

**C'EST MALIN**

Aurore Aimelet

# JE DOPE MON NARCISSISME



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

**Toutes les clés pour (enfin !) s'aimer**

LELUC  
poche

Vous vous dévalorisez en permanence ? Vous enviez ceux qui ont naturellement confiance en eux ? Vous ne voyez que vos défauts et vous vous sentez bridé dans votre élan ? Bonne nouvelle : l'amour de soi, ça s'apprend et ça se construit !

**Dans cet ouvrage pratique riche en tests et en exercices, Aurore Aimelet explique comment :**

- **Évaluer son estime de soi** et trouver l'origine de ses blessures narcissiques.
- **Mieux se connaître** pour apprendre à mieux s'aimer.
- **Accueillir ses émotions** pour ne plus en être esclave.
- **Positiver et savoir s'entourer** des bonnes personnes.

De nombreux témoignages montrent qu'il est toujours possible de réparer un narcissisme défaillant. Car c'est en s'aimant soi-même un peu plus qu'on aime les autres beaucoup mieux.

## LE GUIDE POUR RETROUVER ESTIME ET CONFIANCE EN SOI

**Aurore Aimelet**, journaliste indépendante, travaille notamment pour *Psychologies Magazine*. Elle est aussi l'auteure de nombreux guides de développement personnel dont *La Pensée positive, c'est malin*, *Ne plus se gâcher la vie, c'est malin* et de *Émotions, quand c'est plus fort que moi*.

Illustration de couverture : Marie Ollier  
Rayon : Développement personnel

ISBN : 979-10-285-1684-0



**7,50 euros**  
Prix TTC France



[editionsleduc.com](http://editionsleduc.com)  
**LEDUC** ↗  
**poche**

De la même auteure, aux éditions Leduc :  
*Émotions : quand c'est plus fort que moi*, 2019  
*Ma bible des émotions*, 2019  
*Les petits riens pour changer sa vie, c'est malin*, 2017  
*Arrêter de s'énerver, c'est malin*, 2016  
*Je râle moins... mais mieux, c'est malin*, 2016  
*Ne plus se gâcher la vie, c'est malin*, 2015  
*La pensée positive, c'est malin*, 2014

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)  
Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Le contenu de cet ouvrage poche est la reprise  
du livre grand format du même titre, paru en 2018.

Maquette : Laurie Baum

© 2023 Leduc Éditions  
10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon  
75015 Paris  
ISBN : 979-10-285-1684-0  
ISSN : 2425-4355

**C'EST MALIN**

AUORE AIMELET

**JE DOPE  
MON NARCISSISME**



# SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
1. ÉVALUER SA FRAGILITÉ <i>Comment va votre ego?</i>	11
2. REVISITER SON HISTOIRE <i>D'où vient votre blessure narcissique?</i>	29
3. MIEUX SE CONNAÎTRE ET S'ACCEPTER <i>Comment pouvez-vous vous redécouvrir?</i>	53
4. FAIRE DE SON CORPS UN ALLIÉ <i>Comment retrouver de bonnes sensations?</i>	77
5. ACCUEILLIR SON ÉMOTIVITÉ <i>Comment ne pas vous laisser fragiliser?</i>	107
6. APPRENDRE À PENSER POSITIF <i>Comment ne plus entretenir votre blessure?</i>	133
7. SAVOIR BIEN S'ENTOURER <i>Comment obtenir amour, reconnaissance et valorisation?</i>	165

<b>8. AGIR AU QUOTIDIEN</b>	
<i>Comment vous comporter pour doper votre narcissisme?</i>	187
<b>9. ÊTRE CAPABLE DE JOUER PERSO</b>	
<i>Comment être égoïste dans le bon sens du terme?</i>	213
<b>CONCLUSION</b>	235
<b>REMERCIEMENTS</b>	239

# INTRODUCTION

*« Il faut apprendre à s'aimer soi-même,  
c'est ma doctrine, d'un amour entier et sain,  
afin de demeurer fixe en soi au lieu  
de vagabonder en tous sens. »*

**Friedrich Nietzsche**

**P**arfois, nous les regardons avec envie. Qui ? Ces gens sûrs d'eux, forts, assurés, qui savent dire non, exprimer leurs désirs, leurs valeurs, qui n'ont pas peur du regard des autres, qui peuvent prendre des risques et qui n'ont rien à prouver. Comme si des fées s'étaient penchées sur leur berceau à la naissance pour leur offrir une estime de soi de gagnant. Nous, en retrait, en secret, nous aimerions être comme eux. Pas arrogants, non. Mais juste plus confiants. Car souvent, le soir, fatigués, nous en avons assez.



Oui assez. Assez de nous dévouer aux autres et de les faire passer en premier. Assez de ne pas avoir les mots pour dire qui nous sommes et ce dont nous avons besoin. Assez de ce peu de crédit que nous nous portons à nous-mêmes. Assez de cette somme de fragilités qui nous brident dans notre élan (ah ! si nous étions différents...). Assez de cette lassitude, de cette émotivité, de cette nette tendance au pessimisme, de ces relations insatisfaisantes que nous entretenons quand même, de cet immobilisme généralisé qui nous a gagné peu à peu, au fil des ans.

Alors nous avons décidé de changer. Et de mettre dans notre escarcelle ce qui semble être à la mode en ce moment : du bon vieux narcissisme. Nous aussi méritons de faire la paix avec celui ou celle que nous sommes, de prendre du temps pour nous, de penser à nous, de bien veiller sur nous. Nous aussi, nous voulons nous aimer ! Enfin... un peu plus.

Seulement voilà. Si certains semblent avoir reçu en cadeau une bonne dose de narcissisme, eh bien, ce dernier ne semble pas se trouver dans une pochette surprise. Pas gagnée, l'affaire... Pardon, le « processus de renarcissisation » !

Pourtant, sachez-le dès maintenant, il y a une bonne nouvelle : car nous n'avons pas besoin de l'acheter, cet « amour de soi ». Il est déjà là, en nous, accessible. D'accord, sans doute un peu caché par tout un tas de culpabilités, de peurs et de croyances. Mais il est là, à portée de main.

Pour cet ouvrage, nous avons fait le tour des solutions des plus grands experts pour doper un narcissisme défaillant. Et choisi avec soin les conseils qui nous semblaient les plus appropriés. Nous avons aussi donné la parole à des hommes et des femmes qui, comme nous, ne se trouvent pas vraiment à la hauteur. Voire totalement nuls. Histoire de comprendre une bonne fois pour toutes qu'on n'est pas seul à éprouver tant de lacunes impardonnables.

Nous vous proposons un chemin pour apprendre à mieux vous connaître pour mieux vous aimer. Car ce n'est pas en vantant les mérites de ces gens-là (vous savez, ceux que nous regardons avec envie) que vous parviendrez à voir les vôtres. C'est d'ailleurs sans doute en acceptant vos fragilités que vous saurez les mettre en valeur et à profit. S'aimer soi-même ? Oui, c'est possible.



## *Chapitre 1*

# Évaluer sa fragilité

## Comment va votre ego ?

*« Vous, autant que n'importe qui dans cet univers, méritez votre amour et votre affection. »*

**Bouddha**

**D**oper son narcissisme, tel est le propos de ce livre. Mais c'est qui, Narcisse ? Et c'est quoi, le narcissisme ? L'êtes-vous suffisamment ? Pas assez ? Trop ? Avant d'entrer dans le vif du sujet et de voir comment rééquilibrer la relation que nous entretenons avec nous-mêmes et avec les autres, comment changer de regard sur notre cas (loin d'être désespéré, promis), essayons de comprendre ce qui se cache derrière une notion qui regagne aujourd'hui du terrain.

## **LE NARCISSISME, NOUVEAU DADA DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ?**

Blessure narcissique, faille narcissique, narcissisme primaire et secondaire, hyper-ou hypo-narcissisme... Depuis peu, le terme a envahi le monde du développement personnel (le fameux DP...), la presse et les rayons de nos librairies préférées. On entend, ici et là, de nombreux experts redonner ses lettres de noblesse au narcissisme et suggérer d'en prendre soin. Serait-ce une nouvelle clé pour retrouver équilibre et bien-être ?

Un premier doute vous assaille. Pour vous, un être narcissique, c'est un personnage assez odieux, peu fréquentable, imbu de lui-même, vaniteux, orgueilleux, égotique. Le dictionnaire Larousse est tout à fait d'accord avec vous puisqu'il définit le « narcissisme » comme l'amour excessif de soi. Loin de vous cette idée !

### **NARCISSSE, LE HÉROS AMOUREUX DE LUI-MÊME**

Il faut dire que nous avons tous en tête le personnage de la mythologie grecque Narcisse.

Ce jeune homme d'une grande beauté grandit sans jamais voir son image. Parfaitement insensible à l'amour des autres, et notamment celui de la nymphe Écho, il est égoïste et méprisant. Quand un jour, la déesse Nemésis venge les jeunes filles éconduites en attirant Narcisse près d'un ruisseau. Celui-ci tombe littéralement amoureux de son reflet, qui bien évidemment ne le lui rend pas. Fou d'amour pour lui-même, il se laisse dépérir et finit par se transformer en fleur avant de... faner. Fin de l'histoire !

Donc, les narcissiques sont, dans la culture populaire, obsédés par leur image ; ils exigent des autres qu'ils leur renvoient un reflet éclatant, les utilisent pour se mettre eux-mêmes en valeur, bref leur marchent dessus pour mieux s'élever. Mais il n'est pas question de devenir ces odieux personnages, rassurez-vous.

Une deuxième question vous taraude. S'agit-il d'une nouvelle piste pour aller mieux ? Honnêtement, oui et non. Car il n'y a rien de neuf sous le soleil, figurez-vous. Le narcissisme, s'il est une notion qui sonne savante et donc crédible, issue de la psychanalyse, est une composante humaine que tout le monde connaît déjà. Et vous aussi.

Le narcissisme, c'est extrêmement simple, c'est l'amour de soi.

Ou, en d'autres termes, c'est l'estime de soi. Or, il y a fort à parier que vous en avez déjà entendu parler, non ? Il faut dire que cette idée-là a fait couler beaucoup d'encre dès les années 2000, avec l'excellent ouvrage\* écrit par les psychiatres et psychothérapeutes Christophe André et François Lelord, désormais devenu un ouvrage de référence. Depuis, vous savez tout ou presque de l'estime de soi, qu'il ne faut ni trop haute, ni trop basse.

Avoir un narcissisme solide, sain, équilibré, c'est penser, dire et éprouver ceci : « Je m'aime suffisamment, ni trop, ni pas assez, je m'estime correctement, moi, mes atouts, mes faiblesses, je reconnais ma valeur comme celle des autres. » Et, en effet, quand on pense, quand on dit et quand on éprouve un tel sentiment d'identité, eh bien, force est de constater qu'on va plutôt bien, merci.

---

\* *L'Estime de soi. S'aimer pour mieux vivre avec les autres*, Odile Jacob, 1999.

## UNE VIEILLE HISTOIRE DE PSYCHANALYSE

C'est donc à la psychanalyse que l'on doit ce concept vieux de plus de cent ans, car apparu pour la première fois en 1915, dans *Pour introduire le narcissisme*, de Sigmund Freud. Vous vous doutez bien qu'à cette époque-là, l'estime de soi n'est pas encore un terme à la mode, employé à tout va.

À l'origine, le narcissisme a quelque chose à voir avec la libido. Non, pas celle qui anime vos nuits ! Pour Freud, la libido, c'est notre énergie vitale. Elle « englobe nos désirs, nos envies, nos pulsions de vie, et généralement toute notre activité sexuelle concrète ou imaginaire », peut-on lire sur le site de *Psychologies Magazine*\*. C'est donc notre moteur, notre carburant. La définition se poursuit par une précision « Jung, autre père fondateur de la psychanalyse, a élargi le sens de ce mot et l'utilise pour évoquer toutes les formes d'énergie psychique, y compris celles qui sont sans rapport avec la sexualité. »

---

\* [www.psychologies.com](http://www.psychologies.com)



Freud lui-même faisait déjà la distinction entre un narcissisme sain et pathologique. Selon lui :

- le narcissisme est sain lorsqu'il y a un équilibre entre l'investissement de la libido envers soi-même et l'investissement de la libido envers l'autre ;
- le narcissisme est pathologique quand la libido est soit surinvestie vers des objets extérieurs (burn-out, dépression, dépendance affective, etc.), soit surinvestie sur le Moi (délire de grandeur, Moi idéal survalorisé, etc.).

Donc, en langage du XXI<sup>e</sup> siècle, nous pourrions dire que :

- le narcissisme sain permet à l'individu de reconnaître sa valeur et celle des autres ;
- un hypo-narcissisme condamne l'individu à ne se considérer d'aucune valeur et à surestimer celle des autres ;
- un hyper-narcissique condamne l'individu à surestimer sa valeur et à mépriser celle des autres.

Alors, évidemment, vous vous doutez bien que dans les deux derniers cas, il y a comme

un déséquilibre ! Et c'est là-dessus que nous allons travailler.



MAGDALENA, 28 ANS

**« COMME SI JE DEVAIS M'EXCUSER D'EXISTER... »**

« Je sais depuis longtemps que je devrais travailler sur cette fameuse estime de soi dont tout le monde parle. Je me dénigre sans cesse, je suis timide, maladroite, je n'ai pas confiance en moi. Je sais que c'est problématique. Finalement, pas trop pour moi, je suis habituée. Mais c'est vis-à-vis des autres. Dans le salon de coiffure où je travaille, je ne suis jamais très à l'aise avec les clientes, j'ai du mal à les conseiller, à me montrer sûre de moi, et donc à les rassurer. Et puis, je crois que ça agace Laurent, mon ami. Souvent, il me dit : "Arrête ! Tu dis que tu es nulle, que tu ne sais pas. Mais moi, je ne te trouve pas nulle, au contraire ! Pourquoi tu ne me crois pas, moi ?" J'aimerais bien le croire, honnêtement... Mais c'est plus fort que moi. Je ne sais pas comment me positionner en fait. Et quand je suis avec des gens qui sont brillants, ça me paralyse encore plus. Là, c'est comme si je devais m'excuser d'exister. Et c'est douloureux. »

## SOUFFREZ-VOUS D'UNE FAILLE NARCISSISQUE ?

Avant d'aller plus loin, nous vous invitons à évaluer votre narcissisme. Est-il vraiment défaillant ? Pour le savoir, nous vous proposons un questionnaire. Lisez la liste des affirmations et cochez la case correspondante si vous vous reconnaissez dans chacune de ces pensées, émotions ou comportements. Ne réfléchissez pas trop longtemps, fiez-vous à votre intuition. Soit quelque chose dans ces affirmations résonne en vous, soit non. Si vous êtes perplexe, n'inscrivez rien. On a le droit de douter de soi, parfois. Souvenez-vous : ni trop, ni trop peu !

› J'ai peur de l'avenir.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Je manque d'assurance.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Souvent, je ne sais pas quoi dire.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Les examens me terrifient.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Je suis maladroit avec les autres.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais

ÉVALUER SA FRAGILITÉ

› Physiquement, je ne suis pas terrible.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› J'ai du mal à m'adapter dans un groupe quand je ne connais personne.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Les échecs m'anéantissent.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Ma vie pro et ma vie perso ne sont pas équilibrées.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Je ne suis jamais vraiment sûr de moi.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Je ne sais pas pourquoi mes amis m'apprécient.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Je n'ai pas beaucoup d'objectifs, je ne fais pas beaucoup d'effort.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Je n'aime pas ma voix, mon sourire, mes pieds...	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Les critiques me font souffrir.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Mon alimentation, mon sommeil... je n'y fais pas trop attention	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Je ne sais pas me décider, choisir.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Je suis rarement à la hauteur.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais

JE DOPE MON NARCISSISME

› Je culpabilise souvent.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Les autres sont plus ceci et moins cela que moi.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Je ne sais pas reconnaître mes émotions quand elles me bouleversent.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Je ne suis pas très intéressant.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› J'ai parfois honte de réagir comme je le fais.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Les compliments me déstabilisent.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Je ne sais pas dire non.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Les disputes me font peur, je crains toujours le pire.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› J'ai souvent mal quelque part.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Je ne m'aime pas en photo ou en vidéo.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Je n'ai jamais de chance.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Je n'ai pas beaucoup de goût.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais

› J'ai souvent peur de ne pas y arriver.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Je suis plutôt gauche.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Je manque d'ambition.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Je ne sais pas parler de moi.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Le regard et le jugement des autres me terrifient.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Je suis hypersensible.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› J'ai du mal à me reconnaître des qualités.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Je me laisse parfois marcher dessus.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Je me regarde peu dans le miroir, et encore moins si je suis nu.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Je n'aime pas prendre soin de mon corps.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais

***Vous avez coché 30, voire 40 cases ?***

Pas de panique. Non, vous n'êtes pas fichu, et encore moins condamné à souffrir de cette

blessure narcissique jusqu'à la fin de vos jours. Ce manque d'amour pour la personne que vous êtes peut être réparé. C'est l'objet de ce livre. Vous comprendrez bientôt que cette faille vient d'expériences passées défailtantes justement, difficiles ou douloureuses, qui n'ont pas permis la construction d'un bon narcissisme.

Voyez cela comme un bâtiment. Vous êtes en ce moment en chantier. Ou plutôt, le chantier s'est interrompu. Mais si vous recommencez à vivre des expériences constructives, positives et valorisantes, alors le chantier va redémarrer. Et votre narcissisme se développer. Vous ne pouvez pas effacer ce que vous avez vécu, d'accord. Mais vous pouvez vivre d'autres choses, ajouter d'autres expériences. C'est ceci que vous découvrirez bientôt.

### ***Vous avez coché entre 10 et 20 cases ?***

Ce n'est pas si mal. Mais vous pourriez faire mieux, vous apprivoisez, vous regardez avec plus de bienveillance et cessez de vous déprécier, de vous comparer à ceux que vous estimez plus brillants, de chercher à incarner un être parfait qui réussit tout, tout le temps. En lisant

ce livre, vous apprendrez vous aussi à multiplier ces petits pas qui vous permettront de mieux vous aimer, vous, votre apparence quelle qu'elle soit, vos atouts qui sont nombreux, votre entourage qui vous aime pour ce que vous êtes.

Ces résultats peuvent aussi signifier que votre narcissisme fluctue en fonction du contexte. Peut-être estimez-vous être un bon professionnel, mais un piètre conjoint ? Ou alors un ami fidèle mais un parent déplorable ? Peut-être n'avez-vous aucun problème avec votre image, mais vous ne vous reconnaissez aucune capacité intellectuelle ? C'est dans l'un ou l'autre domaine de votre existence que vous avez plus de mal à vous aimer. Jetez un œil au sommaire de ce livre, car il vous permettra de travailler ce domaine plus particulièrement.

### ***Trop narcissique ?***

Vous n'avez coché aucune case et vous en félicitez ? Nous aussi. Quoi que... Vérifiez tout de même que vous ne souffrez pas d'un hyper-narcissisme... Car, hypo- comme hyper-, ces deux-là proviennent du même manque de constance et de solidité dans la mise en place de l'amour de soi.



Le narcissisme excessif est-il, lui aussi, signe de fragilité ? Tous les experts vous le diront : oui. L'hyper-narcissisme, c'est le revers de la même médaille. C'est une autre façon de compenser la même faille identitaire, la même fragilité intérieure, la même douloureuse vulnérabilité. Certes, en apparence, ces personnages au verbe haut, assurés en multirisque relation, imperturbables et fiers de l'être semblent mieux armés pour affronter les aléas de la vie.

Le psychiatre Laurent Schmitt, auteur du *Bal des ego\**, explique parfaitement ces deux troubles narcissiques, apparemment opposés : « Soit la personne a une vision trop dégradée d'elle-même parce qu'elle a été soumise à des exigences excessives ou a été méprisée en permanence ; soit, au contraire, elle se considère comme grandiose et exceptionnelle, ce qui peut être une manière de surcompenser toute une série de fissures, comme le fait d'avoir été le moins aimé dans une fratrie ou d'avoir dû composer avec un handicap physique, à l'exemple de Talleyrand, affligé d'un pied bot. »

---

\* Odile Jacob, 2014.



BORIS, 37 ANS

**« MON FRÈRE CACHE SA BLESSURE DERRIÈRE  
SON ARROGANCE »**

Mon frère est... magique ! Jean s'est toujours considéré au-dessus du lot. Tout petit déjà, tout lui était dû. C'était le petit dernier de la famille, le préféré de ma mère, qui lui passait à peu près tout. Je me souviens encore de ses caprices qui viraient régulièrement en crises... C'était insupportable pour ma sœur et moi qui devions attendre que le petit prince se calme – comprenez qu'il obtienne ce qu'il veut. Et ça ne s'est pas arrangé avec le temps. Aujourd'hui, il sait mieux que les autres – qui sont à ses yeux "tous des c\*\*\*" ! Il m'insupporte avec ses commentaires. Mais je vois maintenant à quel point il souffre. Il est incapable de nouer des liens, par exemple, incapable de supporter la moindre frustration. Alors, il change de compagne et de boulot tous les quatre matins. Il ne construit rien et passe son temps à cacher sa blessure derrière son arrogance. J'ai longtemps été jaloux de ses privilèges mais désormais que nous sommes adultes, je n'envie pas sa situation. »

Le vide est si grand que la personne tente de combler sa soif d'amour de soi en affichant un mépris des autres, souvent factice. Quand un individu s'aime à sa juste mesure, il n'a pas besoin d'en faire trop. Celui qui souffre d'un

hyper-narcissisme souffre généralement d'une carence affective importante, qu'il convient, elle aussi, de prendre en compte. Ne serait-ce qu'en faisant preuve de davantage de bienveillance, pour soi comme pour autrui.

### **LE TROUBLE DE LA PERSONNALITÉ NARCISSIQUE**

Voici, selon le DSM-5\*, les symptômes qui constituent les critères diagnostiques du trouble de la personnalité narcissique :

- › la personne a un sens démesuré de sa propre importance (par exemple, elle surestime ses réalisations et ses capacités, s'attend à être reconnue comme supérieure sans avoir accompli quelque chose en rapport) ;
- › elle est absorbée par des fantaisies de succès illimité, de pouvoir, de splendeur, de beauté ou d'amour idéal ;
- › elle pense être « spéciale » et unique et ne pouvoir être admise ou comprise que par des institutions ou des gens spéciaux et de haut niveau ;
- › elle a un besoin excessif d'être admirée ;

---

\* *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, abrégé en DSM), publiée par l'American Psychiatric Association.*