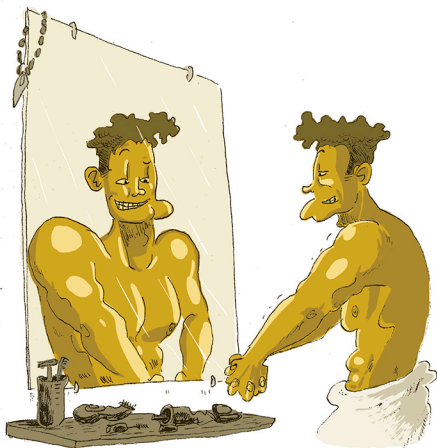


# 100 QUESTIONS/RÉPONSES



## LE NARCISSISME

CRÉATEUR OU DESTRUCTEUR ?

Christine Calonne



# TABLE DES MATIÈRES

1	Qu'est-ce que le narcissisme ?	7
2	Qu'est-ce que le narcissisme créateur ?	9
3	Comment se construit le narcissisme pathologique ?	11
4	Quel trouble de l'attachement favorise le narcissisme pathologique ?	12
5	Comment se protège-t-il de sa souffrance ?	13
6	Pourquoi vit-il dans l'urgence ?	15
7	Le narcissisme sain est-il un narcissisme créateur ?	17
8	Le narcissisme pathologique est-il destructeur ?	19
9	Le narcissisme pathologique est-il épuisant pour les autres ?	21
10	Le narcissisme pathologique favorise-t-il les addictions ?	23
11	Pourquoi se coupe-t-il de son corps ?	25
12	Pourquoi a-t-il deux visages ?	27
13	Pourquoi manifeste-t-il un sentiment de supériorité ?	29
14	Pourquoi cherche-t-il à obtenir toujours plus de pouvoir ?	31
15	Pourquoi se sent-il spécial et incompris ?	33
16	Pourquoi a-t-il un désir insatiable d'être admiré ?	35
17	Pourquoi estime-t-il que tout lui est dû ?	36
18	Pourquoi exploite-t-il l'autre ?	37
19	Pourquoi n'éprouve-t-il pas d'empathie ?	38
20	Pourquoi envie-t-il les autres ?	40
21	Qu'est-ce qui motive son arrogance et son attitude hautaine ?	42
22	Pourquoi fonctionne-t-il dans le déni ?	44
23	Pourquoi est-il chroniquement insatisfait ?	46
24	Y a-t-il des degrés dans le trouble de la personnalité narcissique ?	48
25	Qu'est-ce qui le rend psychorigide ?	50
26	Pourquoi maîtrise-t-il les techniques de manipulation ?	52
27	Pourquoi tente-t-il de persuader plutôt que de dialoguer ?	54
28	La surprotection parentale favorise-t-elle le trouble narcissique ?	56
29	Pourquoi recherche-t-il constamment une excitation forte ?	57
30	Pourquoi crée-t-il une relation avec une personne qu'il n'estime pas ?	59
31	Pourquoi est-il impulsif ?	60
32	Quelle est la différence entre un sujet narcissique grandiose et pervers narcissique ?	61
33	Pourquoi crée-t-il une relation fusionnelle avec l'autre ?	62
34	Pourquoi est-il obsédé par son image sociale ?	63

35	Pourquoi est-il fermé au dialogue ?	64
36	Quels sont ses jeux de pouvoir ?	65
37	Manque-t-il d'intelligence émotionnelle ?	67
38	Comment transformer la toute-puissance du narcissisme grandiose ?	68
39	Pourquoi rend-t-il l'autre confus ?	69
40	Pourquoi est-il presque toujours en conflit ?	70
41	Comment utilise-t-il la communication pour dominer ?	71
42	Exerce-t-il de la violence conjugale ?	73
43	A-t-il un comportement surprotecteur ?	74
44	Y a-t-il une différence de genre pour ce trouble de la personnalité ?	75
45	Comment évolue un sujet narcissique grandiose en vieillissant ?	76
46	Son emprise peut-elle durer ?	77
47	Est-il capable d'aimer ?	79
48	A-t-il des valeurs ?	81
49	Comment contre-manipuler ses jeux de pouvoir ?	83
50	Qui peut subir l'emprise d'un sujet narcissique grandiose ?	85
51	Qu'est-ce que le narcissisme vulnérable ?	87
52	Adopte-t-il des comportements passifs-agressifs ?	89
53	Éprouve-t-il de la honte ?	90
54	Exerce-t-il une manipulation répétée ?	91
55	Comment évolue-t-il dans le Triangle de Karpman ?	92
56	Comment sortir du Triangle de Karpman ?	94
57	Peut-il être résilient ?	96
58	Pourquoi la théorie polyvagale offre-t-elle une voie de résilience ?	98
59	Comment comprendre son mécanisme de survie par la lutte ?	100
60	Comment comprendre son mécanisme de survie par la fuite ?	102
61	Comment comprendre son mécanisme de survie par le figement ?	104
62	Sa surestime de lui est-elle à la hauteur de ses compétences ?	106
63	En quoi l'observation des émotions peut l'aider ?	107
64	Quelles ressources peut-il mobiliser pour s'apaiser ?	109
65	Comment peut-il accepter ses émotions et être vulnérable ?	111
66	Quels bénéfices peut-il trouver dans la reconnexion à soi ?	113
67	Prend-t-il ses responsabilités dans la relation ?	115
68	Est-il conscient de la souffrance qu'il engendre chez l'autre ?	117
69	Comment peut-il dépasser ses exigences de perfection ?	119
70	Comment peut-il transformer son burnout en occasion d'évolution ?	121
71	Comment peut-il se libérer de ses addictions ?	122

72	Comment peut-il réduire son insatisfaction chronique ?	124
73	Comment peut-il réguler ses émotions ?	126
74	Peut-il passer du « faux self » au « vrai self » ?	127
75	Peut-il sortir de la fusion destructrice avec l'autre ?	129
76	Peut-il transformer la vitesse de la survie en rythme de vie ?	130
77	Peut-il se libérer de son Juge intérieur ?	132
78	Peut-il neutraliser ses vieux schémas de mise sous pression ?	134
79	Quelle psychothérapie peut-il envisager pour se soigner ?	136
80	S'agit-il d'un phénomène de société ?	138
81	Peut-il transformer sa dépression en ouverture au « vrai self » ?	140
82	Se comporte-t-il en tyran ?	142
83	Quelles alternatives envisager face à la norme de performance actuelle ?	144
84	Peut-il faire de nouveaux choix plus proches de ce qu'il est ?	146
85	Peut-il apprendre à s'écouter et à écouter l'autre ?	147
86	Faut-il quitter un partenaire au narcissisme grandiose ?	148
87	Pourquoi peut-il avoir une emprise sur l'autre ?	150
88	Comment se libérer de son jeu de pouvoir ?	152
89	Souffre-t-il de jalousie pathologique ?	154
90	Pourquoi la confrontation n'aboutit pas avec lui à une solution ?	155
91	En quoi son désir de perfection le rend incapable de négocier ?	157
92.	Y a-t-il différents profils de narcissisme pathologique ?	159
93	Comment faire face à un sujet narcissique pathologique ?	160
94	Comment se libérer de l'emprise d'un sujet narcissique grandiose ?	161
95	Comment manipule-t-il dans le monde professionnel ?	163
96	Que vit-il dans sa sexualité ?	165
97	Comment peut-il exprimer une colère adaptée ?	166
98	Peut-il développer un narcissisme créateur ?	168
99	Peut-il évoluer vers la coopération et l'interdépendance ?	169
100	Pourquoi éduquer les enfants à l'empathie émotionnelle ?	170
<b>BIBLIOGRAPHIE</b>		<b>173</b>