COLLECTION

Les Essentiels de la Psychologie Appliquée

Le Pervers Narcissique



Gildas Garrec

Psychopraticien en thérapie cognitivo-comportementale

psychologieetserenite.com

Les Essentiels de la Psychologie Appliquée

Le Pervers Narcissique

Gildas Garrec

Psychopraticien en thérapie cognitivo-comportementale

psychologieetserenite.com

© 2026 Gildas Garrec — Psychologie et Sérénité
Tous droits réservés.

Les Essentiels de la Psychologie Appliquée
Première édition — Mai 2026

Avertissement : Ce livre est un outil d'information et de développement personnel.
Il ne remplace en aucun cas un suivi thérapeutique professionnel.

Sommaire

Introduction — Si vous ouvrez ce livre, c'est que quelque chose ne va pas 6

Chapitre 1 — Le mot que tout le monde emploie 10

Chapitre 2 — Derrière la façade 25

Chapitre 3 — Comment on vous a fait douter 40

Chapitre 4 — Pourquoi vous, et pourquoi ce n'est pas votre faute 57

Chapitre 5 — Les quatre saisons de l'emprise 72

Chapitre 6 — Le lien qui fait mal et qu'on n'arrive pas à couper 90

Chapitre 7 — Ce que l'emprise vous a fait 105

Chapitre 8 — Votre couple, votre famille, vos enfants 120

Chapitre 9 — Quand cela se passe au travail 136

Chapitre 10 — Partir, tenir, renaître 151

Conclusion — Ce qui vous appartient de nouveau 168

Petit lexique 171

Bibliographie 181

Introduction — Si vous ouvrez ce livre, c'est que quelque chose ne va pas

Vous n'avez pas acheté ce livre par curiosité intellectuelle.

Personne ne s'intéresse à la perversion narcissique comme on s'intéresse à l'astronomie ou à l'histoire de la Rome antique. On y arrive parce qu'on cherche à comprendre quelque chose qui fait mal, et qu'on ne parvient pas à nommer. Une relation où l'on se sent devenir quelqu'un d'autre. Un conjoint, un parent, un supérieur, un frère, une amie, dont on ne sait plus s'il faut le plaindre ou s'en protéger. Une impression tenace, revenue mille fois et mille fois écartée : ce n'est pas normal, ce que je vis là.

Peut-être avez-vous tapé ces trois mots dans un moteur de recherche, un soir, après une scène de plus. Peut-être quelqu'un vous a-t-il dit, la voix un peu trop assurée : « ton mec, c'est un pervers narcissique ». Peut-être avez-vous lu un article qui décrivait votre vie avec une précision qui vous a fait froid dans le dos.

Et peut-être, aussi, êtes-vous ressorti de tout cela plus confus qu'avant.

C'est normal. Il se dit sur ce sujet à peu près tout et son contraire. Le terme est partout : dans les magazines, dans les conversations, dans les commentaires sous les vidéos. Il désigne tantôt un monstre calculateur, tantôt un simple mufle, tantôt un ex dont on ne s'est pas remis. À force de tout désigner, il finit par ne plus rien désigner du tout — et vous laisse seul avec votre question de départ, intacte.

Ce livre ne vous demandera pas de prouver quoi que ce soit

Voici ce que je voudrais poser dès la première page, avant toute explication.

Vous n'avez pas à démontrer que ce que vous avez vécu est assez grave pour mériter d'être pris au sérieux. Vous n'avez pas à établir un diagnostic sur quelqu'un pour avoir le droit de souffrir de la relation que vous avez avec lui. Et vous n'avez pas à répondre à la question qui vous ronge peut-être depuis des mois — est-ce lui, ou est-ce moi ? — avant d'avoir le droit d'aller mieux.

Cette exigence de preuve, vous vous l'êtes probablement imposée tout seul. Ou plutôt : on vous l'a apprise. Dans les relations dont parle ce livre, il arrive un moment où la personne finit par tenir elle-même le registre des griefs, à charge contre soi. Elle relit ses messages pour vérifier si elle a été injuste. Elle refait le film de la dispute pour établir qui a commencé. Elle se demande, sincèrement, si elle n'est pas en train d'exagérer.

Ce réflexe n'est pas un trait de caractère. C'est une conséquence. Nous verrons précisément d'où il vient.

Ce que vous trouverez ici

Ce livre est né d'un travail beaucoup plus vaste : une encyclopédie consacrée à la perversion narcissique, plusieurs milliers de pages, écrite pour des cliniciens et des étudiants. Un ouvrage de référence, avec ses débats d'écoles, son appareil de notes et ses querelles savantes.

Cet ouvrage-ci en est la version faite pour vous. Pas une version simplifiée — une version utile. J'ai gardé ce qui éclaire et retiré ce qui encombre. Les noms des auteurs qui ont pensé ces questions avant nous restent, quand ils aident à comprendre. Les controverses entre théoriciens ont disparu : elles occupent les colloques, elles ne vous aideront pas ce soir.

Le livre suit un chemin simple, qui est le vôtre plutôt que celui de l'histoire des idées.

Nous commencerons par le mot lui-même, parce qu'il faut savoir de quoi l'on parle : d'où il vient, ce qu'il désigne réellement, ce que les classifications médicales en disent, et pourquoi son statut officiel ne change rien à votre situation.

Nous regarderons ensuite ce qu'il y a derrière la façade — cette assurance, ce charme, cette réussite apparente que tout le monde admire et dont vous seul connaissez l'envers.

Puis viendra le chapitre où, si mon travail est bien fait, vous vous reconnaîtrez ligne après ligne : celui des mécanismes. Comment on vous a fait douter de vos souvenirs, de vos perceptions, de votre jugement. Ces procédés ont des noms. Les connaître ne répare rien à soi seul, mais cela met fin à quelque chose de terrible : l'impression d'être la seule personne au monde à qui cela arrive, et d'y être pour quelque chose.

Nous aborderons alors la question qui revient toujours : pourquoi moi ? Vous verrez qu'il n'y a pas de « profil de victime » au sens où l'entend le sens commun, et que ce qui vous a rendu vulnérable est le plus souvent ce que vous avez de meilleur.

Nous suivrons ensuite le déroulement d'une relation d'emprise, de l'éblouissement du début jusqu'à l'après-rupture. Nous nous arrêterons longuement sur ce lien si particulier qui fait souffrir et dont on n'arrive pas à se défaire — cette chose que vous avez peut-être appelée dépendance, faiblesse, ou amour, et qui porte un nom et s'explique.

Nous ferons le compte de ce que tout cela vous a coûté : le sommeil, la confiance, la santé parfois. Et surtout de ce qui se répare, car presque tout se répare.

Nous verrons comment cela se joue dans un couple, dans une famille, avec des enfants au milieu — et au travail, où les mêmes mécanismes opèrent avec d'autres moyens.

Le dernier chapitre est le plus concret. Partir, quand c'est possible et quand on l'a décidé. Tenir, dans les semaines où l'on doute. Et reconstruire, ce qui est un travail lent et qui aboutit.

Trois précautions, et elles comptent

La première. Ce livre ne pose pas de diagnostic et ne vous apprendra pas à en poser un. Le trouble de la personnalité narcissique existe, il se diagnostique, et cela demande une évaluation clinique conduite par un professionnel qui rencontre la personne. Rien de ce que vous lirez ici ne vous autorise à étiqueter votre conjoint, votre mère ou votre patron. C'est heureux, d'ailleurs : vous n'avez pas besoin de cette étiquette. Vous avez besoin de reconnaître des comportements, d'en mesurer les effets sur vous, et de décider ce que vous en faites.

La deuxième. Comprendre n'est pas excuser. Vous lirez dans ces pages que les personnes qui fonctionnent ainsi ont souvent, très tôt, souffert de quelque chose. C'est vrai, et cela n'a aucune valeur d'absolution. Une explication n'est pas une justification, et la souffrance de l'un n'a jamais donné le droit de détruire l'autre. Si une part de vous espère encore le sauver en le comprenant mieux, ce livre risque de vous décevoir — et c'est peut-être le service qu'il peut vous rendre.

La troisième. Si vous êtes en danger, ce livre n'est pas le bon outil dans l'immédiat. La violence physique, les menaces, le harcèlement après une séparation relèvent de l'urgence et non de la lecture. En France, le 3919 est joignable pour les violences faites aux femmes, le 17 pour la police, et le 114 par SMS lorsqu'on ne peut pas parler. Ces numéros reviendront aux moments du livre où ils sont utiles. Il n'y a aucune honte à les composer, et il n'est jamais trop tôt.

Un mot sur ce que vous ressentirez en lisant

Beaucoup de personnes décrivent la même chose : la lecture soulage et fait mal, en même temps.

Elle soulage parce que ce qui était informe prend une forme. Vous allez lire des phrases que vous avez entendues, presque mot pour mot. Vous allez reconnaître des scènes. Vous allez comprendre que ce que vous preniez pour votre faiblesse était une réaction prévisible à une situation précise.

Et elle fait mal, parce que voir clairement ce qui s'est passé, c'est aussi mesurer ce que cela a coûté. Le temps, les années parfois. Les amitiés perdues. La personne que vous étiez avant.

Alors lisez à votre rythme. Reposez ce livre quand il devient lourd. Il ne s'agit pas d'aller vite. Certains lecteurs le parcourent en trois jours, d'autres mettent six mois et sautent des chapitres pour y revenir plus tard. Les deux façons sont bonnes.

Une dernière chose, et nous commençons.

Vous n'êtes pas en train de devenir folle. Vous n'êtes pas en train de devenir fou. Ce que vous percevez a une réalité, et il existe des mots pour la décrire. Ce sont ces mots que nous allons chercher ensemble.