

Comment composer avec le sujet de personnalité narcissique?

Margot Phaneuf. M.Ed., PhD

Avril 2014

« Une technique bien connue du pervers narcissique : diviser pour régner, isoler pour écraser. » Valérie Gans

Quelques procès célèbres au Québec et aux États-Unis ont récemment offert à certains narcissiques une notoriété tragique, mais les personnes qui ont ces traits de caractère ne



possèdent pas toutes ces tendances funestes inquiétantes.¹ Le sujet qui affiche une personnalité narcissique demeure néanmoins un être troublé qui souffre intérieurement tout en faisant aussi souffrir les autres.²

Le terme narcissisme est né d'une légende de la mythologie grecque où Narcisse, fils d'un dieu, était célèbre pour sa grande beauté. Uniquement préoccupé de lui-même, il ne portait aucun intérêt à autrui, notamment à la nymphe Écho qui se mourait d'amour pour lui. En représailles, Némésis, déesse de la vengeance, le poussa vers une source où en se désaltérant, il vit son reflet dans l'eau et tomba

amoureux de sa propre image. Après plusieurs jours de contemplation, il dépérit et mourut³. À cet endroit, poussa une jolie fleur appelée « narcississe » de qui on tira le nom de cet amour de soi qu'est le narcissisme et qui, de nos jours, qualifie cet état psychique particulier appelé trouble de personnalité narcissique.

Le sujet de personnalité narcissique

La personnalité de quelqu'un se définit comme un ensemble de comportements, d'attitudes, de motivations qui déterminent son agir et constituent son individualité, sa singularité propre. C'est ce qui le caractérise et l'amène à la fois, à ressembler aux autres et à s'en différencier. *« À travers notre personnalité s'expriment les caractères innés de notre héritage génétique, le modelage qu'en ont fait notre milieu, notre éducation et les*

¹. Rocco Luca Magnotta, Vincent Lacroix, Guy Turcotte, O.J.Simpson

². Tableau : Le Narcisse de Caravaggio. Galerie nationale d'art ancien de Rome.

³. Organisme communautaire de soutien aux familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale : <http://alpabem.qc.ca/blogue/maladies-mentales/troubles-de-la-personnalite/item/133-le-trouble-de-la-personnalit%C3%A9-narcissique.html>

événements de notre histoire personnelle, de même que les habitudes, les décisions, les choix de vie et de conduite qui ont balisé notre agir et qui nous ont marqués avec le temps. Non seulement les traits de notre personnalité sont les caractéristiques qui nous sont propres, mais ils présentent aussi une certaine permanence qui tend à rendre nos réactions prévisibles.»^{4 5}

Ces traits de personnalité donnent à notre agir une certaine constance, puisque devant les personnes, les situations et les difficultés, nous avons tendance à réagir toujours à peu près de la même manière. Ainsi, le sujet narcissique se montre toujours dominateur, il ne peut être remis en question et recherche constamment l'admiration des autres. Cependant, lorsque ces particularités s'accroissent et affectent les activités de la personne dans le couple, la famille et au travail, il devient évident qu'elle souffre d'un trouble de personnalité où ces caractéristiques « *très marquées ou inadaptées aux situations se répercuteront dans presque toutes les sphères de sa vie.* »⁶ Ces comportements anormaux revêtent une intensité diverse selon les personnes et les situations et lorsqu'ils deviennent pathologiques, on parle alors d'un trouble de personnalité narcissique.

Le trouble de personnalité narcissique

La personne qui souffre d'un trouble de personnalité narcissique est généralement brillante et réussit bien aux études, et plus tard dans tout ce qu'elle entreprend. Ses talents divers suscitent l'admiration, ce qui contribue à entretenir la très haute estime qu'elle a d'elle-même. Convaincue de sa supériorité, elle entretient de grands rêves et se croit destinée à un avenir particulier. Orgueilleuse, hautaine et arrogante, elle se montre souvent méprisante pour l'entourage qu'elle ne trouve pas à sa hauteur. Comme elle manifeste une grande confiance en elle-même, qu'elle est décidée et entreprenante, on la retrouve souvent dans diverses sphères d'influence, à des postes de direction ou dans des fonctions touchant le milieu de la finance ou de la politique. En poste d'autorité, le sujet narcissique aime les défis et possède le goût du risque. C'est un bourreau de travail toujours mobilisé par sa volonté de réussir.

La personne narcissique est séduisante et peut être charmeuse, mais c'est le plus souvent pour capter l'attention de l'entourage, pour s'attirer des faveurs ou encore, pour éventuellement subjuguier les sujets soumis à son emprise. Convaincue de sa prestance et de sa logique, elle cherche toujours à avoir raison, ne supporte pas la remise en question

⁴. Margot Phaneuf (2014). Regard sur les personnalités dysfonctionnelles : <http://www.prendresoin.org/wp-content/uploads/2014/02/Regard-sur-les-personnalites-dysfonctionnelles.pdf>

⁵. Rapport sur les maladies mentales au Canada. Points saillants : http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/miic-mmacc/chap_5-fra.php

⁶. Fondation des maladies mentales. Les troubles de la personnalité <http://www.fmm-mif.ca/la-maladie-mentale.html?t=8&i=21>

et le manifeste sans ménagement à son entourage. Compétitive et ambitieuse, elle est souvent porteuse de grands projets qui lui permettent de mettre ses talents en valeur. Son sens peu aiguisé de l'autocritique la conduit à manipuler pour réussir ou à exagérer ses accomplissements et son mérite.

Comme cette personne est incapable de véritable empathie, les autres lui servent de faire valoir ou d'instrument pour faciliter la satisfaction de ses besoins. Ils sont considérés et utilisés aussi longtemps qu'ils se laissent dominer, contrôler. Mais cette force orgueilleuse de l'estime exagérée de soi n'est en réalité que surface et cette carapace peut facilement céder lorsque la personne rencontre la critique ou l'insuccès. Toujours en quête de reconnaissance et d'admiration, elle ne tolère pas l'échec et dans ce cas, elle peut glisser dans la dépression.

Pour cet individu, les relations aux autres sont fondées sur ses propres intérêts. Il est incapable de s'engager à fond dans une relation et sa suffisance, sa prétention l'emportent souvent sur sa fidélité. Sa force est dans la séduction et une fois sa victime prise dans ses filets, elle ne l'intéresse plus. L'être narcissique a une propension à se montrer envieux du succès des autres et, en dépit de sa propre infidélité, il se révèle jaloux de ses conquêtes.

Estime de soi ou narcissisme?

Mais qu'en est-il de l'estime de soi si nécessaire au développement de l'épanouissement humain? Toute estime de soi, toute confiance dans ses possibilités et toute élaboration de grands projets s'avèrent-elles nécessairement du narcissisme? Il faut savoir distinguer. Une confiance en soi équilibrée par un certain sens de la mesure et par l'autocritique est normale et même souhaitable pour établir des relations humaines valorisantes et pour réussir dans la vie.⁷

En éducation, il est important de susciter chez l'enfant dans son milieu familial ou chez l'apprenant, une certaine connaissance de ses forces et de ses faiblesses, la confiance dans ses possibilités, l'estime de ce qu'il est et la capacité de l'affirmer. Tout cela n'a rien à voir avec un trouble narcissique, il s'agit plutôt de la construction identitaire au cours du développement normal de l'être humain. Ce sont l'exagération de sa propre valeur, la démesure de son orgueil, le non-respect des autres et son égocentrisme qui confèrent au narcissique ce caractère pathologique.

Les références taxinomiques

⁷ . Matthew McKay, Patrick Fanning (2000). Self-Esteem. Oakland, CA. New Harbinger, p. 33-45.

Le trouble de personnalité narcissique fait partie d'un ensemble de personnalités déviantes décrites en psychiatrie et présentées dans un volume taxinomique appelé DSM (Diagnostic and Statistical Manual). Jusqu'à maintenant, le DSM IV était la référence classique pour le diagnostic des troubles mentaux un peu partout dans le monde et particulièrement en Amérique du Nord. Au cours de l'année 2013, une nouvelle formule de ce recueil taxinomique, le DSM-5, a été publiée, et de vives critiques se sont élevées évoquant le manque de scientificité de cette version.⁸ ⁹ ¹⁰ ¹¹ Devant la controverse, et puisque les infirmières sont déjà familières avec le DSM IV, nous le conservons comme volume de référence pour cet article. Voici les caractéristiques qu'il nous propose.¹²

Critères diagnostiques du DSM IV pour le trouble de personnalité narcissique

Mode général de fantaisies ou de comportements grandioses, de besoin d'être admiré et de manque d'empathie qui apparaît au début de l'âge adulte et qui est présent dans des contextes divers, comme en témoignent au moins cinq des manifestations suivantes:

1. Le sujet a un sens grandiose de sa propre importance (ex. : surestime ses réalisations et ses capacités, s'attend à être reconnu comme supérieur sans avoir rien accompli de particulièrement pertinent ;
2. est absorbé par des fantaisies de succès illimité, de pouvoir, de splendeur, de beauté ou d'amour idéal;
3. s'imagine être "spécial", unique et ne pouvoir être admis ou compris que par des institutions ou des gens spéciaux et de haut niveau;
4. besoin excessif d'être admiré;
5. pense que tout lui est dû : s'attend sans raison à bénéficier d'un traitement particulièrement favorable et à ce que ses désirs soient automatiquement satisfaits;
6. exploite l'autre dans les relations interpersonnelles : utilise autrui pour parvenir à ses propres fins;
7. manque d'empathie : n'est pas disposé à reconnaître ou à partager les sentiments et les besoins d'autrui;
8. envie souvent les autres, et croit que les autres l'envient;
9. fait preuve d'attitudes et de comportements arrogants et hautains.

⁸. La psychiatrie est en dérapage incontrôlé. Le nouvel Observateur : <http://bibliobs.nouvelobs.com/en-partenariat-avec-books/20130329.OBS6215/allen-frances-la-psychiatrie-est-en-derapage-incontrole.html>

⁹. Sandrine Cabut (17-5-1013) Psychiatrie : DSM-5, le manuel qui rend fou. Le Monde : http://www.lemonde.fr/sciences/article/2013/05/13/dsm-5-le-manuel-qui-rend-fou_3176452_1650684.html

¹⁰. Sarah Chiche (12/07/2013) DSM-V : Troubles dans la psychiatrie : http://www.scienceshumaines.com/dsm-v-troubles-dans-la-psychiatrie_fr_30957.html

¹¹. Valérie Simard (6-5-2013). DSM-5: une bible controversée. la Presse : <http://blogues.lapresse.ca/sante/2013/05/06/dsm-5-une-bible-controversee/>

¹². Tableau. PsychoPropulsion : http://www.psychopropulsion.com/cliniqueintegrative_tpn.html

Différents visages du narcissisme

Certaines personnes tout en manifestant une forte estime d'elles-mêmes peuvent établir des relations humaines stables et réussir à vivre en harmonie avec leur milieu même si elles sont toujours en quête de leur image idéale et ont tendance à rechercher le succès et l'admiration de leur entourage. On dit alors qu'elles possèdent **des traits de personnalité narcissique**, ce qui n'entrave pas fortement leurs relations aux autres. Le narcissisme devient problématique à partir du moment où la personne se révèle incapable de sortir de son image d'elle-même, fait souffrir l'entourage et entre dans une souffrance qui déclenche des comportements inadaptés. Sa manière d'être et d'agir prend alors différents visages et divers niveaux d'intensité.

Certains sujets vivent leurs difficultés de manière particulièrement négative. Tout en étant à la recherche de la perfection personnelle et de la considération des autres, tout en cherchant à dominer et à manipuler autrui, ils demeurent convaincus de leur non-valeur personnelle, entretenant ainsi, un fort sentiment de défaite, d'abattement et d'amertume. Ce sont les narcissiques souffrants. Leur image négative d'eux-mêmes les poursuit sans cesse et les condamne presque à la dépression. En somme, l'excès de soi, qu'il soit positif ou négatif est toujours du narcissisme.

D'autres narcissiques, vivent les caractéristiques de cette personnalité avec intensité et glissent dans une autosatisfaction marquée qui se manifeste dans le couple, dans la famille et dans toutes les sphères de leur vie. Ils camouflent leur faiblesse intérieure sous une carapace, une apparente confiance en eux-mêmes qui frise parfois la présomption. Leur ascendant sur les autres, leurs manipulations, leur jalousie et leur vanité orgueilleuse sont difficiles à vivre. Ils font souffrir leur entourage qui souvent ne sait comment composer avec leurs exigences et leurs réactions. On dit alors qu'ils souffrent d'un trouble de personnalité narcissique, c'est-à-dire d'un problème de nature psychiatrique.

Mais le registre narcissique est large et il compte aussi d'autres catégories dont les narcissiques « majestueux » que sont certains grands leaders charismatiques, religieux ou politiques que nos sociétés ont connus. Il en est cependant de plus sinistres, empereurs et dictateurs de tous les temps, qui entretenant dans leur superbe le culte de la personnalité, ont souvent décidé du sort tragique de l'humanité. Leurs portraits magnifiés et leurs statues héroïques jalonnent notre histoire, décorent nos villes et meublent nos musées.

On ne saurait passer sous silence une autre catégorie de sujets possédant des caractéristiques narcissiques, sinistres elles aussi, c'est-à-dire les « pervers narcissiques ». On entend parfois ce terme en lien avec les agissements criminels de violence de certains sujets, mais tous les pervers narcissiques ne sont pas nécessairement connus des services pénaux et ils peuvent très bien croiser notre quotidien. Il peut s'agir d'une femme, mais plus souvent d'un homme, d'un amoureux, d'un époux, d'un patron, d'un ami et même

d'un voisin qui cherche à exercer son charme et son emprise sur l'entourage. Comme ils sont habituellement charmeurs et séduisants, ces pervers narcissiques ne soulèvent pas d'emblée la méfiance, mais très tôt ils étendent leur domination sur les autres, amoureuses, épouses ou employées alors que leur tyrannie fait naître le doute, la peur, l'autodépréciation, le rabaissement et l'humiliation sous toutes ses formes.

Pour ces personnages toxiques, les autres ne sont que des pions, des moyens de servir leur valorisation. Tantôt cajoleur, tantôt brutal, le pervers narcissique crée un climat de malaise où l'autre ne sait comment réagir, car tout est bon pour l'accuser, pour le rendre responsable. La moindre faiblesse tourne au reproche, au dénigrement, à l'incrimination, aux représailles et même à la violence. La volonté de séduire cache le désir de domination et l'incapacité d'aimer.

Personnalité narcissique : prévalence et évolution

On pense qu'environ 2 à 3% de la population souffrirait de ce trouble et les hommes en sont plus souvent touchés. On retrouve les narcissiques en traitement à la suite d'une infraction au code pénal, lorsqu'ils glissent dans la colère, la rage, la décompensation dépressive ou encore lors d'une tentative suicidaire ou d'un traitement pour toxicomanie.

Par ailleurs, pour ce qui est de ses comportements pathologiques, le sujet, incapable de remise en question, ne recherche pas le traitement. Il s'est développé un puissant bouclier de mécanismes de défense sous forme de déni, car « *il a toujours raison* », « *il n'est pas responsable, c'est la faute des autres.* » Il peut aussi utiliser des mécanismes de refoulement, de répression de son agir et, selon les sujets, de projection de ses intentions et de ses comportements sur l'entourage, d'intellectualisation, de rationalisation de son agir et surtout d'omnipotence.¹³ Force nous est de constater que le passage à l'acte est plutôt fréquent, car les amoureux ou conjoints violents qui ne souffrent pas d'être délaissés font souvent la une des médias. La prise en charge psychiatrique du sujet souffrant de trouble de personnalité narcissique se fait souvent d'office, à la suite de conduites menaçantes et de gestes brutaux.

Narcissisme et vieillissement

Un certain narcissisme vu sous l'angle de la confiance en soi, de l'estime de soi et de la capacité d'affirmation de soi gardées dans la juste mesure nécessaire à l'être humain pour se faire une place dans le monde, est une force de vie qui sous-tend notre évolution. Toutefois, un égo surdimensionné devient souvent une épine au pied de la personne qui développe un trouble de personnalité. Pendant toute sa vie, elle aura cherché à nourrir son

¹³. Henri Chabrol (2005). Les mécanismes de défense. Recherche en soins infirmiers no 82, septembre 2005, p. 31-42.

image idéale, à se placer dans la lumière et à exercer un contrôle sur l'entourage, mais avec le temps, les obstacles deviennent grandissants et lorsqu'elle arrive à la cinquantaine, elle se retrouve souvent seule et risque de glisser dans la dépression, qui l'amène à consulter.

Certains sujets réussissent à évoluer en se rendant compte que leur manière d'utiliser les autres à leur profit fait souffrir et que leur difficulté à sortir de leur moi les isole, mais ces remises en question sont difficiles. En effet, avec l'âge mûr et le vieillissement, la personne narcissique cherche encore à conserver son pouvoir, cependant, l'épreuve de l'âge, les pertes physiques et la désintégration progressive de son réseau social déstabilisent son sentiment d'identité et la perturbe. L'intériorisation d'une image négative de son corps et la perte de son estime d'elle-même qui s'ensuit la conduisent au repli sur soi. Le charme et la séduction n'ayant plus prise, il ne lui reste plus que le désinvestissement et la tyrannie.

Dans les services de soins aux personnes âgées, nous trouvons certains sujets narcissiques. Ils sont difficiles à vivre, difficiles à contenter et leurs exigences acariâtres s'accompagnent souvent de mots dévalorisants. Cependant, en sachant à qui nous avons affaire, nous pouvons comprendre leurs réactions, ne pas prendre leurs reproches de manière personnelle et être capables, en dépit de l'ingratitude de la situation, d'assumer ces soins dans le respect et l'acceptation de la personne.

Les facteurs causals

Comme pour tous les troubles de personnalité, on attribue des causes diverses et imprécises au narcissisme. Une chose semble évidente : on ne naît pas narcissique, on le devient. Une enfance malheureuse où le sujet est déconsidéré, pourrait déclencher chez lui une volonté impérieuse de plaire et de dominer, mais il est aussi probable que l'enfant surdoué, dans lequel les parents se sont beaucoup investis, devant lequel ils étaient admiratifs de ses charmes, de ses talents et de ses succès scolaires, puisse continuer à attendre la même admiration des autres. Les enfants-rois deviennent parfois des adultes-tyrans.

Il y aurait aussi ces enfants sur lesquels l'entourage a fait peser de très grandes exigences scolaires, sportives, musicales ou comportementales sans leur offrir en retour la valorisation nourrissante dont ils avaient besoin. Ils rechercheraient ensuite à l'adolescence et dans leur vie adulte la gratification et l'admiration des autres et d'une certaine manière, la soumission à leur charme et à leur domination. On pense par ailleurs que l'exemple de parents eux-mêmes narcissiques et peu empathiques peut avoir une influence sur le développement de cette personnalité, de même que la réaction défensive de l'enfant contre certains abus. Ainsi, le narcissisme pourrait se développer en réponse à l'intimidation, au rejet, à l'exclusion et la persécution de la part des copains d'école où,

par compensation et mécanisme de protection, l'enfant développerait un excès de confiance en lui.

Une société narcissique

Il faut aussi reconnaître que le narcissisme se porte plutôt bien dans notre société où domine la cyber mise en scène de soi dans les médias sociaux. On y rencontre des cybernarcissiques qui ne communiquent pas vraiment avec les autres, mais s'efforcent d'étaler à tous venants leurs bons coups, leurs célébrations, leurs voyages, leurs dernières acquisitions, leurs enfants ainsi que tous les mini-événements de leur vie quotidienne comme s'ils étaient le centre du monde.

D'ailleurs, dans une société où les médias véhiculent à grand renfort de publicité que « Nous le valons bien! », il semble que tout nous soit dû. Comme notre civilisation en est une du vedettariat, où chacun rêve de monter sur les planches et où la chirurgie esthétique transforme les corps pour les rendre encore plus séduisants, il n'est plus permis de nos jours d'être moche ou tout simplement vieux. Dans cette société du paraître, peut-être sommes-nous tous devenus un peu narcissiques?

Les soins du narcissique

Lorsqu'un problème grave de déstabilisation sociale, de précarisation du couple conduit le narcissique à consulter, le traitement se fait généralement en externe. Il arrive toutefois que ses difficultés aient des répercussions sérieuses de dépression, d'angoisse, de toxicomanie ou de crise de violence qui demandent une hospitalisation. Le contact avec cette personne peut être agréable, mais très tôt elle pose ses marques et cherche non seulement à se valoriser, mais aussi à contrôler la situation. Les attitudes à déployer pour les soins quotidiens doivent s'aligner sur les thérapies mises en branle dans le plan de traitement.

Lors des rencontres, l'infirmière ne doit pas se laisser impressionner par le sentiment de non-valeur et d'incompétence que ces personnes projettent sur l'entourage. Elle doit réaliser que c'est tout simplement une manière de camoufler leurs propres échecs et leur manque de confiance en soi. Tout en tolérant ces comportements égocentriques, il lui faut comprendre la dynamique de cette personnalité complexe, ne pas céder à la facilité et, avec doigté, se montrer capable d'affirmation afin de poursuivre le plan d'intervention tel que planifié. Il faut toutefois éviter les remises en question directes que le narcissique, très vulnérable, ne peut tolérer.

Au cours de ses contacts avec la personne narcissique, la soignante peut l'aider délicatement à réaliser qu'elle néglige, rejette les gens qui l'entourent, qu'elle éprouve de la difficulté à leur manifester de la compréhension et que, trop souvent, elle cherche à les

dominer et à les utiliser. Elle peut également l'amener à comprendre que la satisfaction qu'elle tire de telles relations interpersonnelles est éphémère et ne peut conduire qu'à la désillusion et à la dissolution de son réseau familial, professionnel et social, et qu'elle n'en récolte finalement que de l'amertume. Comme le narcissique est toujours avide de reconnaissance, il ne faut pas oublier de remarquer ses comportements plus adaptés et de l'en féliciter.

Le traitement médical est axé sur divers types de thérapies, dont la thérapie cognitivo-comportementale¹⁴, l'approche comportementale dialectique¹⁵, la mentalisation, et la programmation neurolinguistique. Les médicaments n'interviennent que pour contrer les états dépressifs, les moments d'angoisse et de violence.

Conclusion

On se demande parfois ce qui distingue un narcissique ayant un trouble de personnalité d'un sujet brillant, acharné au travail et qui réussit bien dans la société. Le narcissique « carbure » à l'admiration et aux compliments, il ne peut collaborer avec les autres puisqu'il désire toujours dominer et ne peut tolérer la critique. Il est vrai que nous sommes dans une société du paraître, de l'accomplissement et de l'avoir, où un certain narcissisme est bien accepté, mais lorsque qu'un sujet arrive à ne plus pouvoir sortir de son moi et que tout doit tourner autour de sa personne, que s'installent chez lui des velléités de contrôle et de jalousie perverse, il faut prendre garde, car ce type de personnes est réellement toxique et requiert des soins psychiatriques.

En somme, ce qui est au cœur des choses avec le narcissisme, c'est l'incapacité d'aimer et de vraiment respecter l'autre pour ce qu'il est et non pour ce qu'il apporte de considération, de présence, de plaisir ou de soumission. Que ce soit dans une relation de couple ou une relation professionnelle, l'individu narcissique demeure toujours dans l'avidité du succès et de la possession orgueilleuse de l'autre au lieu de développer sa capacité d'être, et surtout cette disposition qu'ont les humains à être ensemble. Comme l'écrivait Oscar Wilde: « *S'aimer soi-même, risque de toujours demeurer un amour malheureux et solitaire.* »

¹⁴. Louis Chalout (2008). La thérapie cognitivo-comportementale. Montréal, Gaëtan Morin. P. 154.

¹⁵. Thomas Marra (2005). Dialectical Behavior Therapy.. Oakland, Cal., New Harbinger Publications, Inc. p. 161-169.