

WENDY T. BEHARY

EYROLLES ● POCHE

LES NARCISSIQUES

Les comprendre pour les désarmer



Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Titre original
Disarming the narcissist
Copyright © 2008 by Wendy Behary, LCSW,
and New Harbinger
Publications, 5674 Shattuck Avenue,
Oakland, CA 94609.
All rights reserved.
Traduction française : Emmanuel Plisson
et Emmanuelle Debon

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions !

Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'Éditeur ou du Centre Français d'Exploitation du Droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2010
© Éditions Eyrolles, 2023, pour la présente édition
ISBN : 978-2-416-01185-6

Wendy T. Behary

Les narcissiques

Les comprendre
pour les désarmer

● Éditions
EYROLLES

« Quiconque doit, dans sa vie – entre autres situations difficiles – traiter avec un narcissique, fera bien de lire le livre de Wendy Behary et de suivre ses conseils. Face aux narcissiques propose de saines suggestions et des points de vue perspicaces – une incursion dans l'un des cas les plus épineux de la psychologie. »

Daniel Goleman, auteur de
Cultiver l'intelligence émotionnelle

« [...] une contribution précieuse au volume croissant de littérature de développement personnel concernant le fascinant sujet du narcissisme. Behary guide le lecteur pas à pas afin de l'amener à comprendre ce qui suscite, chez nous, ces blessures inhérentes aux relations narcissiques, avant de ménager un chemin menant à la prise de pouvoir personnel et au changement. »

Sandy Hotchkiss, LCSW, auteur de *Et moi, et moi, et moi : comment se protéger des narcissiques ?*

« Voici un livre essentiel et qui arrive à point nommé. Wendy Behary nous permet, à travers cet ouvrage, d'explorer toutes les difficultés auxquelles on doit faire face quand on vit avec un narcissique, le tout servi dans un style d'écriture aussi clair qu'élégant. Face aux narcissiques est un véritable trésor d'observations et de stratégies perspicaces destinées à venir en aide aux personnes qui vivent ou travaillent avec un narcissique. La sagesse et la grande humanité de Wendy Behary, alliées à sa profonde compréhension de la neurobiologie interpersonnelle et de la thérapie des schémas, domaines dans lesquels elle s'est brillamment révélée, offrent une nouvelle perspective qui permet au lecteur de comprendre le fonctionnement de relations souvent déroutantes, et lui met en main les outils pour améliorer la situation. Je recommande vivement ce livre. »

Marion F. Solomon, auteur de
Narcissism and Intimacy et *Lean on me*

*Ce livre est dédié à la mémoire de « Poppy »,
Norbert V. Terrie, un véritable chevalier,
un homme aimant et généreux – mon père.*

SOMMAIRE

Avant-propos	13
Préface	17
Introduction	21
Une empreinte indélébile	22
Une influence cruciale.	26
Une sagesse partagée.	27
Chapitre 1 Comprendre la situation :	
un pas vers le narcissisme	31
Le narcissique en un regard	32
Différences entre narcissiques hommes et femmes	35
Qu'est-ce qu'un narcissique ?	36
Les origines du narcissisme	37
Le magicien : parle de toi, je disparaiss	44
La bonne planque : l'armure des compensations.	47
Les mantras du narcissique : elle et lui	48
Les masques	49
Petits arrangements avec des besoins insatisfaits.	50
Le narcissisme discret.	51

Le narcissisme sain	53
Conclusion	57
Chapitre 2 Anatomie d'une personnalité :	
des schémas au cerveau	59
La thérapie cognitive	60
La thérapie des schémas	61
Les dix-huit schémas précoces d'inadaptation	65
Utiliser les schémas pour comprendre les relations avec un narcissique	72
Schémas typiques déclenchés par les narcissiques	73
Schémas typiquement associés au narcissisme	75
Origines des schémas du narcissique	76
Les fondements de la sécurité : biologie et attachement	85
Relier les points	92
Conclusion	93
Chapitre 3 Pris au piège : identifier vos failles personnelles	95
Les zones de confort : vivre avec lui en changeant vos habitudes	97
Pourquoi le narcissique déclenche vos schémas	98
Un jeu de connivence	107
L'espoir fait vivre : savoir apprendre et changer	115
Conclusion	116
Chapitre 4 Surmonter les obstacles :	
les caprices de la communication	118
Indices et pistes : sachez reconnaître les déclencheurs de vos schémas	122

Faire sens avec nos sens :	
les messages du cerveau et du corps	125
Sous le charme et sans arme	130
Aller plus loin que fuir, faire face	
ou ne rien faire	136
Conclusion	139
Chapitre 5 Surmonter les confrontations	
les plus difficiles avec les narcissiques :	
une histoire de concentration	141
Sortir des habitudes mécaniques	143
Le pouvoir de la pleine conscience	146
L'importance de la pratique	147
Comment la pleine conscience aide	
à interagir avec le narcissique	150
Les récompenses de la pleine conscience	155
Reconnaître et gérer les quatre principaux	
masques	156
Conclusion	163
Chapitre 6 La confrontation empathique :	
une stratégie gagnante	
dans les relations interpersonnelles	164
Empathie et compassion	165
Se mettre dans la peau du narcissique	168
Gardez-le sur la sellette	171
Des points d'appui pour le changement	184
Respirer	188
Utiliser une fiche « schéma »	188
Vous distraire	190
Conclusion	190

Chapitre 7	Sept clés pour communiquer	
	avec un narcissique	192
	Trouver la force	194
	Les clés de la communication	197
	Les sept clés	199
	Conclusion et dernières pensées	217
	Contacts utiles	221
	Bibliographie et recommandations	
	de lecture	223
	Remerciements	225

AVANT-PROPOS

Avec le recul d'années de pratique, je m'aperçois que le problème le plus fréquemment soulevé par mes patients au cours de leur thérapie est le suivant : comment réagir face au comportement autocentré et égoïste de leurs partenaires ? Ces patients se sentent presque toujours frustrés et en colère, rabaissés et impuissants face à l'absence quasi totale de sensibilité et d'empathie dont leurs partenaires font preuve devant leurs besoins ou leurs sentiments. Pendant certaines séances, j'ai moi-même été ébahi en entendant les innombrables anecdotes mettant en avant le degré d'égoïsme auquel ils étaient confrontés. Peu d'entre eux, me semble-t-il, trouvent la force de quitter les narcissiques dont ils sont tombés amoureux des années auparavant, ou bien de s'opposer à eux de façon nette.

Je suis vraiment ravi que Wendy Behary, ma collègue et amie, ait écrit ce livre sur la façon de traiter avec les narcissiques ; il peut être décisif pour les très nombreuses personnes qui, comme mes patients, essaient jour après jour de vivre ou de travailler avec des narcissiques. Certes, il existe d'autres

ouvrages sur la question, mais *Face aux narcissiques* est unique par son intelligence, sa profondeur et la compassion réelle dont il fait preuve. Il propose des stratégies vraiment efficaces pour faire évoluer les choses. Psychologue clinicienne, Wendy a traité pendant des années des narcissiques et leurs partenaires : elle est donc particulièrement à même de s'attaquer à ce problème crucial et douloureux.

Pour aider le lecteur à mieux comprendre et affronter le narcissisme, Wendy s'appuie sur deux domaines à la fois scientifiques et thérapeutiques : la thérapie des schémas et la neurobiologie interpersonnelle. La thérapie des schémas est une approche que mes collègues et moi avons développée ces vingt dernières années pour permettre à tous, thérapeutes ou non, de mieux comprendre les motifs émotionnels qui apparaissent dans l'enfance et peuvent amener la plupart d'entre nous à reproduire, au cours de notre vie, des schémas répétitifs et autodestructeurs. J'ai présenté ces idées pour la première fois au grand public dans mon ouvrage *Je réinvente ma vie*¹.

Face aux narcissiques élargit le concept de la thérapie des schémas au travail avec les narcissiques. Il ouvre ainsi, même pour moi, des perspectives nouvelles. Wendy fournit une excellente explication de la manière dont des schémas et des émotions enracinés dans notre enfance, comme le sentiment d'imperfection et le manque affectif, peuvent bouleverser notre vie. Ses contributions uniques à la thérapie des schémas nous permettent de comprendre en profondeur la place qu'occupent les narcissiques dans notre vie ; elles nous montrent également comment combattre

1. Young, J., *Je réinvente ma vie (vous valez mieux que vous ne le pensez)*, Éditions de l'Homme, 2003.

nos propres démons, ceux qui nous empêchent de faire face efficacement à nos partenaires narcissiques, qu'ils soient compagnons, parents, amis ou collègues de travail.

Je suis particulièrement heureux que Wendy dépasse largement les clichés et les conseils simplistes avancés par nombre d'autres ouvrages ou thérapeutes. Pour traiter le problème du narcissisme, il n'existe aucune réponse simple, aucune technique magique. Il vous faudra peut-être des efforts pour comprendre et intégrer les analyses proposées par ce livre ; mais le jeu en vaut vraiment la chandelle. Vous apprendrez à distinguer les différentes catégories de narcissiques, et les stratégies habiles qu'ils emploient pour vous désarmer, voire vous convaincre que vous êtes responsable de leur comportement. Face à eux, vous comprendrez l'importance de la *confrontation empathique* comme méthode de communication et de résistance. Wendy suggère des moyens précieux pour ressentir de la compassion envers les narcissiques, même quand on est maltraité, et pour prendre l'ascendant sur eux afin de les convaincre de changer.

Grâce à de nombreux cas pratiques et exercices, ce livre propose surtout une approche concrète et efficace. Avec du temps et des efforts, il peut vous offrir les clés d'une relation apaisée et sereine, d'une confiance renouvelée qui vous permettra de réagir si votre partenaire vous rabaisse ou vous humilie en public.

Pour finir, je tiens à insister sur un point que Wendy met en avant à de nombreuses reprises dans ce livre, un point essentiel dans la thérapie des schémas. Comme c'est le cas pour d'autres problèmes

liés à la personnalité, il faut avoir une approche compassionnelle des narcissiques et des personnes qui partagent leur vie. Quelle que soit la manière dont ils nous traitent, les narcissiques ne sont au fond ni « bons » ni « mauvais ». Si vous pouvez apprendre à affirmer vos droits tout en vous efforçant de toucher le noyau vulnérable et solitaire du narcissique qui vit avec vous, vous aurez de bien plus grandes chances de révéler, chez lui, la partie de lui qui vous aime.

Je ne connais pas de meilleure façon de rejoindre le chemin plein de compassion qui mène au changement que d'entamer immédiatement la lecture de *Face aux narcissiques*. Comme le dit Wendy en conclusion de son ouvrage, « il n'y a rien de plus difficile que de s'aider soi-même ». Mais les changements spectaculaires qui apparaîtront dans votre relation vous feront généralement oublier ces difficultés.

Je recommande ce livre exceptionnel à quiconque vit ou travaille avec des narcissiques, ainsi qu'à ceux qui les soignent – c'est-à-dire leurs partenaires, collègues de bureau, parents et thérapeutes.

Jeffrey Young
Directeur du Centre de thérapie
cognitive et de l'Institut des thérapies
des schémas de New York
Membre du département
de psychiatrie du CHU de Columbia
Fondateur de l'International Society
for Schema Therapy (ISST)