

Disarming the Narcissist

by Wendy T. Behary · Language: FR

Summary by booksummaryai.com — <https://booksummaryai.com/country/fr/disarming-the-narcissist-resume>

Summary

En 60 secondes

Le narcissique fonctionne selon trois modes : le meneur de revue grandiose, l'évadé qui s'anesthésie, et l'enfant solitaire tapi en dessous. La règle de Behary est simple : faites preuve d'empathie envers l'enfant, fixez des limites au meneur de revue, n'engagez pas le dialogue avec l'évadé. Son outil principal, la confrontation empathique, valide l'émotion, énonce votre besoin, nomme le schéma, propose une alternative. Vous ne pourrez pas réparer le narcissique, mais vous pouvez changer la danse.

Pourquoi le lire

Si vous aimez, travaillez avec ou élevez quelqu'un qui a besoin d'être supérieur, ce livre vous tend des scripts au lieu du désespoir. Fondé sur la théorie des schémas, il explique pourquoi vous vous êtes fait piéger et comment sortir du piège sans cruauté ni capitulation. Idéal pour les conjoints, les enfants adultes de narcissiques et les salariés aux patrons impossibles.

Les idées clés

Le moment du muffin : à quoi ressemble l'humiliation en situation réelle

Behary est attablée dans un café lorsqu'un homme se tourne vers sa compagne et la tance d'avoir commandé un muffin : « Tu n'as pas besoin de ça. Tu es déjà assez grosse. » La femme se rétracte sur sa chaise. Behary reconnaît les signes classiques de l'humiliation narcissique joués à deux tables de distance.

Une fois que vous savez repérer en vous la réaction de rétrécissement, vous cessez de confondre humiliation avec amour ou remarque constructive.

À essayer: Cette semaine, repérez un moment où les « conseils » de quelqu'un vous font vous sentir plus petit(e). Notez exactement ce qu'il a dit et comment votre corps a réagi.

Dix-huit schémas, cinq qui comptent le plus

Behary bâtit toute son approche sur la théorie des schémas, un modèle qui recense 18 schémas précoces inadaptés — des schémas profonds installés dans l'enfance. Pour la vie avec un narcissique, elle restreint le champ aux cinq les plus souvent activés : la défectuosité, la privation émotionnelle, la soumission, la méfiance et le droit à l'exclusivité.

Le droit à l'exclusivité du narcissique et votre soumission ou défectuosité sont tous deux des schémas — des schémas profonds installés dans l'enfance.

À essayer: Choisissez, parmi les cinq, le schéma qui pique le plus quand on vous critique, et écrivez une phrase sur l'endroit où vous l'avez appris pour la première fois.

Trois modes : le meneur de revue, l'évadé, l'enfant esseulé

Behary cartographie le monde intérieur du narcissique en trois modes qui alternent. Le Survalorisateur de soi parade — grandiose, imbu de ses droits, allergique à la critique. Le Soigneur de soi détaché s'évade par les substances, le workaholisme, les aventures extraconjugales, tout ce qui anesthésie le vide. Sous les deux se tient l'Enfant esseulé : le noyau vulnérable et creux que nul n'a le droit de voir. Elle scinde aussi le type : le narcissique cérébral se sent supérieur par l'intellect et le savoir, tandis que le narcissique somatique s'appuie sur l'apparence, les conquêtes sexuelles ou les prouesses sportives.

Vous n'avez jamais affaire à une seule personnalité mais à un système à bascule.

À essayer: La prochaine fois que votre narcissique fait des siennes, notez lequel des trois modes s'est manifesté et ce qui a déclenché la bascule.

La règle d'une ligne pour toutes les situations

Des trois modes découle la règle centrale du livre pour désarmer : « Ayez de l'empathie pour l'Enfant esseulé, fixez des limites au Survalorisateur de soi, et n'entrez pas dans le jeu du Soigneur de soi détaché. » Trois modes, trois réponses — aucune improvisation requise.

Donnez de la chaleur à l'Enfant esseulé et des limites au Survalorisateur de soi.

À essayer: Mémorisez la règle en trois temps et dites-la à voix haute avant votre prochaine rencontre difficile.

La confrontation empathique : quatre étapes qui fonctionnent

La technique signature de Behary, la confrontation empathique, se déroule en quatre étapes : valider le sentiment ou le besoin inassouvi du narcissique, exprimer votre propre sentiment ou besoin, signaler le schéma de comportement, proposer une alternative. Son script d'exemple : « Je sais que tu te sens frustré quand je ne suis pas d'accord, mais quand tu élèves la voix, je me ferme. Essayons de parler calmement. »

La validation d'abord, la limite ensuite.

À essayer: Rédigez votre propre script en quatre étapes pour une dispute récurrente, et utilisez-le une fois cette semaine.

Le disque rayé : répéter, ne pas débattre

Pour les narcissiques qui transforment chaque limite en procès, Behary propose la technique du « disque rayé » : répéter calmement votre limite ou demande sans vous laisser entraîner dans leurs arguments. Les mêmes mots, à chaque fois — comme « Je ne vais pas discuter de ça. Je partirai si tu continues. »

Répétez votre limite calmement et à l'identique, sans débattre.

À essayer: Choisissez une limite et écrivez votre phrase de disque rayé exacte ; utilisez ces mêmes mots chaque fois qu'elle est mise à l'épreuve.

La chimie des schémas : pourquoi vous avez craqué pour eux

Behary met en garde contre la « chimie des schémas » — l'attraction inconsciente entre une personne porteuse d'un schéma de soumission et un narcissique fonctionnant sur un schéma de droit à l'exclusivité. Sa formule : « Vos schémas sont les aimants qui vous attirent vers les personnes mêmes qui les activeront. »

L'attraction entre un schéma de soumission et un schéma de droit à l'exclusivité n'est pas le fruit du hasard.

À essayer: Listez vos trois dernières attractions intenses et cherchez le trait commun qui vous semblait familier plutôt que bon.

La liste de contrôle des 20 traits

Behary tend aux lecteurs une liste de contrôle de 20 traits pour repérer le narcissisme de près. Exemples de questions : « Interrompt-il souvent ou parle-t-il par-dessus vous ? Demande-t-elle rarement de vos nouvelles ? Se met-il en rage quand on le critique ? Attend-elle un traitement de faveur sans rien rendre en échange ? »

La liste de contrôle cible les comportements du quotidien pour repérer le narcissisme de près.

À essayer: Passez les questions de l'exemple au crible d'une relation cette semaine et comptez honnêtement les réponses positives.

Mark le chirurgien : « Invisible. Comme si je n'existais pas. »

Au cours d'une séance de thérapie, Behary travaille avec Mark, un chirurgien à la réussite éclatante et client narcissique. Elle lui demande avec douceur ce qu'il ressentait, enfant, quand son père l'ignorait. Les yeux de Mark s'emplissent de larmes et il murmure : « Invisible. Comme si je n'existais pas. » Pour la première fois, il accède à son mode de l'Enfant Solitaire — le noyau blessé caché sous la blouse blanche et l'assurance.

L'empathie dirigée vers l'Enfant Solitaire peut toucher une personne que la confrontation de l'ego n'a jamais pu atteindre.

À essayer: Posez à une personne difficile de votre vie une seule question sur son enfance — et contentez-vous d'écouter la réponse.

Robert au dîner : le monologue à 2 800 dollars

Lors d'un dîner, un invité évoque un récent voyage en Italie. Robert, le mari d'Elena, s'empare aussitôt de la parole pour un monologue de 20 minutes sur ses propres vacances italiennes, prétendument supérieures. Il cite le prix exact de sa suite d'hôtel — « 2 800 dollars la nuit » — et glisse le nom du chef étoilé Michelin qui a personnellement préparé son repas. L'Italie de quiconque ne survit pas à la comparaison.

La surenchère est la langue maternelle de l'Auto-Grandiloquent.

À essayer: La prochaine fois qu'une histoire est détournée, nommez-le avec légèreté — « revenons à ton voyage » — et voyez si le pirate de la parole sait la rendre.

James : quatre heures d'anesthésie chaque nuit

James, un client narcissique, passe 4 heures chaque nuit aux jeux vidéo et devant des films pornographiques après le coucher de sa femme. Cette anesthésie fait suite à un revers professionnel qui l'a laissé se sentir inadéquat ; en 3 mois, il prend 15 livres et ignore les demandes de connexion de sa femme.

Le mode Détaché-Autoapaisant engourdit le vide.

À essayer: Pendant une semaine, observez votre refuge d'évasion par défaut — les heures, l'activité, et le sentiment qu'il vous aide à esquiver.

Claire : la flatterie comme hameçon

Behary avoue s'être elle-même laissé prendre. Son amie Claire déborde de compliments — « Tu es la personne la plus perspicace que je connaisse » — puis formule soudain des exigences de séances de thérapie gratuites. Finalement, Behary réalise que son schéma de quête d'approbation est en train d'être exploité.

La flatterie peut être un appât qui exploite votre schéma de quête d'approbation.

À essayer: Repérez cette semaine un compliment arrivé juste avant une demande, et prenez un temps d'arrêt avant de dire oui.

David et son patron : la confrontation qui porte

Le patron narcissique de David l'humilie publiquement en réunion. En privé, David pratique la confrontation empathique : « Je comprends que vous vouliez que le projet soit parfait. Quand vous me critiquez devant l'équipe, je me sens démoralisé et cela affecte mon travail. Pouvons-nous convenir que vous me ferez vos retours en tête-à-tête ? » Le patron se hérisse d'abord — puis finit par accepter.

La confrontation empathique peut fonctionner au bureau.

À essayer: Écrivez le canevas de David en trois phrases en y insérant votre propre situation professionnelle, et demandez la réunion.

La règle des 10 minutes pour les monologues

Face aux monologues narcissiques, Behary conseille de fixer une limite de temps et de l'annoncer : « Je peux t'écouter pendant 10 minutes, et ensuite je dois retourner au travail. » Une cliente essaie avec sa mère narcissique, qui se déchaîne d'abord contre cette limite. Avec le temps, la mère s'adapte — et apprend à condenser ses plaintes.

Fixez une limite de temps aux monologues et annoncez-la.

À essayer: Réglez un minuteur, littéralement, pour un appel téléphonique cette semaine et énoncez la limite avant que la conversation ne commence.

Sophie et Daniel : le désir a besoin d'une piste d'envol

Sophie est mariée à Daniel, qui exige un rapport sexuel chaque nuit quel que soit son état d'esprit. À l'aide des techniques du livre, elle lui dit : « Je sais que la connexion physique est importante pour toi. J'ai besoin de proximité émotionnelle pour ressentir du désir. Quand tu m'ignores toute la journée et t'attends ensuite à faire l'amour, je me sens utilisée. Passons d'abord 20 minutes à parler. » Daniel boude d'abord, mais finit par accepter le rituel.

La confrontation empathique peut transformer une exigence en rituel.

À essayer: Proposez un petit rituel — 20 minutes de conversation sans distraction avant toute demande — et testez-le pendant une semaine.

Mia et Lydia : le commentaire sur le gâteau

Lors d'une réunion de famille, le flegme de Mia, 45 ans, se heurte à l'arme préférée de sa mère Lydia. Lydia annonce devant tout le monde : « Mia, tu as pris au moins 10 kilos. Tu vas vraiment manger ce gâteau ? » Mia répond par une confrontation empathique : « Maman, je sais que tu te soucies des apparences. Quand tu commentes mon corps, je me sens blessée et j'ai envie de t'éviter. S'il te plaît, arrête. » Lydia est abasourdie, réduite au silence.

La confrontation empathique peut briser un scénario vieux de plusieurs décennies.

À essayer: Préparez une phrase calme pour le commentaire le plus prévisible du critique de la famille, et délivrez-la sans vous excuser.

L'horodatage de Tom : documenter contre le vol de mérite

Tom travaille pour un patron narcissique qui s'attribue le mérite de ses idées. Tom commence à documenter ses contributions dans des courriels, en copiant l'équipe. Lorsque le patron revendique la stratégie marketing de Tom comme la sienne lors d'une réunion, Tom dit avec calme : « Je suis ravi que vous souteniez le plan que je vous ai envoyé par courriel mardi dernier. » Le patron fusille du regard — mais la preuve horodatée est irréfutable.

La documentation peut établir la paternité d'une idée devant témoins.

À essayer: Envoyez dès aujourd'hui un courriel de synthèse qui consigne votre contribution et sa date au dossier, avec un collègue en copie.

Rachel et Amanda : le mur de 22 heures

L'amie de Rachel, Amanda, appelle à 23 heures et parle pendant 2 heures de ses propres problèmes, sans jamais s'enquérir de la vie de Rachel. Rachel fixe une limite : « Je peux parler jusqu'à 22 heures, mais après je dois dormir. » Amanda la met à l'épreuve — en appelant à 22 h 05. Rachel ne décroche pas. Amanda est furieuse, mais finalement les appels nocturnes cessent.

Les narcissistes mettent les limites à l'épreuve à leurs marges.

À essayer: Choisissez une intrusion récurrente, énoncez une seule fois sa nouvelle limite, et laissez le premier appel test sans réponse.

L'acceptation radicale : rester les yeux ouverts

Une cliente décide de rester avec son mari narcissique et explique pourquoi : « Je sais qu'il ne sera jamais le partenaire disponible émotionnellement dont j'ai rêvé. Mais j'ai construit une vie pleine avec mes propres amis, mon travail et mes centres d'intérêt. Je n'attends plus de lui qu'il réponde à tous mes besoins. » Behary nomme cette posture « acceptation radicale ».

L'acceptation radicale, c'est rester les yeux ouverts.

À essayer: Notez trois besoins que votre personne difficile ne satisfera jamais, et désignez un endroit où vous combler chacun d'eux à la place.

Karen : 22 ans, une partie de golf

Karen quitte son mari narcissique après 22 ans de mariage. La décision se cristallise lorsqu'il oublie la remise des diplômes universitaires de leur fille pour aller jouer au golf. Interpellé, il hausse les épaules : « Elle recevra encore son diplôme pour son master. Ce n'est pas si grave. » Cette phrase suffit. Karen dépose une demande de divorce dans le mois.

Parfois, la plus petite brimade révèle tout le schéma.

À essayer: Demandez-vous quelle petite brimade récente vous avez été en train d'expliquer, et notez ce qu'elle révèle.

L'imagerie de Ben : se tenir entre l'enfant et le père

Behary guide ses clientes à travers un exercice de restructuration par l'imagerie. Ben imagine son moi enfant rabaissé par son père narcissique. Dans l'imagerie, Ben adulte entre dans la scène, se tient entre son moi plus jeune et son père, et dit : « Tu ne lui parleras pas de cette façon. Il mérite le respect. » Après 6 séances de cet exercice, Ben rapporte une réduction significative de la honte.

La restructuration par l'imagerie peut réduire la honte.

À essayer: Fermez les yeux ce soir, revisitez un souvenir rabaissant, et imaginez votre moi adulte intervenir avec une phrase protectrice.

Le journal des schémas : repérer la rechute sur papier

Behary avertit que les anciens schémas rechutent, et prescrit un « journal des schémas » pour les repérer. Son exemple d'entrée : « Déclencheur : Mon partenaire a critiqué ma cuisine. Émotion : Honte (schéma de la défectuosité). Pensée automatique : Je suis incompetent. Réponse saine : Il est normal de faire des erreurs. Un poulet brûlé ne me définit pas. » Déclencheur, émotion, pensée, réponse — quatre lignes qui transforment une spirale en trace écrite.

Un journal des schémas repère les anciens schémas sur papier.

À essayer: Ce soir, rédigez une entrée de journal en utilisant les quatre lignes pour ce qui vous a blessé aujourd'hui.

Changer la danse, déplacer la musique

Behary conclut par sa dernière ligne aux lecteurs : « Vous ne pouvez pas changer le narcissique, mais vous pouvez changer la danse. Et parfois, quand vous changez vos pas, la musique elle-même commence à se déplacer. »

Vous ne pouvez pas changer le narcissique, mais vous pouvez changer la danse.

À essayer: Choisissez le seul pas de danse que vous abandonnerez cette semaine — la surexplication, l'excuse instantanée — et abandonnez-le.

Les meilleures citations

- "Vous n'avez pas besoin de ça. Vous êtes déjà assez grosse." - l'homme du café, fustigeant sa compagne
- "Invisible. Comme si je n'existais pas." - Mark, le chirurgien, évoquant son enfance
- "Vos schémas sont les aimants qui vous attirent vers les personnes mêmes qui vont les activer." - Wendy T. Behary
- "Vous ne pouvez pas changer le narcissique, mais vous pouvez changer la danse. Et parfois, quand vous changez vos pas, la musique elle-même commence à se modifier." - Wendy T. Behary

Limites

Les scripts supposent un narcissique capable, à terme, de plier — Daniel, le partenaire de Sophie, et Amanda, celle de Rachel, finissent par s'adapter, mais les lecteurs confrontés à des partenaires réellement violents ou imprévisibles pourraient trouver ces techniques plus risquées que le livre ne l'admet. Les vignettes de patients sont trop bien léchées, avec des bouderies qui s'adoucissent et des patrons qui finissent par accepter, ce qui peut minimiser la durée et le peu

de gratification de ce travail. Et le cadre repose sur le vocabulaire de la théorie des schémas, qui demande un réel investissement pour être maîtrisé. C'est un livre de stratégie, pas une évaluation des risques.

En une phrase

Vous ne changerez pas le narcissique, mais vous pouvez cesser de danser la danse qui le laisse aux commandes.

Pour qui

Si vous aimez, travaillez avec ou élevez quelqu'un qui ramène chaque conversation à sa propre personne, ce livre a été écrit pour vous. Il s'adresse aussi au lecteur qui ne cesse de rapetisser dans ses relations et veut comprendre pourquoi il a choisi cette personne en premier lieu.