C'EST MALIN
GRAND FORMAT

MARTINE TEILLAC

JE DIS STOP À CEUX QUI ME GÂCHENT LA VIE !

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Comment bien se protéger
des personnalités toxiques

JE DIS STOP
À CEUX QUI ME GÂCHENT LA VIE !

Certaines personnes de votre entourage ont des réactions qui vous échappent ou vous semblent disproportionnées ? Elles se montrent parfois agressives, évitantes ? Apprenez à mieux gérer ces relations empoisonnantes et à vous protéger pour ne plus vous laisser envahir.

Dans cet ouvrage pratique rempli de conseils simples et de nombreux exercices, Martine Teillac vous aide à :

- **Décrypter les différentes personnalités toxiques**, du pervers narcissique à l'hyperanxieux, en passant par le passif-agressif, le paranoïde, le méfiant et le solitaire...
- **Mieux interagir avec ce type de personnes** en apprenant à communiquer avec elles et en faisant preuve d'empathie face à leur comportement.
- **Trouver un nouvel équilibre** en désamorçant les émotions négatives et en mettant fin aux névroses...

CE LIVRE EST LE GUIDE INDISPENSABLE POUR ÊTRE À L'AISE EN TOUTES CIRCONSTANCES ET PRIVILÉGIER DES RELATIONS SAINES ET RESPECTUEUSES !

Martine Teillac est psychanalyste et psychothérapeute. Elle est spécialiste des thérapies de couple et a écrit de nombreux ouvrages sur le sujet.

ISBN 979-10-285-1231-6

15 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

illustration de couverture : valérie lancaster
design : bernard amiard
RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :
https://tinyurl.com/newsletterleduc

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur notre blog : **www.quotidienmalin.com**
sur notre page Facebook : **www.facebook.com/QuotidienMalin**

Avec la collaboration d'Alix Leduc.

Maquette : Émilie Guillemin
Édition : Marjolaine Revel
Illustrations : Fotolia

© 2018 LEDUC.S Éditions
29, boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-1231-6
ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

Martine Teillac

JE DIS STOP À CEUX QUI ME GÂCHENT LA VIE

Comment bien se protéger des personnalités toxiques

LEDUC.S PRATIQUE

SOMMAIRE

INTRODUCTION 7

PARTIE 1. MIEUX COMPRENDRE LES PERSONNALITÉS TOXIQUES 9

1. Pervers narcissique ou personnalité toxique ? 11
2. Les personnalités narcissiques et histrioniques 21
3. Les personnalités dépendantes et passives-agressives 49
4. Les personnalités méfiantes 71
5. Les personnalités anxieuses et hyperstressées 81
6. Les personnalités évitantes et solitaires 97

PARTIE 2. LES CLÉS POUR MIEUX GÉRER LES PERSONNALITÉS TOXIQUES ET NE PLUS EN SOUFFRIR 115

1. Les personnalités toxiques en résumé 117
2. Les clés pour mieux agir avec nous-mêmes 129
3. Les clés pour mieux interagir avec les personnalités toxiques 157
4. Comment réagir au cas par cas ? 179

CONCLUSION 203

TABLE DES MATIÈRES 204

Ce livre n'aurait pas pu voir le jour sans l'aide opiniâtre,
vigilante et affectueuse que m'a apportée Alix Leduc.
Je tiens à l'en remercier. Le hasard a voulu que
je rencontre une belle personne.

INTRODUCTION

Nous connaissons toutes et tous des personnes avec lesquelles les relations sont *vraiment* compliquées. Communiquer avec elles se révèle difficile, nous ne comprenons pas toujours leurs réactions, parfois disproportionnées, leurs comportements et leurs mots peuvent nous blesser, nous dérouter, leurs attitudes nous mettent parfois mal à l'aise ou nous enferment dans l'isolement... Pas facile de composer avec tout ça.

Couper purement et simplement les ponts pourrait sembler la solution la plus évidente ; oui, mais voilà, c'est justement parce que nous fréquentons ces personnes au quotidien que nos relations avec elles sont si difficiles à vivre. Un collègue de travail, une sœur, un parent ou, plus difficile encore parce que nous partageons pleinement sa vie : un conjoint... Nous couper de ces personnes est compliqué parce que le contexte fait que nous ne le pouvons pas (à moins de changer de travail, par exemple) ou bien parce qu'ils font partie de notre famille, ou encore parce que, dans le cas du conjoint, des sentiments entrent en jeu, nous avons bâti quelque chose ensemble, nous voudrions continuer notre chemin avec.

Mais alors, comment composer avec ces personnalités toxiques, qui peuvent parfois nous faire tellement de mal et nous empoisonner, littéralement, la vie ?

Le but de cet ouvrage est d'explorer ensemble ces personnalités si difficiles à comprendre ainsi que nos propres réactions en vue d'améliorer la communication et de permettre ainsi de diminuer la souffrance de part et d'autre de la relation.

Aussi, dans une première partie, nous détaillerons les différents types de personnalités toxiques que nous pouvons connaître et fréquenter au quotidien. Nous essaierons de comprendre leurs mécanismes, leurs conflits internes, ainsi que les raisons qui expliquent leurs souffrances et en quoi elles nous font souffrir. Peut-être même aurons-nous la surprise de nous reconnaître dans telle ou telle personnalité...

Dans une seconde partie, vous découvrirez des pistes et des solutions pratiques pour ne pas ou ne plus en être victime et vous apprendrez comment cesser d'alimenter leurs névroses afin d'entretenir des relations les plus sereines possibles.

Mieux les gérer et mieux vivre avec, en somme !

MIEUX COMPRENDRE LES PERSONNALITÉS TOXIQUES

Vous allez découvrir, dans cette première partie, les divers types de personnalités toxiques susceptibles de vous poser problème, de vous polluer et, bien souvent, de vous faire souffrir au quotidien.

À travers différents portraits, vous allez peut-être reconnaître l'une ou l'autre des personnes de votre entourage et ainsi pouvoir mieux comprendre pourquoi elles agissent ainsi, pourquoi elles souffrent et par quels biais elles parviennent à vous faire souffrir.

Chapitre 1

Pervers narcissique ou personnalité toxique ?

Il est un phénomène à l'ampleur étonnante dans notre société actuelle : nous voyons des pervers narcissiques partout. Ils ne sont pas dix, cent, mille, mais des millions ! C'est à croire qu'ils ont envahi la France, le monde ! Installez-vous à une terrasse de café et écoutez ce qui se dit autour de vous :

« J'ai un problème avec mon patron : il me harcèle, me souffle le chaud et le froid. Un jour, ça va ; le lendemain, rien ne va. J'en perds le nord, je ne sais plus si ce que je fais vaut quelque chose ou non. C'est un vrai pervers narcissique ! »

« Ah ! mon mari, toujours sur mon dos à me dire ce que je dois faire... Et quand je fais, ce n'est jamais bien. Je me sens totalement nulle. Et avec ça, par moments, il est gentil, mielleux même, et puis paf ! une remarque blessante. C'est un pervers narcissique ! »

« Ma mère… quelle garce ! À 15 ans, elle surveille mes activités sur Facebook, m'espionne tout le temps. Alors, bien sûr, je lui mens. Face à face, la vie est infernale, mais c'est une tout autre personne devant le reste de la famille et les amis. C'est une perverse narcissique, d'autant qu'elle essaie constamment de séduire les autres ! »

Mais y a-t-il vraiment autant de pervers narcissiques autour de nous ?

UNE PERSONNE TOXIQUE, CERTES, MAIS À NE PAS CONFONDRE AVEC LES AUTRES

On décline aujourd'hui le pervers narcissique à toutes les sauces. **Il est le bouc émissaire rêvé pour expliquer/justifier les difficultés relationnelles que nous pouvons avoir avec autrui.** Apposer l'étiquette de pervers narcissique sur telle ou telle personne qui nous complique singulièrement la vie nous permet de nous poser en victime. On est ainsi bien trop occupé à faire le ménage devant la porte de l'autre pour pouvoir balayer devant chez soi, et quelque part, cela nous arrange bien : cet avantageux bouc émissaire permet **de ne pas se remettre en cause et nous évite une introspection qui pourrait nous être désagréable, voire douloureuse**.

Or, on oublie ainsi que toute relation se fait à deux et qu'on en est, par conséquent, **co-responsable**. Oui, vous souffrez très certainement de cette relation qui vous empoisonne, mais la bonne nouvelle est que vous pouvez y faire quelque chose ! Et la première clé pour des relations plus sereines est de prendre conscience que **vous n'avez pas forcément un pervers narcissique en face de vous**.

Mais pour faire cette prise de conscience, il convient d'abord de comprendre ce qu'est un pervers narcissique.

COMMENT RECONNAÎTRE UN PERVERS NARCISSIQUE ?

Ce qui caractérise le pervers narcissique, c'est sa **mégalomanie**. Le mégalomane falsifie la vérité pour se mettre en valeur. Il croit dur comme fer à son délire, car il se prend pour Dieu, et la réalité lui prouve qu'il ne l'est pas. Ce qui le fait souffrir et le rend incapable d'aimer.

À NOTER

Vous remarquerez que j'ai utilisé le terme de « délire » : nous ne sommes pas dans le domaine de la névrose, mais dans celui de la psychose. Statistiquement, les psychotiques sont nettement moins nombreux que les névrosés, tous troubles confondus (névrosés que nous sommes tous plus ou moins). Aussi, vous avez nettement plus de chance de tomber sur une personnalité toxique (névrosée, donc) que sur un pervers narcissique.

À la différence de la personnalité toxique qui ressent une vraie souffrance (nous allons le voir plus loin), ce n'est pas parce qu'il souffre que le pervers détruit sa proie ; **c'est parce qu'il y prend du plaisir, se repaît de la souffrance et de l'anéantissement de l'autre**. Il en jouit, purement et simplement, et c'est cette jouissance qui le fait vivre. **Incapable d'éprouver des sentiments**, il ne peut connaître la culpabilité, l'empathie, le remords, le besoin de se faire pardonner. Comédien hors pair, il se plaît à brouiller les cartes, menant ainsi sa victime à la confusion totale, à la

dépersonnalisation, à la folie... Il s'aime tel qu'il est et **n'éprouve pas le moindre désir ou besoin de changer**. Le mal qu'il fait lui donne vie.

Pour lui, **les autres ne sont que des objets destinés à satisfaire ses désirs**. Ils n'ont aucune importance sur quelque plan que ce soit ; seul son intérêt guide son action. Et son intérêt est de s'approprier l'autre parce qu'il est un objet. De le transformer en une sorte de marionnette vidée de toute substance, pensées, émotions. À terme, un zombie.

C'est une pathologie grave et qui reste une pathologie parce que les gens ne se font pas soigner. D'autant plus profonde que toute culpabilité en est exclue. Elle provient souvent d'une éducation au cours de laquelle l'enfant a été considéré comme le maître de la maison, en dépit de toute hiérarchie familiale.

Comment vous protéger ? Une seule solution : prendre la fuite ! Le problème, c'est qu'on le reconnaît souvent trop tard et que la prudence serait de se méfier spontanément de toute personne qui se montre, au-delà du raisonnable, trop aimable, trop serviable, trop servile, trop séductrice...

QU'EST-CE QU'UNE PERSONNALITÉ TOXIQUE ?

Et, pour commencer, qu'est-ce que la personnalité ? Il s'agit de ce qui est montré d'une personne à travers son comportement, ses habitudes, et de ce qu'il y a à comprendre derrière le masque, ce qu'il en est de sa représentation d'elle-même et du monde, et de ses croyances les plus profondes.

C'est pourquoi **il est intéressant de savoir « décoder » les personnalités** de ceux que nous fréquentons afin de comprendre ce qu'ils vivent intérieurement, de mieux les accepter et, par conséquent, d'**agir avec eux d'une façon plus « adaptée »**.

Nous avons tous un trait de personnalité qui nous caractérise : nous pouvons être versatiles, timides, extravertis, colériques, anxieux, etc. Notre personnalité ne pose pas nécessairement problème ; **c'est notre comportement qui devient problématique lorsque notre personnalité se rigidifie et entraîne des réponses inadaptées à l'environnement**. Notre façon d'être se retourne alors contre nous et nous fait souffrir ou bien altère la qualité du lien à autrui. Voilà ce qui caractérise une personnalité toxique.

Par exemple, lorsque vous savez que vous allez rencontrer le PDG de votre société et que vous êtes fortement intimidé, le trouble que vous ressentez est tout à fait normal. Si vous n'éprouvez pas d'inquiétude ou de stress particulier, dans le cadre habituel de votre vie, à rencontrer de nouvelles personnes tant dans le domaine professionnel que privé, il est tout à fait naturel que, dans ce contexte-ci qui n'a rien de quotidien ni de familier, vous viviez cette rencontre avec une certaine appréhension.

Les personnalités toxiques auxquelles nous allons nous intéresser dans cet ouvrage souffrent, quant à elles, d'une **réelle difficulté d'adaptation** : elles se rigidifient, se sclérosent elles-mêmes et demeurent dans l'incapacité de « moduler » tant leur vision du monde que leur façon d'entrer en interaction avec celui-ci. Le problème, lorsque nous sommes en relation avec ces personnalités, c'est que nous ne savons pas comment nous comporter nous-mêmes. Que ce soit dans le cadre familial, amical ou simplement convivial, **elles provoquent souvent en nous des ressentis émotionnels que nous avons bien du mal à gérer** et

qui induisent, de notre part, des comportements amplifiant le malaise, le mal-être, notre souffrance et celle de la personnalité toxique.

Quelle différence avec le pervers narcissique ?

Nous étiquetons bien trop souvent de « pervers narcissique » des personnes qui n'en méritent pas tant. Non, ce ne sont pas de grands méchants loups, comme le pervers narcissique ; ce sont des petits loups dont les coups de dent peuvent faire très mal, certes, mais que nous pouvons apprendre à affronter et à canaliser !

Reste que ces petits loups sont nombreux et que, curieusement, ils peuvent être très agréables à vivre avec certaines personnes et très malfaisants avec d'autres. Mais, à l'inverse du pervers narcissique qui est invalide du cœur à 100 %, les petits loups dont il est question dans ce livre **connaissent la peine, la culpabilité, le chagrin, la souffrance psychique**. Cependant, trop noyés dans leur propre souffrance ou face à une personne qui renforce celle-ci, l'alimente souvent sans le savoir, **ils n'ont pas toujours vraiment conscience de ce qu'ils imposent à autrui ou bien n'arrivent pas à s'en empêcher**. Ils n'agissent pas ainsi par plaisir, comme c'est le cas du pervers narcissique, mais parce qu'ils souffrent et ne peuvent faire autrement, consciemment ou non.

À NOTER

Chacun d'entre nous, en fonction du contexte, de notre vécu, de l'interlocuteur, peut être à son tour une personnalité toxique, dans une ou plusieurs situations données, ayant la capacité de faire du mal, de nuire, d'étouffer son prochain, de le manipuler, intentionnellement ou bien sans en avoir conscience.

D'où vient leur souffrance ?

Une enfance souvent douloureuse

La souffrance de ces personnalités vient souvent de leur enfance qui aura pu être, sur le plan affectif, frustrante ou douloureuse (à l'inverse du pervers narcissique, le vrai qui, lui, n'a généralement pas eu à se plaindre de celle-ci). C'est donc le poids de l'enfance, l'absence de loi paternelle, d'amour, de compréhension, d'éducation (au sens d'éveil au monde et aux autres), le manque d'estime de soi, de confiance en soi ou dans les autres qui constituent autant d'engrais à ce mal-être. **Et c'est ce mal-être que, plus tard, elles projettent sur les autres, parfois violemment.**

Il est bien question de violence psychologique, certes, mais elle n'est pas du même registre que celle des pervers narcissiques, et **on peut agir contre cette violence en apprenant à la comprendre** et en faisant la différence entre celui qui prend plaisir à faire mal (le pervers narcissique) et celui qui fait mal parce qu'il souffre (et qu'on peut aider à moins souffrir).

Mais si les personnalités toxiques prennent généralement leur source dans une enfance douloureuse, elles évoluent également, arrivées à l'âge adulte, dans un environnement malheureusement trop favorable à l'exacerbation de leurs problèmes.

Les dégâts de la société et du monde du travail

Notre société met en avant, de nos jours, des qualités qui, pour certaines, n'en sont pas vraiment mais font des dégâts réels :

- Le **culte de la beauté et de l'apparence**, qui pousse à une certaine discrimination en matière d'embauche, discrimination souvent inconsciente qui peut se faire aux dépens des compétences réelles. Il faut être « beau » selon les critères de la société, rentrer dans ses cases, que ce soit pour plaire ou pour convaincre.
- La **réactivité**, la **compétitivité**, qui exigent d'être performant, partout, tout le temps, ce qui génère stress, inquiétude, anxiété, pressions, ou bien un durcissement de son comportement allant jusqu'à la psychorigidité.
- Le **matérialisme**, très exacerbé, qui tend à évaluer la valeur d'un individu en fonction de son compte en banque ou de ses possessions. Cela pousse certains à une quête de réussite qui peut les amener à devenir autres que ce qu'ils étaient à l'origine.
- **Les affres du monde du travail :** trouver un emploi et le garder n'est pas chose aisée de nos jours, et dans ce monde en mutation dans lequel nous vivons, l'avenir est incertain. Cette inquiétude peut être le terreau de comportements toxiques, ce d'autant plus que la société nous pousse à toujours plus d'individualisme. L'autre peut alors être perçu comme un obstacle ou, pire, comme un ennemi à abattre. D'où une certaine paranoïa et des comportements peu amicaux à l'égard d'autrui. Seul compte « Moi ! » et tous les moyens sont bons pour se faire bien voir, y compris des manœuvres de séduction pour éliminer la concurrence. Des comportements souvent sollicités par les managers qui font fi de tout respect entre collaborateurs au nom de la rentabilité et des objectifs à atteindre pour tenir

le coup face à la loi du marché – il n'y a qu'à voir la tyrannie dont font preuve certains chefs de service ou certains patrons.

Il n'est donc pas étonnant, dans ce contexte, que l'on croise de plus en plus de personnalités toxiques, dans tous les domaines de la vie. Certaines, moins douées pour la lutte, seront écrasées et s'isoleront à l'extrême ; d'autres parviendront à développer une façon de voir le monde sans doute lucide mais redoutablement amputée d'humanité ; d'autres encore feront à leur tour partie de ceux qui écrasent, qui surpassent, qui « valent mieux que », ou en tout cas qui le croient.

À NOTER

Reste alors aux parents d'aujourd'hui la lourde charge de développer en leurs enfants la confiance en eux qui leur sera nécessaire pour faire preuve d'assertivité, qui est la capacité à affirmer et défendre ses droits sans empiéter sur ceux des autres. Ils doivent leur apprendre à affronter un monde qui, objectivement, est dur, tout en faisant éclore en eux le goût des autres et des valeurs humaines, basées sur le respect de l'autre et de soi-même.

Voyons maintenant plus en détail les différents types de personnalités toxiques et les souffrances qui les poussent à se comporter ainsi.

Chapitre 2

Les personnalités narcissiques et histrioniques

De toutes les personnalités toxiques que nous allons voir dans cet ouvrage, les personnalités narcissiques et histrioniques sont peut-être les plus difficiles à supporter. En effet, leur comportement essentiellement centré sur elles-mêmes rend complexe la mise en place de toute relation authentique, sincère et durable.

La personnalité narcissique, tout comme la personnalité histrionique, souffre d'un réel et très profond manque de confiance en elle. Mais ces deux types de profils mettent en œuvre des mécanismes différents pour faire échec à ce manque et susciter

de l'intérêt, de l'attraction, des liens, en dépit du peu de valeur que ces personnalités se reconnaissent.

LA PERSONNALITÉ NARCISSIQUE

En réalité, nous sommes tous plus ou moins narcissiques – il suffit de regarder le succès de Facebook pour s'en convaincre : une étude récente, publiée par une équipe de chercheurs de l'université Brunel de Londres, a montré un lien direct entre notre degré de narcissisme et le nombre d'amis virtuels que nous avons ; plus ce nombre est élevé, plus cela témoigne de notre narcissisme. De même, plus narcissiques que la moyenne sont les personnes qui changent souvent de photo de profil et/ou qui mettent régulièrement à jour leur page... C'est fou comme le narcissisme est partagé, dans notre société !

Il existe un narcissisme bien tempéré. Et ce narcissisme est nécessaire pour entrer en bonne résonance avec notre environnement : en effet, **il faut s'aimer suffisamment pour être bien dans sa vie**, dans les actes que nous posons, les engagements que nous prenons et les projets que nous désirons mener à terme. Il faut aussi s'aimer et avoir la capacité de se sentir aimé pour pouvoir aimer. En bref, savoir donner et recevoir dans une relation équilibrée qui exclut toute frustration illégitime et/ou un quelconque sentiment de toute-puissance.

Un narcissisme bien pondéré permet de vivre les épreuves les plus difficiles de notre vie (deuil, rupture, chômage) sans se sentir pour autant désintégré, anéanti, pulvérisé. Une fois le choc passé, la capacité de rebond est disponible. Le bon narcissisme permet également l'empathie, car il ouvre la sensibilité à autrui, sait donner sans effort des marques d'attention, et s'il

goûte agréablement la reconnaissance d'autrui, il est également capable de s'en passer car il n'en est pas dépendant. Ce narcissisme fait lien avec le monde et ce que la personne y vit.

Mais il existe aussi des pathologies du narcissisme et vous connaissez très certainement, dans votre entourage professionnel, amical ou familial, une ou plusieurs personnes dont la personnalité s'exprime soit par un **excès d'amour de soi, d'égoïsme, de superficialité des sentiments, de manque d'empathie**, soit par une **insuffisance manifeste de narcissisme**.

Qui est-elle ?

Priscilla

Quand je demande à **Priscilla** de parler d'elle, elle n'hésite absolument pas à dire qu'elle est une femme exceptionnelle. Elle se trouve très agréable à regarder, avenante et, me dit-elle en riant : « *Je n'ai aucun mal à séduire qui je veux !* »

Je veux bien la croire car ici, dans mon cabinet, elle fait tout pour être séduisante. Elle minaude, cherche par ses réponses à me faire plaisir ; sentant que j'aime les jeux de mots, elle en use parfois à tort et à travers… Bref, elle joue le grand jeu de la patiente 100 % investie dans son travail sur elle-même.

À la question « *Qu'est-ce qui vous intéresse le plus dans la vie ?* », elle répond : « *Être populaire*. » Elle aime être populaire au sein de son entreprise, de son groupe d'amis, qu'on la remarque partout où elle va. Que ce soit au théâtre, au restaurant, il lui faut être celle que les autres admirent.

Elle me dit souffrir lorsqu'une autre femme lui vole la vedette, attire plus les regards qu'elle-même et, avoue-t-elle, elle sent alors poindre en elle envie et jalousie. Et c'est d'ailleurs parce que l'envie la tenaille et qu'elle voudrait bien s'en débarrasser que Priscilla vient me voir. Elle souffre d'être constamment en train de surveiller,

partout autour d'elle, où que ce soit, si une autre femme ne serait pas susceptible de lui faire de l'ombre.

Âgée de 25 ans, elle commence à s'inquiéter d'un célibat qui dure un peu trop à son goût. Certes, elle a des aventures, mais elles sont sans lendemain. Quand je lui demande pourquoi, elle me répond une chose qui m'étonne : « *Je suis tellement super que je suis certaine que je fais peur aux hommes. Autrement, pourquoi ne resteraient-ils pas avec moi ?* »

Elle me dit rêver d'un homme qui soit son égal. C'est-à-dire beau, intelligent, cultivé, gentil, viril, tendre, attentif, sociable et… tout entier à sa dévotion. Quand je lui demande si elle se comporte ainsi dans ses relations amoureuses, elle élude et me dit que, jusqu'à présent, elle n'est pas encore tombée sur le bon numéro. Mais que, grâce au travail que nous faisons ensemble, elle va trouver.

Je me dois de la mettre en garde, car ce qu'elle cherche n'existe pas. On ne rencontre pas un homme idéal ou idéalisé ; on rencontre un homme de chair et de sang avec ses qualités et ses défauts. Il serait illusoire de vouloir attendre plus. Elle me répond avec arrogance que c'est peut-être valable pour les autres mais que, pour elle, il ne peut en être autrement : elle ne peut vivre qu'avec un homme aussi exceptionnel qu'elle.

Elle ne doute de rien, Priscilla… et agit de même dans le cadre du travail. Aujourd'hui, elle est très en colère car on lui a refusé une promotion que, de son point de vue, on lui devait. Elle présume que le collègue qui a eu l'honneur d'être promu a sans doute usé de méthodes peu orthodoxes pour obtenir ce poste qu'elle convoitait. Quand je lui demande de parler de ce collègue, de le situer hiérarchiquement par rapport à elle, il s'avère que c'était son patron direct. Lorsque je lui fais remarquer que ses compétences étaient peut-être plus appropriées à l'avancement qui lui a été donné, Priscilla nie et explique que c'est elle, la pierre angulaire de tout le service, que sans elle, rien ne fonctionnerait, et qu'elle subit là une réelle injustice.

Priscilla m'affirme que tout ce qu'elle fait est bien. Qu'il est impossible de la critiquer, surtout sur le plan professionnel où elle s'investit tout particulièrement. Elle a un mal fou à prendre du recul par rapport à ses actions.
Pendant tout l'entretien, je n'ai entendu parler que de Priscilla et de tout ce qui tourne autour d'elle, pour elle, pour son avantage exclusif. Pas un seul mot indulgent, empathique… non, décidément, pour Priscilla, seule compte Priscilla.

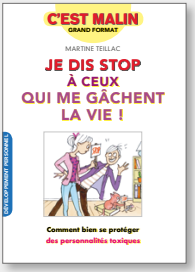
Décodage

À travers l'exemple de Priscilla, nous pouvons toucher du doigt le **sentiment de toute-puissance** qui anime les personnalités narcissiques, toute-puissance qui fait que rien ne pourrait leur résister et que l'échec, lorsqu'il se produit, constitue une véritable insulte à leur personne.

Lui, encore lui et toujours lui
Le narcissique n'aime que lui, et c'est la raison pour laquelle il est **incapable de faire preuve d'empathie ni de s'intéresser à autrui**. Exclusivement centré sur lui-même, toute fin, même la moins honorable, justifie les moyens. C'est la raison pour laquelle **mensonges et manipulations font partie de sa panoplie**. Il est prêt à tout pour obtenir ce qu'il veut et les lois et règlements lui sont indifférents : ils valent pour « les autres », oui, mais sûrement pas pour lui, qui est un être d'exception !

Le narcissique cherche par tous les moyens à éblouir son monde et attend de ce dernier des applaudissements qu'il juge plus que mérités. L'unique raison d'être d'autrui est, selon lui, d'éprouver force admiration à son égard. Si l'admiration cesse, l'autre n'a plus aucun intérêt et, du jour au lendemain, est à jeter aux oubliettes.

Nous espérons que cet extrait vous a plu !



Je dis stop à ceux qui me gâchent la vie !
C'est malin
Martine Teillac

J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LEDUC.S PRATIQUE