

**COMMENT**

**TUER**

**UN NARCISSISTE**

**IDENTIFIER L'ABUS  
NARCISSIQUE -  
LE SURMONTER - EN GUÉRIR**

**JH SIMON**

**ADAPTÉ EN FRANÇAIS PAR AUDREY SIVRAC**

Droit d'auteur © 2020 par JH Simon

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, distribuée ou transmise, que ce soit sous forme de photocopie, enregistrement ou tout autre moyen électronique ou mécanique sans l'autorisation préalable écrite de l'auteur à l'exception de courtes citations dans des revues critiques et à des fins non commerciales autorisées par la loi sur le droit d'auteur.

Ce livre ne peut pas remplacer un avis professionnel en matière de santé notamment médicale, corporelle ou juridique. L'objectif de ce livre est de fournir des conseils généraux sur le sujet couvert. Pour obtenir des conseils professionnels ou des services spécialisés, veuillez-vous adresser à des spécialistes compétents.

L'ouvrage a été traduit de l'original anglais par Audrey SIVRAC.

Mention spéciale : je tiens à remercier Maïté MARIE pour sa contribution à ce livre en dépit du contexte difficile lié à la crise sanitaire.

ISBN: 978-0-6480128-9-4

# Table des matières

Le pot aux roses .....	7
L'autre côté du miroir .....	10
Aiguisez votre épée .....	11
Commençons par le commencement .....	13
Les effets durables de la vie sous un régime narcissique .....	17
Pourquoi moi ? Se qualifier de cible .....	21
Attrapez-les tant qu'elles sont jeunes .....	21
La cible idéale .....	23
Les dieux mortels .....	27
L'émotion parentale .....	27
La capacité de la honte à vous remettre sur pieds .....	29
Aller dans le sens du courant. Rivaliser, s'affirmer. ....	31
Le continuum de la honte/grandiosité .....	35
La loi de la grandiosité .....	37
Apprivoisez la honte, faites-en bon usage. ....	39
Lorsque la honte devient toxique .....	41

## Table des matières

Le cœur du narcissiste .....	43
Ensemble dans la honte .....	50
Réagir au cynisme .....	52
Le cœur de la cible .....	55
Le véritable soi .....	55
À propos de l'ego .....	57
Sur le soi erroné .....	58
Chercher au mauvais endroit .....	61
Adieu le monde .....	65
Un ego intégré .....	66
Les conséquences de la dissociation .....	68
Le jeu .....	73
Viens dans ma toile: les bases du contrôle mental .....	77
Supériorité avérée .....	77
Charme .....	80
Détourner la réalité .....	83
Comprendre vos obstacles .....	89
Premier obstacle: l'enchevêtrement .....	90
Deuxième obstacle: l'enclos psychologique .....	90
Troisième obstacle : la privation d'amour .....	91
Quatrième obstacle : la faible tolérance à la honte .....	92
Cinquième obstacle: la peur .....	92
Sixième obstacle: la culpabilité .....	93

## Table des matières

Septième obstacle : l'addiction au cynisme .....	94
Maintenir le cap .....	95
Briser le mythe .....	97
Que le lavage du cerveau recommence .....	99
Exercice un : nouer des alliances .....	105
La résonance limbique .....	106
La dure vérité sur la famille .....	108
Trouver un vrai allié .....	109
Les amis .....	113
Exercice deux : définir son véritable soi .....	115
Sculpter son véritable soi .....	116
S'asseoir et patienter .....	120
La fine frontière entre la pensée et le véritable soi .....	124
Exercice trois : perfectionner ses compétences .....	127
Exercice quatre : travailler ses muscles .....	133
Être unique, être juste .....	134
Aller de l'avant pour conquérir... sa honte .....	137
Exercice cinq : restaurer l'équilibre .....	139
Le déséquilibre de l'investissement émotionnel .....	140
Le piège de l'investissement émotionnel .....	142
Le piège de l'humour .....	144
La conversation piégée .....	145

## Table des matières

Exercice six : poser les limites .....	147
Avoir quelque chose à défendre .....	149
Perdre la tête .....	153
Trop c'est trop .....	154
Exercice sept : suivre la politique de la Terre brûlée .....	157
Ne pas toucher à la patate chaude .....	160
Refuser de mordre à l'hameçon .....	163
Le jeu des accusations .....	167
Faire confiance, mais vérifier .....	168
Nouveaux départs .....	171
Coup d'État .....	173
Se débarrasser du vieux pour faire place au neuf .....	174
Il n'y a point de plus haute vengeance que l'oubli .....	177
Ressources .....	181

# Le pot aux roses

*L'homme est libre quand il le veut.*

**- Voltaire**

Le fait que vous lisiez ce livre signifie que vous avez mis le doigt sur quelque chose. Peut-être qu'un événement particulier a fait éclater votre bulle et a eu pour effet de créer une brèche. Une brèche dans quoi (au juste), vous l'ignorez cependant vous la ressentez. Ce déclic peut arriver lorsqu'une personne importante dans votre vie est allée un peu trop loin ; vous pensez alors : « Ce n'est pas normal. Pourquoi je tolère ces absurdités ? » Vous ignoriez vraiment ce que normal signifiait, cependant vous saviez que votre relation avec cette personne était loin de l'être.

Cette brèche vous permet de prendre conscience que certains (voir l'ensemble) des dysfonctionnements détaillés ci-dessous font partie intégrante de votre relation :

- **Une relation déséquilibrée** : l'autre personne semble prendre le dessus et avoir le dernier mot, et vous devez lut-

ter pour être sur un pied d'égalité. Ses problèmes sont prioritaires. Lorsque vous essayez de vous exprimer ou de vous affirmer, l'autre personne trouve un moyen de vous charmer et de redevenir le centre d'attention.

- **Une manipulation permanente** : l'autre personne semble avoir l'étrange pouvoir de vous soumettre à ses désirs, tel un pantin. Vous avez la sensation d'être ensorcelé. La plupart du temps, vous souhaitez ne pas vivre cette situation, mais cela arrive tout de même. Lorsque vous essayez de l'influencer, vous rencontrez tellement d'obstacles que vous abandonnez.
- **Une relation intrusive** : l'autre personne occupe une place permanente dans votre esprit. Il ne semble pas y avoir de séparation psychologique entre vous deux, elle pénètre votre espace émotionnel facilement. Vous ressentez un besoin de séparation et « d'air » psychologique, mais vous finissez par ressentir une énorme culpabilité. Être un individu à part entière ayant le contrôle de son destin ne semble pas être une option avec cette personne.
- **Une relation qui stagne** : vous ne voyez pas d'évolution dans votre relation et rien ne semble avancer rapidement. La routine s'installe, et vous souhaitez beaucoup plus.
- **Une relation épuisante** : vous êtes obligé de prendre mille et une précautions avec cette personne. Il n'y a pas de raison particulière. Le simple fait d'être près d'elle vous rend anxieux, comme si vous n'étiez pas vraiment à la hauteur et que vous cherchiez à faire vos preuves.
- **Une relation inégale** : il est tenu pour acquis que l'autre personne est supérieure à vous. Passer du temps avec elle vous laisse avec un perpétuel sentiment d'infériorité.

- **Une relation vide de sens** : la relation est vide et triste, et vous n'en tirez rien d'enrichissant.
- **Une relation déroutante** : vous ne savez jamais à quoi vous en tenir. Il y a toujours un drame qui doit être abordé ou quelque chose qui rend l'autre triste que vous pensez devoir corriger. Vous avez soif de paix et de sécurité, mais cela vous échappe toujours.
- **Une relation oppressante** : il semble y avoir une force invisible qui vous attire vers l'autre. Même lorsque vous arrivez à vous en dissocier un certain temps, tout est prétexte à y repenser. Vous vous sentez impuissant devant cette force émotionnelle, qui semble mener sa propre existence.

Puis, une chose en amenant une autre, et vous vous retrouvez sur Google en train de taper « Trouble de la personnalité narcissique ». Vous lisez quelques articles et vous restez bouche bée. Une fois le choc initial dissipé, vous poursuivez votre enquête. Vous parcourez les forums et vous vous rendez compte que beaucoup de personnes partagent votre expérience. Vous apprenez le jargon ; violence psychologique, idéalisation, dévalorisation, rejet, triangulation psychologique, englobement et provocation. Vous assemblez les pièces et commencez à comprendre que vous étiez à un moment donné victime d'un bon nombre de ces tactiques. C'est comme si on vous racontait votre vie. Vous vous demandez : « Cela est-il possible ? Les personnes comme ça existent-elles vraiment ? » Vous poursuivez la lecture et soudain vous êtes frappé de plein fouet. Vous vous rendez compte que vous n'êtes pas fou ; ce que vous avez vécu tout ce temps est bien réel. Ce type de personnes existe bel et bien. Elles existent non seulement dans le monde, mais dans *votre* monde également. Vous alternez

entre les rires et les larmes. Vous êtes en colère, vous êtes triste et impuissant, mais vous êtes un peu soulagé tout de même. Vous éprouvez un sentiment de légèreté, cependant vous avez également l'impression d'avoir été sali. Votre réalité entière a été transposée. Vous remettez en question vos instincts primaires. Vous prenez conscience que la mécanique des rapports que vous avez acceptés et pris pour parole d'évangile était à la fois malsaine et très manipulatrice. Vous commencez à voir les personnes différemment. Vous surveillez leur comportement, même celui des personnes que vous connaissez depuis des années ou que vous avez connues toute votre vie. Tout vous paraît flou. Ce qui *est* clair cependant, c'est que vous avez un problème avec les narcissistes qui ne date pas d'hier.

## **L'autre côté du miroir**

Ce que vous n'avez peut-être pas compris, c'est que même s'il est important de surveiller le comportement des autres, ce n'est pas suffisant. Ne pas approfondir vous servira seulement à vous mêler aux drames à répétition et à vous pousser à douter de ce qui est un comportement normal et un comportement narcissique. La chose fondamentale à retenir, c'est que les tactiques auxquelles vous avez été soumis sont juste la partie visible d'un problème beaucoup plus profond. Le *cœur* du problème est souvent beaucoup plus difficile à cerner.

De plus, si vous pensez que c'est aussi simple que de fuir, vous avez tort : partir n'est pas la solution qui mène à une nouvelle vie et à des aventures passionnantes. Vous vous en doutez sûrement. Pour commencer, ce n'est pas par hasard que vous

vous trouvez dans cette situation. Vous avez sans doute conservé les mêmes croyances, comportements et paradigmes. Vous pouvez quitter un partenaire, vous éloigner de certains membres de la famille, vous faire de nouveaux amis ou changer de travail, mais avec le temps vous finirez happé par un autre narcissiste ou de nouveau sous l'emprise du même. Pour des changements durables, il vous faut une stratégie.

### **Aiguisez votre épée**

Comme l'indique le titre, ce livre est un ouvrage complet sur les manières de vaincre le narcissisme. Non, nous ne parlons pas de tuer les narcissistes ! Il s'agit de comprendre le fondement du problème sans se limiter aux symptômes. Il s'agit d'identifier le cœur du problème chez le narcissiste ainsi qu'en vous-même. Il s'agit de prendre conscience de ce qui fait de vous une cible pour les narcissistes. Il s'agit de changer vos paradigmes pour que vous puissiez commencer à vous dissocier du problème. Il s'agit aussi d'obtenir de nouvelles ressources internes que les narcissistes ne veulent pas que vous développiez, principalement parce que ces ressources vous rendront moins fragile. Il s'agit de développer de nouvelles croyances. Il s'agit de vous éduquer et, par conséquent, de vous rendre autonome. Il s'agit de développer votre propre identité, sans honte ni culpabilité ; une forteresse que personne ne pourra pénétrer sans votre autorisation explicite et à condition de vous respecter. Avec le temps, vos nouvelles ressources et croyances vous permettront de vous retrouver sur le versant ensoleillé et non-narcissique. D'une certaine façon, oui, nous allons tuer les narcissistes. Plus précisément, nous

## Le pot aux roses

allons les affamer en leur ôtant leur approvisionnement narcissique. Et tout commence avec vous.

# Commençons par le commencement

Les termes tels que Trouble de la Personnalité Narcissique (TPN), Sociopathe, Psychopathe et Sociopathe-narcissique sont des étiquettes typiquement associées au narcissisme. Les niveaux extrêmes de narcissisme justifient l'utilisation de ces étiquettes. Les personnes violentes, destructrices et extrêmement manipulatrices devraient être placées dans un compartiment pour nous rappeler que seule la distance physique peut nous protéger. Cependant, affronter les plus agressifs et sadiques des narcissistes est hors de portée de ce livre. Toute forme d'interdiction de communiquer, d'injonctions ainsi que le syndrome de stress post-traumatique ne sont pas des sujets à prendre à la légère. Les troubles de la personnalité et la violence conjugale dépassent également la portée de ce livre. Il faudra consulter des professionnels pour affronter de tels problèmes.

La plupart des narcissistes se trouvent dans la zone intermédiaire et à première vue semblent inoffensifs. Le mal fait par un narcissiste classique s'infiltré comme un poison qui agit lentement. Être dans une relation avec un narcissiste engendre des dommages considérables, sans nécessairement

parler d'escroquerie financière ou d'actes agressifs. Beaucoup de narcissistes soumettent leur cible à une mort lente et douloureuse - sans intention criminelle. Ils font, pour la plupart, du mal par l'abus émotionnel, en humiliant et en manipulant leur cible pour imposer le contrôle.

Ce livre se concentre sur *l'archétype narcissique*. Cet archétype s'applique au père ou à la mère qui comble son propre besoin en subordonnant ses enfants, tout en les piégeant dans un enclos psychologique. Il s'applique à l'ami qui aime s'entourer de personnes plus faibles uniquement pour pouvoir les ridiculiser et se sentir puissant par rapport à elles, mais également pour nourrir son approvisionnement narcissique. Il se rapporte à l'amant qui piège son partenaire dans un tourbillon d'émotions paralysantes. Il s'applique au patron qui charme, contrôle, effraie et considère ses employés comme des objets, avec l'intention de renforcer son pouvoir dans son univers professionnel. Ce livre traite le narcissisme non seulement comme un archétype, mais également comme un *régime* ; une structure avec des règles strictes visant à traiter les autres comme des objets et les subjuguier pour alimenter un approvisionnement narcissique. Ce livre tente de dépasser la théorie et les idées reçues afin que le cœur et l'âme du narcissiste puissent être clairement observés sans les croyances qui aveuglent la réalité.

Pour rester simple, le terme *narcissiste* sera employé dans ce livre. Le *régime narcissique* fera référence à la structure entre deux ou plusieurs personnes où une personne contrôle les autres et en extrait un approvisionnement narcissique, soit par une position de pouvoir telle que la parentalité, un poste

de direction *ou* par la manipulation émotionnelle dans une relation. Souvent, une position de pouvoir, qui donne à un narcissiste l'autorisation de contrôler sa cible, et la manipulation émotionnelle, qui renforce le contrôle à un niveau plus personnel, se trouvent combinées dans la relation.

D'autre part, la cible du narcissiste ne recevra pas de dénomination particulière, puisqu'elle la stigmatiserait et la définirait par rapport au narcissiste, la piégeant ainsi dans ce rôle. L'objectif de ce livre est d'aider les cibles du narcissisme à se libérer, leur rappelant que leur identité existe bel et bien en dehors d'un régime narcissique et les encourage à définir leur propre identité et leur estime de soi selon leur propre désir. Encore une fois, pour faire simple, le terme *cible* sera utilisé en association avec *vous*, qui s'adresse au lecteur comme une personne qui peut se rapporter au contenu. Cela nous fournit une étiquette utile qui n'est pas basée sur l'admiration ou sur un jeu de rôle. N'importe qui peut être une cible, sans que cela ne définisse ou n'influence son identité.

Enfin, il est essentiel de considérer le narcissisme lui-même comme l'ennemi, et non les personnes elles-mêmes. Bien qu'extrêmement virulente dans certains cas, la haine contre le narcissiste nous emprisonne et nous conduit à abandonner notre pouvoir personnel. Nous devons nous rappeler que, malgré les comportements et les croyances, nous sommes tous des êtres humains. C'est précisément cette humanité en nous qui est l'essence même d'une vie de force et de paix qui nous sépare des dangers du narcissisme. De plus, le narcissisme peut se transmettre à travers des générations et peut être tellement ancré dans la dynamique familiale qu'il n'y a aucune

## Commençons par le commencement

prise de conscience de la part de qui que ce soit, y compris du narcissiste. De nombreuses personnes ont connu le narcissisme à travers la maltraitance par un parent ou un proche. Il est également soutenu que certaines personnes sont simplement nées avec une capacité réduite de honte, dont le narcissisme et la manipulation sont les conséquences naturelles. Pour couronner le tout, nous devons nous rappeler que nous sommes tous capables de narcissisme si nous nous éloignons trop de notre humanité inhérente.

Ne vous y trompez pas, le narcissisme est une chose horrible. Cependant il faut uniquement pointer du doigt la maladie, et non la personne elle-même. Oui, la façon de traiter une personne changera quand elle aura des comportements narcissiques, mais comme ce livre l'expliquera, une fois les tendances narcissiques d'une personne identifiées, l'étape suivante consistera à détourner l'attention de cette personne et à le rediriger vers l'intérieur de nous-mêmes, où le changement peut se produire.

# **Les effets durables de la vie sous un régime narcissique**

*Paul fait un cauchemar récurrent où il est coincé dans une grotte souterraine avec des flammes ardentes tout autour de lui. En proie à un sentiment intense de claustrophobie, il se réveille à bout de souffle, effrayé. Il se rend compte qu'il fait une crise de panique. C'est comme être au purgatoire ; une peur insurmontable et infinie qu'il tente désespérément de fuir sans trouver d'issue. Il se démène pour allumer la lumière et commence à faire les cent pas dans son appartement en essayant de se reprendre. Il se précipite pour descendre les escaliers et sortir dans le froid matinal. Cela l'aide un peu. Il faut plus d'une heure pour que le sentiment de peur se dissipe. Il ignore pourquoi il ne cesse de faire de tels cauchemars.*

*Cindy est une fille intelligente et agréable. Son sourire désabusé fait reflet à une tristesse cachée, cependant elle est polie, fait semblant d'être heureuse afin que les gens évitent de se mêler de ses affaires. Elle accepte docilement la plupart des sollicitations, a tendance à acquiescer la plupart des opinions et s'adapte à la majorité des plans. Elle est tout simplement*

*présente, et les gens peuvent compter sur elle pour ne pas faire de vagues.*

*Igor a 34 ans, cependant les gens pensent qu'il en a 25. C'est un rêveur. Il aimerait faire partie d'un groupe musical ou peut-être écrire le prochain best-seller. Il ne sait pas exactement. Il ne s'est jamais senti assez capable ou assez intelligent pour réaliser ses rêves, pire encore, il se sent piégé dans un centre d'appels. De plus, il est avec sa copine Anna, qu'il fréquente par intermittence depuis 4 ans maintenant. Chaque fois qu'ils se disputent, Igor menace de partir, mais il est confronté aux larmes et aux menaces de suicide. La culpabilité prend le dessus et il reste. Il veut la quitter désespérément, cependant il ne sait pas comment s'y prendre.*

*Après une intense romance estivale, Noah demande à Ariana de l'épouser. Elle dit oui. Noah était l'homme de ses rêves. Il était attentif, il lui consacrait toute son énergie, partageait ses rêves et était prêt à franchir le pas. Ils se sont mariés dans une cérémonie simple. Peu après le mariage, les choses ont commencé à changer. Noah commençait à la critiquer, et se mettait en colère si elle rentrait plus tard que prévu. Ariana avait déjà aperçu cette rage à petites doses avant le mariage, cependant elle l'avait ignorée, surtout parce que Noah s'excusait rapidement avec son air de petit garçon. Noah était grandiose et insistait sur le fait que tout ce qu'il faisait était mieux que ce que faisait quiconque. Il aimait attirer l'attention et racontait des histoires sans fin à n'importe quel public disposé à l'écouter, sans jamais montrer de l'intérêt pour l'auditoire. Il était assez charmant et la plupart des gens le toléraient. Ariana était profondément insatisfaite de la rela-*

*tion et fatiguée par les accès de rage de Noah qu'il extériorisait sans aucune raison valable. Quatorze ans et trois enfants plus tard, après avoir renoncé à la plupart de ses amis, elle était beaucoup trop effrayée par l'idée de partir et de recommencer sa vie.*



# **Pourquoi moi ? Se qualifier de cible**

## **Attrapez-les tant qu'elles sont jeunes**

En tant qu'enfants, nous sommes curieux, sensibles, fragiles et, bien sûr, impressionnables, absorbant tout autour de nous comme des éponges tandis que les bases de nos interactions avec les autres prennent forme. Nous vénérons les personnes qui s'occupent de nous. Notre impuissance signifie que nous n'avons pas d'autre choix que de leur donner un pouvoir absolu. Avec ce pouvoir, ils ont la capacité de nous mener vers une vie d'indépendance ou de nous utiliser pour approvisionner leur propre ego. Les narcissistes choisissent la dernière option.

Cette position de pouvoir commence évidemment avec les parents, mais peut également s'appliquer aux oncles et aux tantes, aux amis de la famille, aux enseignants ou aux entraîneurs sportifs. Pour le narcissiste, le fait d'avoir des jeunes qui l'admirent renforce son sens du pouvoir. Avec arrogance, il joue le rôle de « chef avisé » aux dépens de l'enfant. Il estime que sa position de pouvoir lui permet de juger, de contrôler et de rabaisser l'enfant si celui-ci ne répond pas à ses attentes.

Son esprit orgueilleux l'incite à profiter de la responsabilité qui lui est confiée en l'utilisant comme un moyen de dynamiser son ego.

Ce qui est dangereux (et triste) c'est que l'enfant n'en est pas conscient. Cela arrive alors que sa conscience n'est pas encore mature. Cette maturité n'est effective qu'à l'âge adulte. Lorsqu'il est fragile et dépendant, l'enfant peut sans le savoir devenir un objet d'approvisionnement narcissique et ne pas être vraiment conscient de ce qui se passe. Lorsqu'il subit ce genre de traitement pendant une durée assez longue, cela peut devenir aussi normal que l'air qu'il respire. L'enfant est manipulé et préparé pour un rôle de dévotion et de dépendance perpétuel.

L'encadrement consiste à montrer aux autres le chemin pour qu'ils s'en inspirent et trouvent leur propre voie. Les narcissistes dans leur mission d'encadrement empêchent la cible de se différencier en l'accompagnant seulement dans la limite de la relation, et ce, uniquement tant que l'enfant nourrit leur approvisionnement narcissique. Les narcissistes projettent leurs besoins d'ego sur l'enfant, et plutôt que de mettre leurs besoins de côté pour l'aider à grandir, ils s'attendent à ce que l'enfant s'adapte à *eux*. Cette inversion des rôles est le cœur d'une relation narcissiste-enfant, qui conduit à une interruption du développement de l'enfant et l'amène à être plus vulnérable au narcissisme. L'enfant grandit en croyant que les relations consistent à jouer son rôle et à s'adapter aux besoins des autres. Un des plus grands mensonges dits à certains enfants est que la dépendance fait partie de la vie et qu'elle ne

prend jamais fin. Ce mensonge peut le poursuivre tout au long de sa vie.

## **La cible idéale**

Certaines personnes tombent involontairement dans un régime narcissique dès leur plus jeune âge et / ou sont émotionnellement sensibles. Les *empathes*, comme on les appelle :

- Sont intuitifs et possèdent une intelligence émotionnelle élevée.
- Ressentent leurs émotions avec une intensité très élevée, qui souvent affaiblit et paralyse sévèrement la capacité de pensée rationnelle.
- Sont très à l'écoute des émotions des autres ; ils peuvent d'ailleurs les ressentir, allant même jusqu'à les assumer même si elles peuvent rapidement les épuiser s'ils ne sont pas prudents.
- Ont une excellente écoute et peuvent accorder leur attention pendant de longues périodes.
- Ont un désir très fort de se connecter émotionnellement avec les autres, souvent plus fort que ne le dictent la raison et le bon sens.
- Ont plus de difficulté que les autres à s'adapter à la vie quotidienne, et en conséquence sont plus enclins à rechercher un meneur pour les guider et les soutenir.
- Peuvent plus facilement être influencés que les autres.

La sphère émotionnelle d'un empathé est très riche. Ce sont des artistes et des rêveurs. Ils inspirent les autres avec leur

énergie et leur joie de vivre. Ce sont des guérisseurs, et généralement ils sont très créatifs et spirituels. Ils peuvent égayer la journée d'une personne simplement en étant eux-mêmes. Cependant cette richesse a un coût :

- Les empathes ont besoin d'amour et d'attaches plus que la plupart des gens, et ils souffrent lorsqu'ils sont mis à l'écart. En raison de ce besoin profond de lien émotionnel, leurs limites sont généralement dérisoires.
- Les limites émotionnelles d'un empathie sont plus faciles à pousser que celles des non-empathes. Ils ont une antenne émotionnelle extrêmement sensible, même la plus petite attaque peut les ébranler. Quand quelqu'un d'autre montre une émotion intense, que ce soit la colère, la tristesse ou l'indignation, l'empathie se sent englouti et abattu. À cause de cela, son système immunitaire baisse et son anxiété augmente.
- Ils sont souvent fatigués, simplement par la présence des autres. Ils tombent plus facilement malades. Ils sont souvent nerveux et effrayés. Cela n'a rien à voir avec la force corporelle ou mentale ; ils sont simplement submergés par la peur, la honte et l'anxiété. Ce système émotionnel assourdissant et aveuglant rend le monde plus confus.
- Les empathes ont besoin d'un cadre en permanence. Ils ont besoin d'un environnement qui les protège pour que le flot d'émotions ne les submerge pas.

Pour toutes ces raisons, les empathes sont des cibles parfaites pour les narcissistes. Leur beauté intérieure, leur vulnérabilité, leur force interne défaillante et leur intense besoin de

nouer des liens en font une mine d'or d'approvisionnement narcissique. Pour prendre le dessus, le narcissiste n'a qu'à bombarder le système émotionnel de l'empathe, puis le contraindre à coopérer selon ses exigences.

Un degré élevé de compétence et de soutien est nécessaire pour gérer correctement le monde intérieur, souvent tumultueux de l'empathe. Dans de nombreuses familles, en particulier les familles conservatrices, traditionnelles ou violentes, le besoin de l'empathe d'être profondément compris et soutenu peut-être négligé. Pire encore, surtout pour les hommes, ils peuvent avoir honte de leur « nature tendre ». Ces besoins non satisfaits, et l'incapacité à surmonter leurs émotions déferlantes peuvent laisser l'empathe avec une faible estime de soi et une envie écrasante d'amour sans le comprendre. Le narcissiste le flairera comme un requin hume le sang et s'engouffrera dans la brèche. Le charme du narcissiste peut être enivrant et irrésistible pour l'empathe. Le narcissiste peut lui offrir la structure empathique, même si celle-ci est oppressive et profite surtout au narcissiste.

S'identifier en tant qu'empathe et/ou être né sous un régime narcissique peut vous aider à comprendre comment vos origines ont influencé votre vie jusqu'ici, et peut aussi vous rappeler que ce n'est pas de votre faute. Plus important encore, cela peut vous aider à mieux distinguer la réalité et vous permettre de prendre en main votre avenir. La voie que vous choisirez à partir de ce constat dépend entièrement de vous.



# Les dieux mortels

*La gloire bâtie sur les principes égoïstes - c'est la honte et la culpabilité.*

*- William Cowper*

## L'émotion parentale

L'humanité croît et se réforme constamment. Nous sommes de plus en plus innovants et conscients. Les records olympiques sont battus constamment. Les technologies et les soins de santé ont amplement amélioré notre qualité de vie. La musique et l'art évoluent de façon passionnante et admirable. Nous faisons des découvertes constantes liées à notre esprit et à l'univers. De nouvelles méthodes thérapeutiques voient le jour et progressent constamment.

À l'intérieur de chacun d'entre nous, il y a une puissance qui veut croître et s'améliorer. Cette force nous donne la sensation d'être plus grands et meilleurs. Rien n'arrive au hasard ; la vie a une intention secrète. Elle veut évoluer. C'est pourquoi nous sommes nés avec une *grandeur* inhérente. Il s'agit de res-

sources internes, illimitées dans lesquelles nous pouvons puiser et qui nous poussent à créer et à vivre davantage. La grandeur est profondément personnelle et spirituelle. Elle nous pousse à croire que nous sommes capables de *tout*. C'est une force ascendante, externe et infinie.

C'est notre créativité innée et notre lien avec le royaume de Dieu.

À cela s'ajoute la *grandiosité*. La grandiosité est la grandeur d'une personne par rapport à une autre. Elle est basée sur l'ego. Elle nous donne envie d'être plus grands et meilleurs que les autres. Elle nous monte les uns contre les autres. Une personne qui a reçu un premier prix ou obtient quelque chose à titre gracieux tandis que les autres ont dû l'acheter, sait à quel point la grandiosité est satisfaisante. Il s'agit de s'élever au-dessus de la foule et au-delà de la norme habituelle. Il s'agit de *réaliser plus* et *d'être plus* que les autres.

La vie veut également nous faire coexister. Sans contrôle, la grandiosité peut être abominable. Si nous suivions tous aveuglément notre instinct grandiose, nous pourrions nous auto-détruire et nous détruire les uns les autres en essayant d'atteindre le sommet. Des hommes comme Adolf Hitler et Pablo Escobar avaient une grandiosité incontrôlable. L'un désirait dominer monde et l'autre ne recherchait rien de moins que le pouvoir et l'argent illimités. Par conséquent, les massacres sont devenus pour eux des « dommages collatéraux ». La vie ne peut tolérer un tel manque flagrant d'humanité ; elle a be-

soin d'équilibre. Heureusement, pour la plupart d'entre nous, il y a une force opposée qui limite notre grandiosité : la honte.

La honte est une émotion désagréable. À son niveau plus faible, c'est une légère douleur dans la poitrine ainsi qu'une perte de vigueur et d'énergie. À son intensité maximale, elle vous vide – votre tête s'enfonce dans vos épaules, vos épaules s'affaissent et votre corps faiblit. La honte vous paralyse émotionnellement – votre cerveau est brumeux et lent, vous vous interrogez, vous perdez courage, vous intériorisez vos perceptions et vos opinions. C'est une émotion qui réduit votre capacité mentale – votre esprit est vide et ne pouvez pas réfléchir ou trouver des idées. La honte vous exile temporairement du monde - vous vous sentez surexposé avec un besoin désespéré de vous cacher. Elle crée un espace sombre, introspectif, confiné dans votre psyché où rien d'autre ne peut entrer. Elle vous met face à vous-même, où vous pouvez voir de près tous vos défauts et imperfections. Cela vous rend douloureusement conscient du fait que vous êtes limité et non pas aussi parfait que vous le perceviez quelquefois. C'est le parent qui vous dit « non » ; « va dans ta chambre ».

## **La capacité de la honte à vous remettre sur pieds**

Ce « délai psychologique » existe pour trois raisons principales :

- Vous rappeler que même si vous avez la capacité de grandiosité, vous êtes un être humain dans un corps humain, vivant dans un monde humain. Votre pouvoir et vos capa-

cités sont limitées, et votre environnement ne peut pas vous accommoder autant.

- Pour vous donner le temps et l'espace d'autoréflexion et pour faire des ajustements au besoin.
- Pour équilibrer la hiérarchie sociale. Quand une personne dans un groupe montre plus de puissance et de grandiosité que les autres, la honte diminuera la grandiosité des autres pour assurer l'équilibre. Par ailleurs, si une personne démontre son pouvoir et sa grandeur et qu'elle est contrée par un autre membre qui se sent menacé, la honte survient pour compenser. Cet exercice d'équilibre vise à favoriser la conformité et l'unité et à faire en sorte qu'elle ne soit pas trop fragilisée.

La honte fonctionne efficacement sur deux fronts :

- **Personnel** : la honte personnelle survient lorsque vous envisagez quelque chose pour vous-même, mais que vous n'y arrivez pas. Par exemple, lorsque vous ne pouvez pas financer les vacances de vos rêves ou si vous souhaitez être plus grand (ou plus petit).
- **Social** : la honte environnementale est basée sur l'entourage, comme par exemple être trop bruyant et subir un regard désapprouvateur d'un proche ou quand quelqu'un a plus d'argent que vous.

Si vous visez haut et que vous échouez, la honte vous rappellera que vous avez encore beaucoup de chemin à parcourir pour vous améliorer. Si votre environnement ne tolère pas vos besoins, vos désirs et vos expressions, la honte vous avertira que

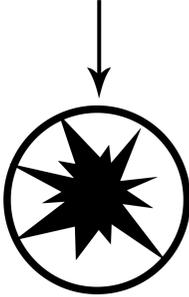
ce que vous faites et qui vous êtes à ce moment-là menace vos proches.

**Aller dans le sens du courant. Rivaliser, s'affirmer.**

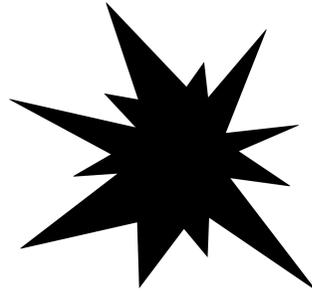
Distinctement, la honte n'est pas seulement liée aux chevilles qui enflent trop. Il s'agit de respecter les normes établies par votre entourage et par la société dans son ensemble. Imaginez un enfant assis avec sa famille, où tous les membres mangent du chocolat, mais qui se fait dire qu'il ne peut pas en avoir avant d'être plus grand. Chacun savoure son délicieux chocolat, savoure chaque bouchée et partage ses opinions sur ce qu'il aime le plus. Maintenant, imaginez l'enfant toujours assis, à observer la scène, voulant désespérément faire pareil, mais qui est sévèrement surveillé par le père ou la mère. L'enfant se sentira non seulement mis à l'écart, mais aussi inférieur. Il sera submergé par la honte. L'enfant ressentira la dure réalité du désir, mais également du manque. Il se sentira oppressé de ne pas être à la hauteur des personnes auxquelles il tient. C'est une expérience très douloureuse.

## Les dieux mortels

Votre honte face à la grandeur supérieure d'une autre personne



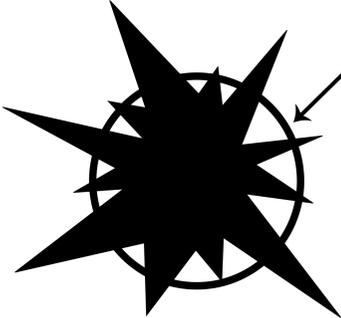
Votre grandeur



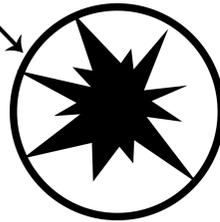
La grandeur d'une autre personne

**Figure 1 :** la honte est présente lorsque vos restrictions sont plus strictes que celles d'une autre personne.

La honte d'une autre personne imposée sur vous



Votre grandeur



La grandeur d'une autre personne

**Figure 2 :** la honte sera également présente lorsque l'affirmation de votre grandeur ne sera pas acceptée par une autre personne.

Chacun peut se rappeler que l'herbe est plus verte ailleurs, et par conséquent commence à se sentir inférieur. Une norme

appréciée et atteignable a été établie. Par exemple, vous pouvez vouloir perdre du poids. Un jour, votre ami vous explique avec beaucoup de joie comment il a réussi à perdre 6 kilogrammes le mois précédent. Vous commencez immédiatement à faire une introspection et constatez à quel point vous êtes loin d'atteindre votre objectif. Votre réalité devient sombre et vous commencez à penser à ce que vous pouvez faire pour atteindre le même résultat. Vous laissez échapper des mots du genre « Oui, je m'inscris bientôt au sport. Je vise 10 kilogrammes d'ici la fin d'année ». La honte s'est installée.

Plus vous observerez, plus vous verrez à quel point la honte vise à lier la société. Selon la situation, elle vous mettra des freins ou vous poussera à évoluer et à vous améliorer. Elle ne veut pas que tout le monde croit qu'il s'agit d'un traitement spécial et elle ne veut pas non plus que les gens se détachent complètement. Elle veut que le troupeau atteigne l'équilibre et l'harmonie, qu'il se comporte selon les règles et qu'il respecte les normes établies. Elle veut que nous fassions ce que fait la majorité : agir, ressentir et se comporter comme les autres êtres humains.

La honte se manifeste d'innombrables façons. Par exemple :

## Les dieux mortels

<b>Scénario</b>	<b>Réaction à la honte</b>
Vos collègues interagissent ensemble et vous êtes assis seul	« Assis seul, je me sens comme un paria »
Vous riez de façon incontrôlable, jusqu'à ce que votre mère ou votre père vous lance un regard désapprouvateur et vous dise d'arrêter	Votre enthousiasme chute. « Je devrais agir de façon civilisée et respecter le fait que les autres sont incommodés/agacés par l'agitation ».
Un groupe de personnes s'assoit ensemble en riant, et vous et vos amis êtes là assis tranquillement.	« Ils s'amuse, pourquoi pas nous » ?
Vous voyez une affiche d'un(e) grand(e) mannequin et commencez à vous comparer à lui/elle	« Je suis juste une personne ordinaire, regardez comment il/elle est parfait(e) »
Un ami vous parle de son week-end où il est sorti prendre un verre, puis vous demande ce que vous avez fait, et vous répondez : « J'ai juste déjeuné en famille et j'ai regardé la télévision »	Vous remettez en question votre vie sociale. « Regardez comme tout le monde s'amuse. « Ma vie est ennuyeuse »
Vous racontez à vos parents avec beaucoup d'entrain votre nouvelle promotion au travail, mais ils ne réagissent pas avec beaucoup d'enthousiasme	Votre enthousiasme et votre joie diminuent de façon mesurable et vous commencez à vous demander si votre promotion est vraiment admirable.

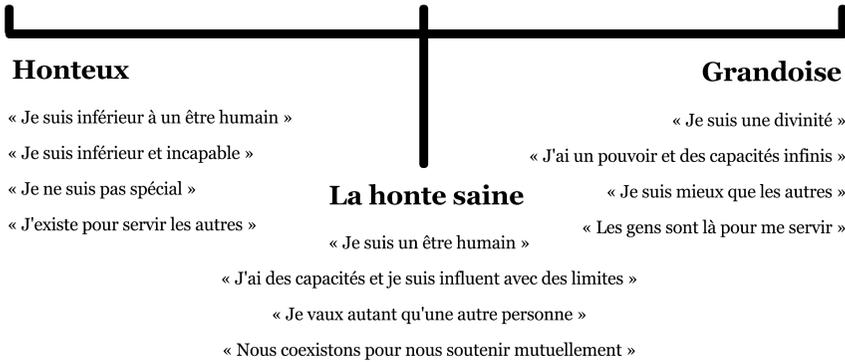
En bien ou en mal, la honte veut que nous nous alignions. Elle nous informe que nous ne sommes pas à la hauteur et que nous devrions nous améliorer/nous remettre en question pour nous adapter. Elle nous avertit que nous sommes allés trop loin et que nous devons atténuer les choses. Elle nous rappelle qu'il y a une quantité limitée de pouvoir dans notre

groupe, et si nous allons au-delà, nous allons menacer l'équilibre. Elle nous dit de faire de la place aux autres. Elle nous enseigne que nous ne sommes pas des Dieux et que nous vivons dans une société. Non seulement elle vise à contrôler notre grandiosité, mais elle vise aussi à nous garder unis. Si nos besoins, nos désirs et nos expressions nous menacent ou nous séparent excessivement de la tribu, alors cela menacera notre place dans le groupe. Nous sommes programmés pour croire que nous pouvons être en harmonie uniquement lorsque tout le monde est sur un pied d'égalité.

## **Le continuum de la honte/grandiosité**

Une chose que la honte et la grandiosité ont en commun, c'est qu'elles ont besoin de quelqu'un ou de quelque chose comme point de départ. Le simple fait d'être seul ne provoquera probablement pas la honte jusqu'à ce que vous vous compariez à un groupe de personnes qui s'amuse ensemble. Être sur scène n'a pas d'impact à moins que vous ayez une foule d'admirateurs pour vous encourager. Ce point commun entre la grandiosité et la honte peut être mieux représenté sur le continuum ci-dessous :

## Continuum de la honte/grandiosité



**Figure 3 :** le continuum de la honte/grandiosité. Une honte excessive limite sévèrement la force de vie d'une personne et la pousse à se sentir inférieure à un être humain, tandis qu'une grandiosité excessive pousse une personne à se sentir au-dessus des êtres humains et limite sévèrement la force de vie des autres personnes.

Lorsque tous les membres d'un groupe sont considérés comme étant égaux, ils se trouvent au milieu du continuum et se sentent parfaitement bien. Sans oublier que toute hiérarchie sociale exige un équilibre, plus une personne fait preuve de grandiosité, plus les autres sont obligés d'éprouver de la honte pour compenser. Quand la grandiosité devient incontrôlable, elle force d'autres personnes à être trop à gauche sur le continuum. Plus une personne est poussée à gauche, plus elle se sent inférieure et indigne. Dériver trop à droite du continuum entraîne une perte de contact avec l'humanité et nourrit un intérêt plus grand pour son propre bien-être que pour celui des autres. On se sent plus puissante que les êtres

humains. Le milieu du continuum est le repère optimal de la honte saine, où une personne maintient un lien avec sa grandeur ainsi qu'avec son humanité.

Dans toute relation, plus une personne dérive à droite sur le continuum, plus elle entraîne l'autre vers la gauche. En créant l'impression que vous avez plus ou que vous êtes plus important, vous entraînez l'autre personne vers une honte, tandis que lorsque deux personnes sont sur un pied d'égalité, elles sont toutes les deux assises au milieu du continuum, et la honte est effectivement effacée.

## **La loi de la grandiosité**

La grandeur est une force puissante et innovante. Cette volonté troublante en nous tous d'être « plus », tout en étant enivrante, peut entraîner des problèmes lorsqu'elle devient grandiose. Comme le montre le continuum de la honte et de la grandiosité, dans n'importe quelle norme que nous valorisons, comme l'attrait ou le statut social, une personne peut facilement nous convaincre qu'elle est supérieure à nous.

Les personnes haut placées peuvent définir un seuil et évoquer notre propre réponse à la honte. Appelons ce phénomène *la loi de la grandiosité*.

*La loi de la grandiosité est la réaction honteuse d'une personne qui rencontre quelqu'un qu'elle perçoit comme ayant un statut supérieur.*

Cette loi nous dicte que nous pouvons réagir de cinq façons différentes :

- **Accepter notre statut inférieur** : nous allons être obligés d'affronter notre honte, que nous augmenterons pour atteindre l'équilibre dans le continuum. Cela implique de ne pas faire chavirer le navire et ne pas faire d'efforts pour nous améliorer.
- **Essayer d'atteindre une norme supérieure** : dans ce cas, la honte agit comme un agent de croissance et d'amélioration. Par exemple, pensez aux hommes et aux femmes au salon de beauté ou à la salle de sport, stimulés par l'industrie de la beauté et de la santé qui établit, sans vergogne, une référence d'apparence physique parfaite.
- **S'identifier** : certaines personnes choisissent de s'identifier à une célébrité ou à un sportif. En suivant ses activités et en se « fusionnant » psychologiquement avec elle, ces personnes *deviennent* effectivement des personnages de statut supérieur. Ce faisant, elles peuvent complètement contourner leur honte d'être « ordinaires ». Dans leur tête, elles sont là-haut près des étoiles. Elles pensent faire partie de la même équipe que l'élite et, ce faisant, peuvent vivre leur grandiosité au lieu de vivre dans la honte.
- **Se différencier** : considérer une norme comme étant sans importance court-circuitera son effet. Beaucoup de personnes ne sont pas envieuses des célébrités et choisissent de canaliser leur grandeur ; pour la transformer en art, par exemple. La perte de poids de quelqu'un ne signifie rien pour vous si vous n'êtes pas obsédé par votre propre poids.

- **Attaquer** : transformer la honte en rage est une tentative de récupérer le pouvoir. Prenez l'exemple des remarques sarcastiques et des humiliations en guise de commentaires sur les médias sociaux. Il s'agit d'une tentative d'anéantir « l'étoile » afin de contrer la honte - c.à.d. la sensation d'être en dessous de la norme.

La honte est la raison pour laquelle nous sommes si fortement influencés par les célébrités et les autres personnalités célèbres. Les célébrités nous dominent régulièrement sur des panneaux publicitaires et des écrans de cinéma. Pour beaucoup de gens, les célébrités sont difficiles à ignorer, car on en parle dans tous les médias. Elles sont commercialisées d'une telle façon qu'elles créent l'illusion de posséder plus, de savoir plus et d'être plus. Dans notre hiérarchie sociale, elles sont supposément au sommet.

Cependant, la loi de la grandiosité et le continuum de la honte/grandiosité ne sont pas seulement limités aux célébrités. Ils peuvent s'appliquer également à nos amis et à notre famille que nous percevons comme ayant un statut supérieur à nous, en possédant plus de biens, de capacités, de sagesse ou de force. Ils peuvent se manifester dans n'importe quelle relation, amoureuse ou autre, et évidemment dans le cadre de la relation parent-enfant.

## **Apprivoisez la honte, faites-en bon usage.**

Aussi horrible que cela puisse paraître, la honte n'est pas là pour nous faire du mal. Elle nous permet de nous remettre en question, nous alertant non seulement lorsque nous exagé-

rons, mais également lorsque nous régressons. Elle sert un objectif noble. Connaître vos limites vous permet de fonctionner harmonieusement. Par exemple, avant de pouvoir jouer d'un instrument de musique, vous devez d'abord apprendre les accords et le solfège, suivis de centaines d'heures de pratique et de beaucoup de tâtonnement. Vous devez faire face à vos limites et vous rappelez de leur existence jusqu'à ce que vous atteigniez votre objectif. Quand une autre personne vous surpasse, votre honte vous encourage à accroître vos capacités et à atteindre la nouvelle norme. Elle inhibe la complaisance. Dans ce contexte, la honte est un outil nécessaire.

La honte est nuisible uniquement lorsqu'elle est *irréversible*. Ne pas être à la hauteur, mais avoir la chance de s'améliorer ou de changer est vital, se retrouver dans une spirale descendante est néfaste. Il y a un grand désespoir dans le sentiment de ne *jamais* pouvoir être à la hauteur. L'espoir d'être à la hauteur réside dans la façon dont la vie nous stimule. Telle est l'intention de la vie ; comme deux équipes de rugby, notre grandeur devrait s'élever contre notre honte et maintenir la pression, brigant de plus en plus de terrain, jusqu'à ce qu'elle atteigne l'objectif - ou jusqu'à ce que nous acceptions nos limites et fassions la paix avec elles.

De plus, le fait d'être au même niveau que les autres dans votre entourage social est merveilleux. C'est l'essence même de l'être humain. En acceptant notre honte, nous pouvons vivre dans un état d'égalité et d'humanité. Nous sommes psychologiquement divins et physiquement mortels. Nous sommes des *dieux mortels*. Nous sommes tous dans le même

bateau. Et nous pouvons en être conscients uniquement à travers la honte.

## **Lorsque la honte devient toxique**

La honte a un côté sombre. Elle ne se manifeste pas toujours pour de bonnes raisons. Elle peut vous être imposée par ceux qui n'en ont pas la capacité. Elle peut aussi être créée par des gens qui cherchent à renforcer leur propre sentiment de grandeur. Peu importe la norme, tant que vous y croyez, vous en subirez les conséquences. C'est la même chose dans l'autre sens. Si vous méprisez les faiblesses de votre ami, vous pourriez éprouver un sentiment de grandiosité. Cela peut avoir un effet mortel. Si quelqu'un crée un scénario où vous croyez que vous êtes inférieur à lui et qu'il vous le fait sentir, cela fera paraître votre honte. Vous plongerez involontairement dans votre purgatoire psychologique sombre et solitaire, croyant que vous devez faire le point et vous améliorer. Vous vous enfoncerez sous le niveau de l'humanité et commencerez à vous sentir moins que rien- vous vous sentirez inférieur. Si vous êtes constamment déprécié, et que la honte est renforcée en permanence dans une relation, vous y resterez figé. Elle fera alors partie de votre identité. Cela s'apparente alors à la *honte toxique*. Vous allez vous rabaisser pour vous adapter. Vous baisserez le regard, parlerez timidement, vous vous exprimerez moins et douterez plus. Vous deviendrez plus coopératif et conciliant. Vos places respectives aux extrémités opposées du continuum prendront forme et un équilibre totalement injuste du pouvoir sera atteint.

Les dieux mortels

C'est exactement ce sur quoi le narcissiste s'appuie.