

Comprendre la dynamique relationnelle qui unit le pervers narcissique, homme ou femme, à sa victime

Il y a quelques mois encore : « *Oh! Comme je l'aime !* »

Ensuite: « *Ce n'est pas moi qui ai un problème, c'est lui!* »

Voilà ce que j'entends en consultation ou lis régulièrement sur les forums dédiés aux victimes de manipulateurs pervers narcissiques, hommes ou femmes.

Abordons ensemble la rude loi de la dynamique relationnelle

Mais, ont-elles raison toutes ces victimes ?

Au risque de déplaire, ma réponse est non. Ou plus précisément, c'est oui et c'est non.

Oui, l' « autre » désigné

comme « manipulateur ou manipulatrice perverse narcissique » a sans le moindre doute un gros problème, s'il ou elle est effectivement MPN[1].

Il ou elle aurait besoin d'une aide qui sera sans nul doute rejetée du fait même de la structure du problème. Toutefois, il ne faut pas refouler l'idée que la victime a également un problème, et de taille: sa dépendance affective. Elle se débat de manière inconsciente avec la peur du rejet, de l'abandon, de la solitude qui programme son cerveau à mettre en place toute les stratégies possibles

pour éviter de se confronter à ces failles... Et c'est le drame!

La dynamique relationnelle qui unit le pervers narcissique,
homme ou femme,
à sa victime

Geneviève Schmit

<https://soutien-psy-en-ligne.fr>

<https://pervers-narcissiques.fr>

Effectivement, une personne enlisée dans le piège du pervers narcissique ne s'y trouve pas pour rien. Ce n'est pas par hasard qu'elle a été « choisie », et c'est encore moins par hasard qu'elle a tenté de créer un lien privilégié avec cet individu, qui peut être homme ou femme, répétons-le une fois encore. Ce n'est pas par hasard qu'elle l'a choisi comme partenaire, comme complice.

C'est la victime elle-même, par ses attentes, par son fonctionnement, par ses espoirs et ses désespoirs, qui tisse la nasse dans laquelle elle va s'enfermer avec l'autre. Mais, dieu merci, la personne désignée comme « victime du pervers narcissique », a le pouvoir d'évoluer dans le sens d'une plus grande autonomie et liberté.

C'est la conscience de ce mécanisme relationnel et de la double addiction (l'un addicte de l'autre et inversement) qui donne à la personne en souffrance le pouvoir! A elle maintenant de s'en servir, ou pas.

Et c'est à ce moment-là que j'entends souvent: « *C'est lui qui est malade mais c'est moi qui doit me soigner et faire un travail avec un thérapeute ! Ce n'est pas juste!* »

Pour pouvoir évoluer dans cette direction, il faut certaines capacités dont sont démunis les manipulateurs pervers narcissiques:

- **La capacité de réaliser qu'il y a un problème.**
- **La volonté de se renseigner sur son fonctionnement.**
- **Celle d'accepter sa part de responsabilité dans ce jeu pervers.**
- **La volonté farouche de se sortir de ce système pervers et mortel.**
- **L'humilité d'accueillir ses propres limites, failles et faiblesses.**
- **Le courage d'avancer un pas à la fois.**

- **La force de modifier ses propres schémas psychologiques par un travail personnel qui visera à établir le trépied vital: une bonne confiance en soi, une bonne image de soi et une bonne gestion émotionnelle.**

En fait oui, c'est juste! Et c'est même probablement une chance à saisir par la personne qui parcourt ce douloureux cheminement de réflexion pour comprendre ce qui, en elle, a rendu cette situation dramatique possible. C'est à partir de cet état là qu'elle peut modifier de qui doit l'être afin de ne pas répéter encore et encore les mêmes situations, parfois de génération en génération, que ce soit dans le cadre familial, du travail ou de l'environnement social. Au de-là du bénéfice personnel indéniable, le schéma père, mère, amour, affection, instinct paternel ou maternel, ce travail personnel, incité par la compréhension de la dynamique relationnelle perverse en jeu, sera également une belle transmission à offrir à ses propres enfants et entourage.

Qu'est-ce donc cette dynamique relationnelle dans laquelle les victimes jouent un rôle aussi essentiel?

Cette dynamique fait immédiatement penser au célèbre Triangle Dramatique: bourreau - sauveur - victime, également appelé « Triangle de Karpman »[2],

que je développe longuement dans mon livre « Le manipulateur pervers narcissique. Comment s'en libérer? »[3].

Nous sommes comme dans une pièce de théâtre où chacun a son rôle à jouer. Pour qu'un l'un puisse apprendre de l'expérience de victime, il faut que l'autre endosse le rôle de bourreau. Et inversement.

Les rôles se déterminent la plupart du temps dès la naissance, voir même avant. Se basant sur le tempérament personnel, ils seront renforcés, ou atténués, par les événements qui surviennent durant l'enfance et l'adolescence, par le cadre familial et social, par la place qui sera donnée à l'enfant. Après, les événements de la vie, les chocs traumatiques et les différents choix personnels vont encore accentuer ou apaiser les mécanismes en mouvement.

Victime et bourreau se trouvent donc bien piégé dans un jeu de rôle particulièrement douloureux où chacun a sa place. C'est comme une partie de ping-pong qui se jouerait avec une grenade dégoupillée. On sait qu'elle explosera, mais on ne sait pas encore où et quand.

La façon dont la victime d'un pervers narcissique répond à ses sollicitations a un impact sur ce que lui-même va ressentir. Il répond donc à l'échange en tenant compte des réactions émotionnelles engendrées par ce que vient de lui être envoyé. A son tour, celle-ci répond en intégrant l'impact émotionnel de l'échange précédent, et ainsi de suite. Ce peut être sans fin ou jusqu'à ce que mort s'en suive sauf si l'un des « joueurs » pose les armes et se retire du jeu pervers.

Pour que cette escalade cesse, il faut donc impérativement que l'un ou l'autre de ces « joueurs compulsifs »

pose les raquettes et déclare la partie finie.

Malheureusement, ce n'est pas aussi simple dans les relations humaines ou l'égo, la souffrance, les répercussions de l'enjeu brouille les issues.

La victime d'un pervers narcissique, plus que personne d'autre, sait fort bien comment l'adversaire fonctionne. Elle le sait d'autant mieux qu'elle est capable de s'adapter aux contraintes les plus étranges et douloureuses. Elle sait comment éviter les crises violentes, et sait donc comment les provoquer. Elle apprend à « marcher sur des œufs » pour maintenir l'illusion, le fantasme qu'elle a construit elle-même, d'un couple, ou d'une collaboration qui fonctionne bien.

C'est pour cela que l'on peut observer des couples résister de nombreuses années sans que la personne en souffrance ne se rebelle par une volonté réelle de changement. Elle protège elle-même, et farouchement, l'image qu'elle souhaite de son couple (dans le sens large du terme) et l'image parfaite qu'elle renvoie. C'est une illusion dans laquelle la personne se maintient de toute force et qu'elle impose à ceux qui l'entourent. Elle sait, instinctivement, dans ses tripes, que se rebeller la ferait franchir la ligne rouge qui provoquera un point de non-retour qui l'effraie à juste titre.

La victime, complice involontaire de cette situation, continue donc encore et encore de jouer un rôle afin de préserver son illusion, celle qu'elle veut offrir aux proches, quitte à en crever de l'intérieur.

Il faudra probablement attendre un

évènement extérieur, où le « geste en trop » qui vient enclencher une dynamique positive de sauvegarde personnelle.

50% de mes patientes sont des femmes, plus rarement des hommes, subissant de la violence physique dont les enfants sont des témoins impuissants. Il arrive même qu'en grandissant, ils deviennent eux-mêmes violents avec le parent protecteur, et avec d'autres personnes qui s'opposent à eux. Les 50 autres % sont des femmes, ou des hommes, plongés dans une réelle dépendance affective, sexuelle, psychologique de type addictif. Cette addiction, comme toutes les dépendances à un besoin viscéral est une machine à décerveler. Le décervelage est l'apanage le plus redoutable de la pensée perverse et du harcèlement. Je peux en parler d'autant plus aisément que je l'ai vécu moi-même dans le passé.

C'est un peu comme pour Lisa, dont le fils Valentin, 15 ans, m'a appelé un jour, en total désespoir, afin que j'aide sa mère à quitter l'homme qui partage sa vie depuis 8 ans. Cet homme, dans toute sa perversion, avait fait de sa mère et de lui-même ses souffre-douleurs. Sous la pression de son fils, et parce qu'elle sait qu'il a raison, Lisa m'a appelée, et le travail a pu commencer. Elle s'appuie maintenant sur son instinct maternel et sur l'exemple qu'elle veut donner à ses enfants pour agir, enfin. Mais c'est dur, très dur. Elle, et son fils en conséquence, sont déjà revenus plusieurs fois vers cet homme, jusqu'au moment où ce sera la bonne. Espérons juste qu'il ne soit pas trop tard.

Parfois aussi c'est une crise de rage narcissique de la part du manipulateur pervers qui, par son agissement délirant, crée une onde de choc chez la victime qui va pouvoir enfin réagir en appelant au secours les bonnes personnes.

Comprendre sa part de

responsabilité dans la dynamique relationnelle en jeu est dont l'une des clés principales qui permet de la fuir et de ne plus s'y laisser prendre tout en allant vers une vie saine et stimulante, bien plus riche qu'avant.

Ayons l'humilité de regarder en face nos faiblesses, ce qui nous différenciera à coup sûr du pervers narcissique et de son idéal de lui-même.

Geneviève SCHMIT

[1] « MPN », abréviation coutumière de manipulateur pervers narcissique

[2] Le triangle dramatique, ou Triangle de Karpman est une figure d'analyse transactionnelle proposée par un psychologue américain, Stephen Karpman, en 1968. Cette analyse met en évidence un jeu de rôle, un scénario relationnel typique entre victime, persécuteur et sauveur. Ces rôles sont symboliques, et une même personne peut en changer suivant la situation).

Un peu comme le « Triangle des Bermudes » qui pourrait vous happer, les personnes piégées dans la dynamique relationnelle perverse, qu'elles soient sauveurs, bourreaux ou victimes, évoluent tour à tour dans les différents rôles qu'a définis Karpman dans son « Triangle Dramatique »: persécuteur - sauveur - victime.

[3] Le manipulateur pervers narcissique. Comment s'en libérer? Victimes, prenez le pouvoir sur votre vie!

Auteur: Geneviève SCHMIT aux éditions GRANCHER