut-on faire légalement pour l'enfant d'un pervers narcissique ? . . . . .                           | 164 |
| 90. | Quelles attentes avoir vis-à-vis de son avocat face à un pervers narcissique ? . . . . .                  | 166 |
| 91. | Comment s'adresser au juge face à un pervers narcissique ? . . . . .                                      | 167 |

**PERVERSION NARCISSIQUE ET STRUCTURES PSYCHOLOGIQUES**

|      |                                                                                                           |     |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 92.  | Comment situer la perversion narcissique entre névrose et psychose ? .                                    | 171 |
| 93.  | Pourquoi peut-on dire que le pervers narcissique est un psychotique qui s'ignore ? . . . . .              | 173 |
| 94.  | Y a-t-il un traitement possible pour cette structure ? . . . . .                                          | 174 |
| 95.  | Le pervers narcissique prend-il pour proie une personnalité particulière ? . . . . .                      | 175 |
| 96.  | La famille d'origine du pervers narcissique a-t-elle un fonctionnement particulier ? . . . . .            | 176 |
| 97.  | Quel type de réaction peut-on attendre si on décrit à un pervers narcissique sa structure ? . . . . .     | 178 |
| 98.  | Le pervers narcissique peut-il changer de structure ? . . . . .                                           | 179 |
| 99.  | Peut-on éprouver de l'empathie pour un individu présentant une structure perverse narcissique ? . . . . . | 181 |
| 100. | Peut-on retrouver des traits pervers narcissiques dans toutes les structures ? . . . . .                  | 182 |

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| <b>BIBLIOGRAPHIE</b> . . . . . | <b>185</b> |
|--------------------------------|------------|