

THIERRY FRELÉCHOZ

PSYCHOTHÉRAPEUTE FSP

MANUEL À L'USAGE DES « ENFANTS DES NARCISSSES »

*A censuré,
à qui ce texte sur le narcissisme doit beaucoup.*

I. Introduction

Je rencontre dans ma clientèle beaucoup de personnes adultes qui sont ce que j'appelle des « *enfants des Narcisses* ». C'est à dire les enfants de parents qui ont une personnalité de type narcissique.

On entend de plus en plus souvent parler de la problématique du narcissisme, mais beaucoup plus rarement de leurs enfants. Narcisse à tendance à vouloir que toute la lumière soit projetée sur lui, et tout ce qui pourrait provoquer de l'ombre est écarté.

Un enfant se structure en fonction de l'environnement qui l'éduque. Il intègre les valeurs qui lui sont transmises, il va façonner sa personnalité en fonction des paramètres de son milieu- ce qui est juste et ce qui est faux, ce qui est bien ou mal- et il va fonctionner à partir d'eux. Ceci va décider de sa façon « d'être au monde ».

Ce qui m'a frappé chez les « enfants de Narcisse » c'est la primauté qu'ils donnent à l'autre. La récurrence de cette attitude, leur dévouement jusqu'à l'épuisement, la difficulté à les faire se préserver, à défaut de seulement se faire du bien m'a obligé à m'interroger sur les racines de ces comportements.

J'ai souvent constaté que ces patients venaient me voir après des années de dévouement, dans un état de culpabilité avancé, convaincus qu'ils auraient dû en faire plus, et qu'ils devraient en faire encore plus. Ils viennent me demander donc que je les aide dans ce sens, que je les rende plus résistants, plus efficaces et enfin de « bonnes » personnes ! Entendez par là des gens que l'on puisse enfin aimer.

Je n'ai bien sûr aucune raison de douter de leur sincérité. Aucune vantardise dans le récit de ce qu'ils font pour les autres, un vrai sentiment de nullité les habite, ils sont persuadés qu'ils sont insignifiants, de peu d'intérêt et pour un peu ils s'excuseraient de me déranger pour des broutilles.

Dans ce contexte, tenter de leur renvoyer une image de ce que je perçois est contre-productif. Ils se perçoivent comme des vaux-rien, au sens propre (vaurien). Pas de plainte de

leur part, pas de récrimination, juste un sentiment de non-compréhension de la vie, une piètre estime d'eux-mêmes, avec un désir de s'améliorer, de mieux faire, d'être plus compétents, plus adéquats.

Il est vrai que face à ces patients, je me demande comment ils ont fait pour ne pas mourir d'épuisement, de désespoir, de dégoût, de lassitude dans ces vies passées à se dévouer, à se sacrifier pour les autres.

Pour commencer notre réflexion nous réfléchiront à la difficulté « d'être » humain, pour ensuite examiner le fonctionnement des parents avec des pathologies du narcissisme. Nous poursuivrons en tentant de comprendre comment leurs enfants ont grandi, et nous terminerons en traçant quelques indications pour les sortir de l'impasse dans laquelle on les a enfermés.

II. La « difficulté » d'être humain ou la blessure narcissique

Freud a parlé de la blessure narcissique en disant que l'Humanité en a subi trois importantes :

- la première est que la Terre n'est pas au centre de l'univers,
- la seconde est que l'Homme descend du singe et
- la troisième résulte du fait qu'il doit dire son désir.

Le Narcissisme de l'humanité a eu de la difficulté à admettre qu'elle n'était pas au centre de l'Univers et que l'homme est un mammifère parmi d'autres. Fi de sa prétention à une quelconque supériorité « naturelle ».

On parle ici de « Narcissisme » dans le sens où la réalité ne confirme pas le statut « supérieur », ou exceptionnel de l'humain, et « blessure » pour celui qui n'accepte pas cette réalité, et qui met en place des mécanismes de défense pour s'opposer au réel.

Au niveau individuel aussi, tout au long de nos vies, nous sommes confrontés à une série d'épreuves qui nous renvoient à nos limites, à notre dépendance vis-à-vis des autres et finalement à notre mortalité.

On va faire l'hypothèse dans ce texte que la façon de réagir à ces épreuves, que la manière d'encaisser ces butées sur le réel, que les astuces que nous allons déployer pour négocier ces « blessures », vont déterminer une partie de ce que l'on appelle notre personnalité, ce qui va définir la « partie narcissique » de notre personnalité.

Et ces épreuves commencent très tôt dans la vie.

Pour le bébé, c'est l'impuissance totale dans laquelle il se trouve, le fait qu'il dépend de la bonne volonté des adultes, qu'il lui faut beaucoup de temps pour apprendre à se déplacer seul, qu'il a de la peine à se faire comprendre et qu'il doit accepter de parler son désir (on cesse de deviner ce qu'il veut pour qu'il apprenne à s'exprimer) dans les mots des adultes,... autant d'occasions qui peuvent provoquer des irritations, des points de friction voir des

blessures qui susceptibles de provoquer des réactions de défense qui pourront se transformer en « blessures narcissiques ».

Dans la suite de l'histoire de chacun, les épreuves s'enchaînent et chacun y réagit à sa façon. Certains aspects sont plus faciles à gérer, d'autres demandent plus de travail. La réalité qui veut que l'on soit né garçon ou fille, et que le choix ne nous ait pas été donné, peut provoquer aussi des points de frictions ou de refus.

Idem pour notre naissance, lorsque l'on prend conscience de soi, on s'aperçoit que nous ne nous sommes pas auto-crées, nous avons été engendré, par d'autres !

A l'adolescence idem, une fois résigné à être de l'un ou de l'autre sexe- et me trouvant bien de ma personne dans le meilleur des cas- comment accepter la contrainte de devoir passer par l'autre pour vivre ma vie sexuelle. Pourquoi l'autre ne me trouve-t-il pas génial(e), formidable, irrésistible !!! Et voilà encore une occasion de plus refuser ce que le réel veut m'infliger.

Pour adoucir la dureté de la réalité, pour permettre de l'accepter, rien de mieux que l'entourage.

La façon dont a été accueilli le bébé dans sa détresse, comment a été aménagé la réalité pour qu'elle lui soit supportable et même bénéfique (le biberon prêt quand il avait faim, et pas quand c'était l'heure...), comment on a su comprendre sa rage devant son impuissance à se déplacer en lui amenant les objets, la façon de traduire ses borborygmes en mots pour leur donner un sens qui l'encourage à poursuivre la modulation de sa voix et en faire un langage, etc.

Donc pour affronter ce réel si cruel, l'entourage, au sens large, est déterminant. Entourage au sens large –mère, père, grand parent- car comme le dit un proverbe africain : « Pour élever un enfant, il faut un village ». Cet entourage, c'est grâce à lui, à sa médiation que l'enfant va s'humaniser, va devoir accepter ses limites, qui sont aussi celles de ces aînés, et c'est avec eux qu'il va pouvoir construire son appareil psychique.

« Appareil » psychique, c'est ainsi que Freud l'a appelé, parce qu'il n'est pas une donnée naturelle. Les pensées existent, encore faut-il l'appareil à penser les pensées. Cet appareil nous permet d'interpréter la réalité, il se construit au cours de notre enfance et ne cesse d'évoluer avec l'âge. Il est dépendant du développement de nos capacités intellectuelles, de l'éducation que nous recevons et de nos capacités innées.

Les circonstances de vie, les épreuves que nous traversons, notre entourage émotionnel, la façon dont nous sommes accompagnés dans notre croissance déterminent aussi notre manière de voir, de penser et de réagir aux circonstances.

Cet appareil psychique doit nous permettre de faire face à la réalité, mais aussi de nous en protéger. Il faut du temps pour accepter, pour certains, se résigner à / n'être qu'un garçon / avoir échoué à ses examens/ à se penser trop petit / à ne pas être le plus fort...- et parfois notre appareil psychique développe des mécanismes de défense qui protègent notre conscience d'un réel trop ardu, trop indigeste.

Parfois même, il construit des illusions, provisoires ou non, qui nous aident à grandir, (l'objet transitionnel de Winnicott « qui n'est pas maman mais maman quand même »), ou à passer une étape de notre développement (« les garçons et les filles c'est pareil, il n'y a pas de différence » donc pas de peur de la castration). Certaines croyances sont aussi d'une aide précieuse et nous aident à vivre, et parfois on les abandonne quand elles ne sont plus nécessaires. (« Mon papa est le plus fort du monde » ...).

Ces mécanismes de défense sont bien sûr inconscients, c'est-à-dire qu'ils n'apparaissent pas à la conscience de la personne, ils fonctionnent en deçà de la conscience, comme des automatismes de pensées que la personne ne maîtrise pas.

Donc notre appareil psychique peut nous jouer des tours, il peut ne pas tout nous dire, il peut même nous cacher des choses. Encore une blessure narcissique de plus, cet inconscient qui est en nous, mais qui échappe à notre maîtrise, et que seul un travail analytique approfondi permet de mettre à jour, du moins en partie.

La culture dans laquelle l'enfant naît a aussi son importance. Elle détermine un cadre dans lequel je peux penser mes pensées, elle m'oriente, me donne des réponses sur les grandes questions humaines (nos origines au travers des mythes, les questions de la place qui nous est assignée, la latitude qui va être la nôtre dans cette société, la fonction que l'on va pouvoir occuper, les talents qui seront valorisés). Certaines cultures valorisent certains types de comportement (virils, macho, dominateur, ou au contraire l'empathie, le soin à l'autre, la place de l'homme et de la femme, et les possibilités de négocier ou de modifier ces données). Ceci va bien sûr avoir une influence sur la construction de notre inconscient, sur les aspects qui seront autorisés et les autres mais ceci dépasse largement le cadre de ce texte.

Maintenant que nous avons parcouru brièvement la difficulté d'être humain, examinons de plus près la logique de ceux qui échouent et développent des mécanismes de défense de type narcissiques.

III. La « logique » narcissique

On le sait l'appareil psychique, cet appareil qui perçoit la réalité, qui aide à la décoder et qui en même temps me protège en filtrant les informations ou en leur attribuant une valeur différentielle, cet appareil à penser le réel peut parfois orienter, ou déformer, la vision du monde.

L'humain n'est pas un être rationnel- ni computationnel comme les ordinateurs ni, malgré ce que la mode des robots et de l'intelligence artificielle veut nous faire croire, purement algorithmique- l'humain est un être avec une grande proportion d'émotions en tout genre.

Emotionnel ou passionnel, c'est selon. L'Homme peut soit modifier la réalité qui ne lui convient pas grâce aux des mécanismes de défense, ou alors se confronter au monde pour lui imposer sa domination (l'invention du feu pour faire face au froid, de l'arc pour chasser plus facilement...).

On le voit donc, ce refus du réel peut aussi avoir du bon. Mais Narcisse ne modifie pas le réel, il modifie son appréhension du réel, et il construit un discours sur celui-ci qui lui convient, qui est en accord avec l'image qu'il veut donner de lui.

Alors intéressons-nous maintenant à la logique de la pensée des personnalités narcissiques.

La pensée narcissique est au service du maintien de l'estime de la personne, elle vise à lui assurer une bonne image d'elle-même, à la conforter dans son idéal et à lui éviter toutes informations qui pourraient lui laisser entendre qu'elle ne serait pas aussi « supérieure », « dominante », « juste » que ce qu'elle souhaiterait.

La logique narcissique n'est pas basée sur la logique scientifique ou sur une évaluation du réel, elle n'est ni objective, ni rationnelle. Elle est subjective dans le sens où elle cherche à éviter à tout prix la blessure que pourrait lui infliger la réalité, elle réalise un travail constant pour éviter tout démenti concernant la vision de lui-même dans le monde et une procède à une tentative continue pour écrire l'histoire des événements sous un angle le plus favorable possible.

Donc chez les narcissiques la vision de la réalité subi un biais, un biais qui les empêche de la voir telle qu'elle est.

Dans les cas extrêmes ce n'est pas la Vérité qui compte, mais ce qu'elle aurait dû être, selon eux. Dans leur récits, les narcissiques prennent les événements qui se sont produits, ils les découpent, et ils les réarrangent de façon à en faire un nouveau motif (comme dans le patchwork). Motif qui leur donne « raison ».

Ils ne sont donc pas délirants au sens habituel du terme, ils sont plutôt d'une intelligence supérieure, mais elle est mise au service d'une réécriture, d'un nouveau récit de la réalité qui leur donne le beau rôle, les glorifie, les rend héroïques au besoin.

Dans les cas les plus simples de la vie courante cela se traduit par le fait que les difficultés - affrontées et vaincues- seront exagérées, les échecs éventuels passés sous silence, et la participation des autres sera réduite à pas grand-chose, ils auront tout accomplis tout seuls.

Dans le cadre d'un conflit avec une autre personne, cette façon de faire les pousse à ne pas pouvoir avoir tort. Ils sont dans une logique binaire- de type infantile : bien/mal, juste/faux, gentil/méchant. Et bien sûr, ils ne peuvent pas envisager d'avoir une caractéristique qui pourrait être négative, ils sont du côté des gentils, du bien et du juste. Ce qui laisse à l'autre la place complémentaire.

Et Narcisse est prêt à tout, pour maintenir l'autre dans cette position du méchant, du mal, et du faux. La notion de la vérité, du mensonge est subordonnée à son besoin d'avoir raison, d'être bien vu, de nier ce qu'on pourrait lui reprocher, d'amoindrir sa responsabilité, bref il n'a rien fait, et si par hasard- et pour autant qu'on puisse le prouver de façon indubitable- il avait fait quelque chose, ce serait la faute de... l'autre !!!!

En groupe idem, il va s'arranger pour convaincre les autres de la justesse de sa position. En cas de désaccord, il va déplacer subtilement l'argumentaire logique, rationnel, sur le registre affectif. Il va se plaindre, ou laisser entendre, que ses opposants ne l'aiment pas. Si l'on est

en désaccord avec lui, on a tort, et si l'on a tort il a raison. Celui qui refuse cette vérité, Sa vérité, alors celui-là est son ennemi.

Et la piège se referme, d'une discussion logique, et rationnelle on arrive, par un glissement rapide, à une demande d'accord, de parfaite concordance avec la personne narcissique. Pour celui qui n'est pas d'accord, en accord, le dilemme est cruel, soit faire entendre sa propre vérité et rompre le lien affectif, ou garder le lien affectif avec la personne narcissique et renoncer à sa propre vérité.

Et très souvent, pour avoir la paix/ pour ne pas faire de problème/ pour être gentil/...on choisit cette seconde solution.

Notre capacité à envisager plusieurs points de vue (la vérité peut avoir plusieurs faces), notre compréhension de l'ambivalence (« on peut aimer et haïr »), et l'importance que nous pressentons pour l'autre du fait de ne pas avoir tort, nous fait plier, sans que l'on ne comprenne tout à fait pourquoi. C'est la partie affective, relationnelle qui prédomine.

Un indice pour repérer ce mécanisme de la logique narcissique consiste à observer ce qui se produit dans la discussion. La personne à tendance narcissique ne se justifie en principe jamais, elle ne s'explique pas sur ce qu'elle a fait. Sa stratégie consiste à accabler l'autre, à accuser l'autre, à le pousser à se justifier. Et toutes les réponses de l'autre vont être des munitions pour Narcisse, des munitions qu'il va utiliser contre l'autre. Il va pousser la logique de l'autre jusque dans ses derniers retranchements. Lui-même ne supporte pas qu'on le soumette à une quelconque critique.

Pour illustrer la pensée binaire de la personne à tendance narcissique, on peut se représenter une balance à deux plateaux. Le but de narcissisme n'est pas de justifier son comportement ou de s'expliquer mais de tenter de charger le plateau de l'autre, de lui mettre un maximum de poids dessus. Ainsi son plateau de la balance s'élève - dans les sphères célestes de la vérité pure et immaculée-et lui donne raison. Il suffit donc que l'autre ait commis une erreur, ou une faute quelconque- même si elle n'a rien à voir avec la discussion – alors pense Narcisse : « il a tout faux » et donc « j'ai tout juste ».

La discussion n'en n'est pas une, celui qui ose ne pas être d'accord avec Narcisse doit capituler et reconnaître sa vilénie pour que Narcisse soit glorifié, et ceci parfois en dépit du plus simple bon sens !

Les Narcisses seraient alors comme les enfants, ou le seraient restés dans leurs logiques. Les enfants pour commencer à penser doivent opposer deux choses l'une en rapport avec l'autre, et leur logique est affective (aimer/détester, gentil/méchant...) et binaire. Si l'on est d'accord avec eux on est gentil, sinon on est méchant. Ensuite cette logique s'appliquera aux choses avec le même canevas. (sucré/salé, haut/bas...). C'est une logique du tout ou rien, sans nuance ni d'ambivalence.

De même, on peut donner une plaque de chocolat à un enfant, moins un carré. Il peut la refuser parce qu'il n'a pas la totalité de la plaque, et si ce n'est pas Le Tout, alors c'est le Rien. Ne supportant pas d'être rien, ou pas grand-chose, ils veulent être le grand Tout !

Donc la logique qui guide le raisonnement des Narcisses serait du type : « Tout ou Rien » et « J'ai toujours raison ».

Ceci serait les deux axes qui déterminent la logique des personnalités narcissiques, c'est leur boussole, leurs axiomes de base. C'est à partir de ces postulats qu'on peut tenter de les comprendre et de décrypter des attitudes ou des comportements incompréhensibles ou perturbants pour notre raison rationnelle.

Voyons maintenant comment cela évolue en fonction du temps.

IV. Evolution de la pathologie du narcissisme

La pathologie du narcissisme évolue avec l'âge, et elle augmente !

En effet, la vie nous confronte à des difficultés toujours nouvelles, et si on ne sait pas les gérer- les traiter avec notre appareil psychique- il y a de fortes chances que le décalage entre notre réalité et le réel augmente.

Prenons le simple fait d'avancer en âge. Certaines parties de nos vies ont été jouées, parfois perdues ou parfois gagnées, en tout cas les dés ont été lancés, on ne peut revenir en arrière. Suivant les choix que nous avons faits, des opportunités se sont perdues, des positions ont été acquises. Mais la vie demande une adaptation continuelle, une faculté de se corriger et de se servir de ses erreurs, une certaine souplesse donc.

Le fait de se persuader d'avoir raison, que les autres ont tort, l'impossibilité de se corriger au cas où- car pourquoi se remettre en question puisque l'on a forcément raison- limite ces capacités d'adaptation, rigidifie les attitudes et limitent les possibilités d'évolution.

De plus le passage du temps, pour les Narcisses chez qui l'image est très importante, ce passage du temps est impitoyable.

Donc les moyens à mettre en place, pour faire face à l'écart entre l'image que veut donner Narcisse et le réel, doivent augmenter.

Il existe bien sûr des stratégies pour ne pas affronter ces faits désagréables, des moyens de se distraire ou d'oublier, créer d'autres préoccupations qui mobilisent notre pensée, des outils pour compenser la diminution de nos capacités. Une voiture plus grosse, un divorce, la chirurgie esthétique, prendre un amant... D'autres trouveront dans des promotions professionnelles des compensations au fait d'avancer en âge, et pour certains la lutte pour - plus- de pouvoir, ou -plus- d'argent viendra masquer cette problématique narcissique.

Le pouvoir à la place de la vigueur physique, plus d'argent pour pouvoir commander (pouvoir d'achat contre pouvoir être). L'argent est un outil et quand il devient une fin en soi, il perd de son sens. L'argent est un outil pour l'exercice du pouvoir, et le pouvoir devrait être un outil au service de l'amour¹. Combien ont « pris la grosse tête » suite à une promotion au

¹ Freléchoz Thierry in *Pouvoir du désir ou Désir du pouvoir* Action et Pensée

point qu'ils cèdent l'« ivresse » du pouvoir ». Mais cette réflexion nous ferait nous pencher du côté de la perversion, alors arrêtons-nous là.

Malgré tout donc, plus nous avançons en âge, et plus sourde en nous la conscience de notre finitude. La diminution de nos capacités physiques, les difficultés à suivre les progrès technologiques, les maladies prennent de la place et nous interrogent. Nous interrogent ou nous paniquent.

On sait que cette question se pose à tous et que toutes les cultures ont défini des règles, ont fixé un cadre pour « penser ces pensées ». Des aides, des croyances pour traiter cet aspect de la vie et pour tenter d'aider les individus à y faire face. A l'époque des grecs anciens, par exemple, la gloire était une valeur qui transcendait la peur de la mort. Mieux un héros mort, qu'un homme banal.

Actuellement les métacadres culturels² qui devraient nous aider à penser ces questions ont disparus et les individus sont bien seul pour y faire face. On nous promet un allongement de la durée de vie, qui n'est pas synonyme de l'augmentation de la qualité de celle-ci, et chacun se débrouille pour faire face comme il peut à la question de la mort.

Pour les personnes en souffrance narcissique, cette question est insupportable, elle n'est pas gérable, pas pensable, elle est trop douloureuse. Elle est évacuée, elle est mise de côté, refusé, dénié et tout ce qui pourrait rappeler l'écoulement du temps est mis au rencart.

J'en veux pour preuve ces calendriers « éternels » qui donnent la date des jours, les mois, mais pas l'année. Ainsi à chaque fois, la représentation du temps étant circulaire, on peut recommencer à zéro, ou s'en donner l'illusion.

Mais la réalité, qui a la tête dure, rappelle constamment que le temps passe.

Alors comment faire face, ou comment éviter ?

Faire face est une acceptation d'une réalité douloureuse, difficile et j'allais écrire, mortelle. « La vie est une maladie sexuellement transmissible, qui se termine toujours mal, toujours » : disait un professeur de médecine.

Narcisse qui ne veut pas voir cette réalité, trop douloureuse, trop affreuse, fait tout pour que cette réalité ne le touche pas, et il fait tout pour l'oublier. D'où une aggravation du déni du réel, une coupure de tout ce qui pourrait rappeler le passage du temps et le culte de tout ce qui pourrait nous faire penser à l'immobilité, à l'immuable.

Nous examinerons ultérieurement les conséquences de cette attitude chez les parents souffrant de Narcissisme et de l'impact sur les enfants.

Alors résumons la nature de la pathologie de la blessure narcissique.

²René Kaës *Le maître*_Dunod, Paris, 2012

Elle serait la résultante de l'écart entre le réel et ses exigences et la capacité de l'individu à les accepter. Pour faire face à cet écart, il existe des mécanismes de défense.

Les mécanismes de défense seraient donc un aménagement du psychisme qui rendrait la vie supportable, qui aiderait à accepter la partie du réel, ce qui existe, ce que je suis et ce que je voudrais être. Et ceci pourrait s'appeler « la personnalité », c'est-à-dire ma « façon d'être au monde » ou les moyens de défense que je trouve pour me consoler, faire face, admettre, ou négocier avec le réel.

La « folie privée »- au sens où je le comprends chez Green³- c'est la folie qui ne se voit pas en public, qui n'est pas sociale mais qui serait un refus du réel, ou d'une partie du réel, une non-acceptation de la réalité et la création d'un nouveau monde, d'une néo-réalité plus conforme aux attentes de la personne.

Dans le cadre des personnalités narcissiques, ceci se traduirait par la tentation de vouloir être comme un dieu, c'est-à-dire être auto-engendré (et donc n'avoir eu besoin de personne) et éternel (ou vivre le plus longtemps possible) ou de tenter d'en avoir certaines caractéristiques.

L'écart entre la réalité et son désir, entre ce qu'il souhaiterait et ce qu'il est, provoquerait ce qu'on appelle la blessure narcissique, et produirait les personnalités à tendance narcissique.

Et celui qui est en face, il vit quoi ?

V. Narcisse et l'individu

En face d'eux, confronté à cette logique, ou à cette manière de penser, un interlocuteur ne peut être que perplexe. En effet, la logique narcissique est une logique paradoxale.

Le paradoxe est une affirmation qui contient deux propositions inconciliables l'une avec l'autre mais qui coexistent ensemble. Le paradoxe contient donc deux niveaux, et si l'on répond juste à l'un, l'autre est faux. L'exemple suivant illustre ce problème.

Une maman offre à son fils deux cravates, en fils de soie d'Égypte magnifique, l'une verte, l'autre rouge. La première fois que ce fils va rendre visite à sa mère il met la rouge. Quand il sonne à la porte et que sa mère lui ouvre elle dit : « je savais que tu n'aimais pas la verte ! » sur un ton de reproche. La fois suivante, il met la verte et elle lui dit : « tu n'aimes plus la rouge ! » sur le même ton de reproche. La fois suivante il est devant un dilemme. Soit il met la cravate verte, soit il met la rouge, soit il met les deux, soit il n'en met aucune ! Dans tous les cas il a tort, impossible de satisfaire sa mère !

Donc l'interlocuteur d'un narcissique ne sait pas comment faire pour le satisfaire. Il essaye plusieurs choses et il constate son échec à faire juste, il tente de nouvelles réponses mais à chaque fois il manque quelques choses à sa réponse, rapidement il ne comprend plus rien, et il tombe dans la confusion et finit par s'en prendre à lui-même, à son incapacité à faire juste

³ Green. *A La folie privée* Gallimard 1990

ou bien. Il se sent devenir nul, incapable, incompetent, et bien sûr le narcissiste ne fait rien pour le sortir de cette confusion, il aurait plutôt tendance à accentuer son désarroi.

Satisfaire ai-je écrit. En effet Narcisse a le sentiment de n'avoir jamais reçu assez, ou pas suffisamment, ou pas assez longtemps, ou pas de la bonne manière, ou pas de la bonne personne, ou pas dans le bon tempo, bref il est un insatisfait éternel. Ce qui fait d'eux des égocentriques qui s'ignorent, ce qui les pousse à vouloir à attendre de leur entourage actuelle une attention et un soin qu'ils pensent mériter largement.

On notera que dans ma définition j'ai soigneusement évité les termes de « penser », « pensées », « réclamer », « réclamées » qui auraient à voir avec une prise de conscience, une rationalisation ou une demande explicite. Nous sommes ici dans la sphère du sentiment, de l'impression, de l'évidence pour eux. Ils attendent que l'on soit à leur service, il ne le demande pas, parce que demander serait reconnaître qu'ils ont besoin de l'autre.

La personnalité de type narcissique ne sait pas, ignore, nie, dénie cette impression, elle a le sentiment qu'elle fait tout pour les autres, qu'elle ne cesse de se sacrifier, -et elle le dit et le fait savoir- qu'elle est dans un dévouement total pour les autres, ce qui est en partie vrai, quand il s'agit de soigner son image. Quand ces actions sont visibles, vues par l'extérieur et qu'elles peuvent augmenter sa réputation, la représentation (ou l'image) que l'extérieur se fait d'elle.

Et ceci est la deuxième caractéristique de ce type de personnalité. Leur image, et tout ce qui touche à leur représentation, leur réputation, les photos, la mise en scène qu'elles font de leur vie, le scénario qu'elles mettent en avant, leur hagiographie (biographie excessivement élogieuse) est fondamentale pour elle.

C'est une des raisons pour laquelle ce type de personnalité a été difficile à mettre à jour. Narcisse ne manifeste pas dans la sphère publique de dérèglement ou de problème, il est toujours très bien mis, il donne l'illusion d'une perfection, d'un équilibre qui nous leur fait « donner le bon dieu sans confession ». Mais ceci concerne le monde extérieur.

Pourquoi le monde extérieur ? Par opposition à leur **monde intérieur**, et pas au monde interne, mais au monde intérieur, le monde des familiers, de l'entourage, où les amis, les parents- et bien sûr les enfants, sont inclus.

Dans ce monde intérieur, les règles sont un peu différentes, ou plutôt que de parler de règles, qui supposerait quelque chose d'écrit, de clair, de pensable, on entre dans le domaine du sentiment, de la demande implicite, de la supplication silencieuse, et du souhait non-exprimé mais à satisfaire.

Et c'est ici que la formule : « Ce qui n'est pas exprimé, agit » se vérifie.

La détresse- non reconnue et non identifiée, de la personne de type narcissique va lui faire émettre une demande implicite à son entourage du type : « Faites attention à moi /veillez sur moi/ aimez-moi/ laissez-moi mon image/ aidez-moi à la construire parce que sans elle je ne suis rien / croyez ce que je vous dis et ne soyez pas attentif à ce que je fais ».

Et dans les groupes, cela produit quoi ?

VI. Narcisse et les groupes

Et les groupes -entendre par là les familles, les associations, les groupes de travail- sont très sensibles à cette problématique. La demande implicite de Narcisse, son côté paradoxal, crée une alliance inconsciente entre les membres du groupe, qui va les pousser à agir dans le même sens, à savoir la protection de la personne « malade » ou « souffrante » du groupe, celle qui nécessite des soins, une protection, un traitement particulier, sans que puisse être pensé ou que l'on puisse nommer la fragilité de cette personne. C'est un pacte silencieux, non-écrit, non-exprimé qui lie les membres du groupe.

C'est René Kaës⁴ qui a défini cette modalité relationnelle dans le groupe : *« J'appellerai donc alliance inconsciente une formation psychique intersubjective construite par les sujets d'un lien pour renforcer en chacun d'entre eux certains processus, certaines fonctions, ou certaines structures dont ils tirent un bénéfice tel que le lien qui les conjoint prend pour leur vie psychique une valeur décisive. L'ensemble ainsi lié ne tient sa réalité psychique que des alliances, des contrats et des pactes que ces sujets concluent et que leur place dans l'ensemble les oblige à maintenir. L'idée d'alliance inconsciente implique celles d'une obligation et d'un assujettissement. De telles alliances sont d'autant plus efficaces à se maintenir inconscientes et à produire de l'Inconscient que les intérêts les plus profonds de chacun des sujets engagés dans le lien doivent demeurer par eux refoulés : pour préserver à la fois le lien, son objet et la loi qui l'ordonne, l'alliance comme instrument du refoulement et la position inconsciente de chacun dans le lien. Autrement dit, les alliances inconscientes sont des associations entre groupe de pensées clivées du Conscient ».*

Dit autrement la personnalité narcissique active la partie protectrice des membres du groupe. Narcisse fait appel à leur sens du sacrifice, à leur délicatesse, pour bénéficier de certains avantages que sa position de faiblesse apparente lui donne. Tant il est vrai que l'adage : « dans une relation c'est le plus faible -ou celui qui paraît telle- qui commande » se vérifie.

Les membres du groupe, dans cette alliance inconsciente, soignent peut-être aussi leur narcissisme individuel mis à mal par la réalité. Ils protègent celui qui exprime le plus fort son besoin d'être valorisé, d'être bien vu, qui a une bonne estime de lui parce qu'ils lui délègueraient cette partie d'eux-mêmes en difficulté. (... *et à produire de l'Inconscient que les intérêts les plus profonds de chacun des sujets engagés dans le lien doivent demeurer par eux refoulés...*). Ainsi en défendant le porteur du Narcissisme, ils se protégeraient du réel eux aussi, par procuration. Narcisse serait le portefaix du narcissisme des membres du groupe.

Ce qui a pour résultat très objectif et très effectif, celui-là, que cette personne peut se permettre des attitudes ou des comportements qu'aucun autre membre du groupe ne pourrait se permettre, une « loi » spéciale s'applique à elle. « Elle est comme cela... », « Il faut la comprendre, elle a tellement souffert... ».

⁴ René Kaës in *Le Groupe et le sujet du groupe* Dunod Paris 1993 p.277

Donc, ceux qui sont d'accord avec ce pacte, avec cette demande non-exprimée sont admis dans le cercle.

Ceux qui ne sont pas d'accord, qui discutent, qui contestent, qui réclament, sont exclus et sont traités comme des ennemis. Pas de discussion, pas de nuance.

Nous sommes donc face à une personnalité de type narcissique devant une dualité, deux modes de fonctionnement qui s'ignorent mutuellement.

A l'extérieur ces personnes sont charmantes, attentionnées, prêtes à tout pour les autres (et surtout et essentiellement pour entretenir la bonne image que l'on doit avoir d'elles) et, dans une partie plus intérieure, plus proche on est face à quelqu'un qui doute, qui a peur d'échouer, qui ne supporte pas la contrariété et qui supplie silencieusement qu'on ne la confronte pas.

Ici aussi un indice peut être repéré dans un échange. Dans un premier temps narcissisme domine, exige, contraint. Il est le chef et il a raison et on doit se plier à sa loi, sa vérité. Dans le cas où il n'obtient pas raison, ou son autorité est mise en cause, alors de « supérieur » il devient une pauvre petite chose, malheureuse, incomprise, maladroite, qui ne sait pas ce qu'il a fait. Et autant quand ils sont hautains on peut les détester et les contester, autant quand il présente cet aspect de « petitesse », il n'y a plus de discussion possible. Ils activent chez nous la fonction protection du loup, qui ne peut pas mordre un adversaire qui lui présente sa gorge, même si celui-ci l'a attaqué en premier.

Et nous sommes priés de passer à autre chose, il est interdit de penser ou de revenir à la situation, il nous faut tourner la page et avancer. Et la logique narcissique recommence, avec l'effacement de la pensée de ce qui s'est produit.

Venons-en maintenant aux enfants. Tout d'abord nous allons étudier les conditions de base qui déterminent leur possibilité d'évolution, pour ensuite nous intéresser aux *enfants des Narcisses*.

VII. Et les enfants alors ?

Un enfant on le sait n'a pas le choix. Il doit aimer ses parents.

Aimer dans le sens d'obligation, dans sa dépendance au milieu extérieur, est à la merci de la façon dont les adultes vont le considérer, il va devoir se plier aux normes et aux valeurs des adultes.

L'enfant n'est donc pas en relation avec les adultes, il est dans un lien, un « lien obligataire ». C'est José Bleger dans *Symbiose et Ambiguïté*⁵ qui a montré qu'un être humain, même adulte, placé dans une situation où il pourrait perdre toute relation avec un autre être humain, va se raccrocher à la personne qui est présente à ses côtés, même si celle-ci est ou a

⁵ J. Bleger in *Symbiose et Ambiguïté* PUF 1975 p. 96-97

été son bourreau. Ce que l'on retrouve dans le syndrome de Stockholm ou l'otage très rapidement va créer des liens avec son ravisseur, va même adhérer à son idéologie, pour éviter que celui-ci ne le tue. Il y aurait donc bien chez l'être humain un réflexe de type « lien », un état psychique ou la notion de liberté, de libre arbitre, de valeur et de choix s'efface pour laisser place à un désir viscéral de survivre, ou de vivre, quelque que soit le prix à payer.

On trouve par exemple dans l'histoire de Romus et de Rémulus des indications qui vont dans le même sens. Ils auraient accepté de téter la louve, à défaut d'autres laits, pour survivre.

Je dis cela parce que souvent l'on s'étonne de ce que les enfants acceptent de subir, ou certains se posent la question de savoir pourquoi ils n'ont pas essayé d'échapper plus tôt à des situations de maltraitances avérées.

Un enfant donc doit faire avec ce qu'on lui impose. Et parfois cette réalité n'est pas rose. Dans certaines situations de patient qui ont été en difficulté avec leur mère (entendre ici le mot « mère » dans le sens générique, comme définissant les personnes qui ont pris en charge le bébé et pas uniquement la personne qui a mis l'enfant au monde), j'ai développé le concept des : « mamans-zodiac ».

L'image serait la suivante : Lorsqu'un enfant naît, il arrive au monde sur la mer (sans jeu de mot).

Certains arrivent sur des paquebots, tout comforts, stables, puissants qui fendent les flots sans difficulté. Un confort maximum leur est garanti.

D'autres arriveraient sur des bateaux de pêcheurs, vaillants, prêt à affronter les vagues et les tempêtes mais quel tangage et quel roulis ! Ici le confort est moindre mais la structure qui les entoure les met en contact avec la réalité de la vie et leur permet de construire leur équilibre.

D'autres encore auraient moins de chance. Il se retrouverait sur des bateaux pneumatiques de type zodiac. Pas très hauts sur l'eau, vite submergés mais vaillants.

Dans la dernière catégorie, il y aurait en plus un problème de fuite. Les boudins du zodiac seraient percés ! L'enfant se trouverait alors devant l'obligation de regonfler ces boudins qui fuient. Et c'est à cette condition qu'il serait un minimum en sécurité. Pour pouvoir être porté par celle qui est censé le tenir à l'abri des flots, il doit la regonfler (son narcissisme, l'estime de soi), pour qu'elle puisse être la bonne mère dont il a besoin !

Et ceci nous amène à parler des enfants de Narcisse.

VIII. Les enfants des Narcisses

Quelles sont les conséquences pour un enfant, élevé par des parents avec une personnalité de type narcissique ?

Je ne vais pas faire l'étude exhaustive des personnalités narcissiques. Je vais me contenter de donner quelques caractéristiques de leur personnalité pour tenter de comprendre comment les *enfants de narciss* en arrivent là où ils en sont et tenter de donner des pistes de dégageant de l'emprise mortifère dans laquelle ils sont pris.

Le narcissisme (ou l'amour de soi) s'oppose dans la théorie psychanalytique à l'amour pour l'objet (c'est-à-dire l'autre). Un être « équilibré » aurait trouvé une juste proportion de ces deux éléments et pourrait donc veiller à lui-même et faire attention à son entourage.

Nous avons tous une forme de narcissisme. Le narcissisme, l'estime de soi, la confiance sont nécessaires à notre équilibre psychique. Et nous avons tous des faiblesses narcissiques, des domaines où nous sommes plus sensibles ou plus susceptibles. Tant dans notre aspect physique, notre taille, notre grandeur, que dans nos compétences ou dans nos faiblesses. Bref pour nous tous, la vie ne nous a pas donné à tous les capacités ou toutes les compétences et nous devons apprendre à composer avec. De même nous ne pouvons pas faire tout nous seul et nous sommes obligés de passer par les autres, par leur bonne volonté, il nous faut les convaincre ou les séduire

Dans la réalité, cet équilibre entre soi et l'autre est fluctuant, dépend de l'entourage et des états internes du sujet. Une rage de dents ne nous pousse pas vraiment à être en harmonie avec son environnement, aussi bienveillant soit-il !

L'équilibre entre le soin à soi-même et l'attention à notre entourage avec l'acceptation de notre qualité d'être humain va définir notre équilibre psychologique et notre capacité à aimer, c'est-à-dire : notre capacité à « faire attention aux autres ».

Examinons maintenant dans quel « monde » ou dans quelle structuration du monde les enfants de Narcisse arrivent.

On peut ici tenter une approche épigénétique de la question. *L'épigénèse est la discipline de la biologie qui étudie la nature des mécanismes modifiant de manière réversible, transmissibles (lors des divisions cellulaires) et adaptatives l'expression de gènes sans en changer la séquence nucléotidique*⁶.

Pour le dire plus concrètement, un œuf de tortue peut donner un mâle ou une femelle, en fonction de la température.

Les *enfants des Narcisses* arrivent dans un monde qui est structuré d'une façon particulière. En principe les adultes se mettent au service des enfants, de leur besoin et ils mettent de côté leurs désirs pour s'adapter aux demandes de l'enfant. Et progressivement, ils vont exiger de l'enfant des comportements en lien avec son âge et ses capacités.

Dans la situation des *enfants des Narcisses*, ce qui va se produire c'est que l'enfant va être convoqué à devoir s'occuper de son parent, il va devoir en prendre soin, faire attention à lui,

⁶ <https://fr.m.wikipedia.org>

le gratifier, lui renvoyer une bonne image, le valoriser donc, sans que forcément soit pris en compte ses besoins d'enfants, qui devront passer au second plan. C'est seulement quand il aura rempli le narcissisme parental, qu'il aura rassuré son parent (« maman-zodiac »), c'est donc seulement à ce moment-là que l'enfant aura droit à l'attention de la personne qui est censé prendre soin de lui.

L'enfant donc ici, très rapidement et sans que rien ne soit prononcé ou énoncé se retrouverait dans la situation de devoir s'occuper de l'autre, afin que l'autre une fois restauré puisse prendre soin de lui.

Ce qui donnerait ces adultes que je rencontre si souvent qui sont structurés selon la pensée : « c'est l'autre d'abord, et ensuite si il reste quelque chose, ce sera pour moi ».

Nul doute ce sont des adultes dévoués, prévenant, toujours prêt à rendre service jusqu'au sacrifice, et qui ne pense pas à leur propre personne, et ne parlons même pas de la notion de bien-être, qui leur est tout à fait étrangère.

La seconde caractéristique « épigénétique développementale » de cet état de fait est que cette aide n'est pas reconnue, ni nommée. Ce qui est cohérent avec la « logique » de son parent, puisque celui-ci pense qui n'a pas besoin d'aide.

Narcisse a Tout, il s'est persuadé qu'il avait Tout, et donc l'aide qu'il aurait reçue entrerait en contradiction avec sa croyance. On ne peut pas offrir quelque chose de nouveau à Narcisse, il l'a déjà. Et si par hasard il ne l'avait pas, il pourrait nous en vouloir de lui apporter quelque chose susceptible de le compléter.

Pourtant il reçoit bien des cadeaux, des attentions, oui. Mais il va les recevoir comme des offrandes, des offrandes que l'on adresserait à un dieu, qui accepte ce que ses fidèles lui adressent. De plus, une fois la chose acquise, elle devient sienne, et il s'en attribue la paternité, oubliant d'où elle vient. Et ceci vaut pour les cadeaux, les idées...et le reste.

La conséquence pour l'enfant, pour la construction de l'estime de lui-même est catastrophique. Vu que sa performance ne s'inscrit nulle part, l'enfant ne construit pas une image réaliste de ses capacités, il ignore ce qu'il apporte aux autres, il ne connaît pas sa capacité à aider, et il pense sans cesse ne rien valoir, être nul ou insignifiant tout en étant utile.

Pourtant il est prié de continuer à fournir l'aide qu'il apporte, il doit encore et toujours valoriser, secourir, amplifier, restaurer l'image de ce parent en détresse, peu sûr, toujours en doute et en questionnement, il doit sans cesse le rassurer et le confirmer.

Ce qui produit un paradoxe dont il est difficile de les sortir : Ils ne valent rien intrinsèquement, mais en même temps, ils ont de la valeur pour autant qu'ils s'occupent des autres. Seul le service à l'autre leur permet de vivre, donne de la valeur à leur vie, c'est comme s'ils devaient payer le droit de vivre, en étant esclave de l'autre.

Et ceci est inscrit, j'allais écrire dans leur code génétique, dans leur « façon d'être au monde », leur manière d'entrer en interaction avec le monde extérieur.

On peut comprendre donc qu'ils préfèrent parfois être seul, ou se retirer le plus possible, parce que la tâche qu'ils ont à accomplir dans la relation est épuisante et surtout sans fin.

A nouveau ici la temporalité va avoir une influence, celle des enfants et celle des parents.

Petits les enfants sont charmants, ils obéissent et ils ne posent pas trop de questions. En grandissants, ils questionnent les adultes sur leur comportement et la cohérence des règles qu'ils édictent et qu'ils respectent eux-mêmes plus ou moins.

L'adolescence aussi va bousculer l'autorité parentale, va la remettre en question, comme on teste un mur pour savoir s'il est capable de tenir la prochaine tempête.

Et parfois la « révolution » adolescente, par la vitalité qu'elle annonce, par le flux émotionnel qu'elle provoque et les remises en question, peut poser aux adultes des questions sur leur propre vie, en comparaison. J'en veux pour illustration ce que je rencontre dans ma pratique de thérapeute de couple.

J'ai souvent constaté le phénomène suivant. Des couples viennent me consulter pour une difficulté x ou y, ou alors c'est un membre du couple qui vient seul, et ils invoquent des raisons qui semblent tout à fait valables, raisonnables, censées, en lien avec leurs difficultés de vie conjugale ou familiale, sans toutefois arriver à me convaincre. Le discours est bien rodé, il tient la route, mais il y manque un petit quelque chose pour entraîner mon adhésion.

En creusant un peu, je me suis aperçu que dans certaines situations, l'origine du malaise dans le couple n'était pas forcément la relation de couple, mais un problème d'un de deux membres du couple qui manifeste son insatisfaction dans le couple. Ce n'était donc pas un problème de couple mais un problème dans le couple.

Très souvent les raisons invoquées par le partenaire insatisfait sont un manque de liberté, une envie de faire sa vie sans contrainte, le sentiment d'étouffer ou de s'être sacrifié. Bref, c'est la révolution l'éclatement du couple et de la famille, situations que nous avons tous connus dans nos pratiques.

Ce qui m'a frappé plus particulièrement c'est la façon dont les choses se passent, leur brutalité. D'un jour à l'autre, celui qui part- en général l'homme dans mes statistiques- non seulement quitte le domicile mais en même temps il laisse la famille dans une situation matérielle souvent précaire, invoquant pour lui des besoins très importants, se plaignant de devoir payer, ce qu'il a toujours fait jusque-là, donnant l'impression qu'il a enfin cessé de se sacrifier pour les autres et semble revenir de de 20ans de privation et bien décidé à rattraper le temps perdu. Souvent cette crise met en péril les enfants, ou plutôt les adolescents, qui sont à la vieille, ou en marche, de faire de longues études que le changement de régime matrimonial, la précarité financière soudaine et les « malheurs » du père ne permettent plus d'envisager sereinement. Dans le même temps, ce papa arrive avec une voiture flambant neuve (une occasion qui n'a « presque rien couté », des projets de vacances à l'autre bout du monde, un nouvel appartement et la garde-robe qui va avec...), et si possible une moto dont il rêvait depuis si longtemps... qu'il serait cruel de l'en priver !

Le temps juridique étant ce qu'il est, on peut compter deux ou trois ans avant que la situation ne retrouve un semblant de normalité, deux ou trois ans cruciaux pour les adolescents, devenu jeunes adultes.

La répétition de ces situations et le contexte dans lequel elles se produisent m'ont obligé à m'interroger sur leur cause effective et non pas sur le prétexte invoqué. Il m'a semblé plus en lien avec la croissance des enfants que d'une véritable crise de couple. Les comportements adoptés, les réflexions faites, la manière de penser la vie évoque une sorte de seconde adolescence avec un désir de liberté et un refus de la responsabilité concomitante.

En effet, être parent, assister à cette éclosion de vitalité, de jeunesse, leur élan de vie, leur capacité à récupérer les promesses qui sont les leurs, les possibles qu'ils ont, leurs élans, bref le monde leur appartient peut être cruel. En effet les perspectives d'avenir des parents ne sont pas tout à fait les mêmes et peuvent pousser un parent à faire le bilan de sa vie.

On peut penser ici que la personne fait une crise de narcissisme- de jalousie narcissique ou d'envie, peut-être, pourquoi eux et pas moi- inconsciente bien sûr qui viendrait cristalliser un sentiment, une crainte, une peur de ne plus pouvoir ou de n'avoir pas pu.

La fréquence de ces situations, leur côté parfois dramatique pour les familles ou les conjointes, l'incompréhension dans laquelle cela met tout le monde, les remises en question que chacun fait en se posant la question de l'erreur qu'il aurait commise, de la faille qu'il n'aurait pas vue auparavant, déstabilise totalement l'entourage de ce type de personnalité.

Inutile de préciser que la personne responsable de la situation, elle, va bien, elle assume, elle est enfin elle-même et c'est donc bien la preuve que ce sont les autres qui dysfonctionnent et ce sont eux qui doivent consulter !

Un autre facteur de crise narcissique peut aussi être la venue des petits-enfants. Se découvrir grands-parents, s'apercevoir soudain qu'on occupe la place des *ancêtres de notre enfance*, peut parfois provoquer une crise, un refus, ou une difficulté à aménager cette réalité qui serait qu'en principe nous serions les prochains à disparaître.

Les réactions peuvent être diverses et transitoires (« je en veux pas être appelé grand-mère »), ou plus difficile (« on va s'occuper de cet enfant, les parents sont trop jeunes et nous avons fait nos preuves » dit les grands-parents). Parfois cela peut être plus destructeur. Je me rappelle la phrase d'une grand-mère à son petit-fils qui lui a dit : « je ne suis l'ancêtre de personne ».

Peut-être avons ici la source de la compréhension de certains blocages dans les familles, quand les adultes ne veulent pas céder leur place. Quand une génération bloque l'évolution naturelle du système et oblige les nouveaux venus à se cantonner dans des registres d'enfants dépendants.

Gâter exagérément un enfant pendant sa croissance, lui permettre de vivre sa liberté sans trop de contrainte, le convaincre que la vie est facile et qu'il aura toujours tout ce qu'il veut, ne lui permet de développer ses compétences et ne lui apprend pas la discipline pour étudier par exemple. Une fois adulte, on peut lui reprocher de ne pas être autonome, de n'avoir point de diplôme et se plaindre du fait qu'il coûte cher. On se permet ainsi de

continuer à être le parent de cet enfant-adulte, et l'on se garantit ainsi *un bâton de vieillesse* que l'on tiendra par le pouvoir de l'argent.

IX. Pistes thérapeutiques

Dans ma pratique j'ai rencontré beaucoup de patients, « enfant des Narcisses » et j'ai dû adapter mon mode de prise en charge à ces situations.

Bien sûr qu'ils arrivent à se posant des questions, ils sont avides qu'on leur donnent des outils pour être meilleurs, plus efficaces, plus compliant, et en même temps épuisés de ne pas avoir eu la reconnaissance après laquelle il court, désespéré de ne pas recevoir l'amour qu'on leur a promis et profondément persuadé d'être nuls, sans valeurs et à la limite du renoncement à la vie.

La première étape serait « pédagogique ». Pédagogique dans le sens où la vision qu'on leur a donné du réel est faussé, que leur façon de se percevoir est erronée et donc que les instruments qui leur permettent d'évaluer leur comportement et ceux de l'autre sont biaisés. Il faut redresser, rendre objectif, leur tendre un miroir objectif de leur comportement de leurs attitudes, leur permettre d'appréhender les qualités qui sont les leurs, et de relativiser les défauts, failles disqualifications multiples et divers dont on les a accablés leur vie durant.

Point de séduction dans cette phase, il ne s'agit pas de flatteries ni de réassurance, mais d'objectiviser la façon dont ils ont été jugés, de pointer les erreurs de jugement qu'on a porté sur eux, et leur renvoyer une image réaliste de leur force et de leur faiblesse. Il faut donc là se permettre des opinions, des jugements de valeur sur les personnes qui les ont éduqués, de remettre en question l'autorité qu'ils ont subies, de construire un espace où une réflexion critique des règles familiales peut se faire. C'est un travail de déconstruction.

Il faut mettre en évidence les paradoxes dont ils ont été victimes et dont ils ne peuvent pas se sortir. Impossible de satisfaire « la mère aux deux cravates ». Il faut à chaque fois débusquer le paradoxe dans lequel ils ont été enfermés. Un père disait à son fils : « toi qui ne vauds rien, essaie de me dépasser ! ». C'est un travail de dé-tissages, de déliaison qui n'est pas simple puisque la personne qui nous consulte n'a pas conscience, non pas qu'il soit inconscient, mais il est pris dans un paradoxe externe. Nous devons être attentifs au cadre qui les a accueillis avant de vouloir travailler leur inconscient personnel. Cette phase du traitement peut s'apparenter à un travail de psychagogie (« celui qui conduit ») dans l'esprit de Baudouin.

Une fois ce dé-tissage opéré, une fois que le patient trouve sa capacité de penser - par, pour et en lui-même - alors le travail de construction peut commencer. Pour cela il va falloir passer par une phase d'expérimentation, une phase d'expérience pour apprendre à sentir ce qu'il veut, ce qu'il souhaite, ce qui lui plaît à lui et pas ce qui ferait plaisir aux autres.

Cette phase s'accompagne de beaucoup de souffrances « sociales ». J'entends par là que l'entourage du patient, comme tout groupe, n'apprécie pas le changement. Non pas qu'il y soit opposé, surtout si le patient va mieux, est plus libre et que cela se voit, mais plus simplement parce que le changement d'un membre du groupe oblige chacun à refaire une « photo » de l'individu, et chacun doit adapter son comportement à celui qui est pareil et différent ! Les automatismes relationnels, les habitudes ne fonctionnent plus et il faut recommencer à penser, à réfléchir, à calculer. Et comme disait Bion : « penser est une souffrance », et la modification de la position de l'autre nous oblige à sortir de nos automatismes pour en construire d'autres. Certains biens sûrs refuseront ce changement de personnalité, trouvant l'ancienne plus confortable, plus disponible et beaucoup moins exigeante !

Petit à petit donc l'individu, ou plutôt celui qui était membre du groupe, qui était assigné à une place et à une fonction, se désaliène, affirme son indépendance et sa nouveauté intrinsèque, son unicité et le choix de ce qu'il veut devenir et de « sa manière d'être au monde » dans le sens de la Weltanschauung de Freud.

Et ici je reprendrai la citation de P. Castoriadis-Aulagnier⁷ : *qui fait la différence entre un contrat narcissique et un pacte narcissique. Un contrat est un accord entre deux personnes qui est garanti par une tierce personne. Un pacte est l'imposition de la volonté d'une personne sur une autre qui doit se soumettre.*

Le contrat narcissique c'est le contrat que tout humain reçoit quand il arrive au monde de la société et de la succession des générations. Il est le fruit des générations précédentes, il est accueilli dans le monde de la société, charge à lui de poursuivre cette mission pour les générations futures et la poursuite de la société. Ce contrat assigne une place à chacun qui lui est offerte par le groupe.

Le pacte narcissique quant à lui transmet de la violence, dans le sens où il donne une place, et une seule, au sujet qui vient au monde. Et cette place est une place qui est défini par un adulte qui ne supporte pas le moindre écart entre ce qu'il veut que l'enfant soit et ce qu'il est. Le moindre écart entre l'idéal de l'adulte et la façon d'être de l'enfant provoque une énorme violence chez l'adulte qui ne supporte pas cette différence.

Alors oui, nous sommes venus au monde et nous avons été accueillis par des adultes, un groupe, une société qui nous a nourris, éduqués et transmis certaines valeurs. Non, nous ne nous sommes pas auto-engendrés, ni ne sommes tout-puissant, oui nous avons eu un besoin vital des autres, et oui nous devons quelque chose à ceux qui nous ont accueilli et éduqué.

Mais nous avons aussi à nous libérer de la place qui nous a été assignée, si celle-ci entre en contradiction avec nos valeurs personnelles, nous avons un travail à accomplir pour exercer la liberté qui est la nôtre et faire les choix qui soient les nôtres, avec le risques d'erreurs que cela comporte. C'est le travail de l'individuation.

⁷ Piera Castoriadis-Aulagnier dans *La violence de l'interprétation* Paris PUF 1985

X. Conclusion

Si on parle beaucoup des personnalités narcissiques on parle peu des victimes de ce type de personnalité. On sait maintenant qu'elles sont beaucoup plus nombreuses et plus difficiles à déceler que ce que l'on a pu imaginer.

Elles savent lorsqu'elles sont débusquées mettre en avant leur détresse, leur fragilité et manient très bien la composante émotionnelle qui nous empêchent de penser aux victimes qu'elles ont semées sur leur chemin.

Les enfants me semblent en première ligne de cette problématique. Ils sont les premiers sollicités pour restaurer le narcissisme personnel ou le « narcissisme parental ». Pour certains adultes, « avoir » des enfants, c'est être un peu comme des dieux, faire comme eux, avoir leur pouvoir, parce que c'est les dieux qui donnent la vie. Pour les autres ils transmettent quelque chose de précieux qu'ils ont reçu.

Certaines personnes essaient de soigner leurs blessures narcissiques au travers de leurs enfants, comme si elles attendaient d'eux qu'ils leur donnent enfin ce qu'elles espèrent, à savoir un amour inconditionnel à même de guérir toutes leurs blessures narcissiques et qu'ils viennent les combler.

J'ai rarement, et pour très peu de temps, rencontré des patients souffrant de pathologie du narcissisme dans ma consultation. Peu de temps, parce quand ils viennent c'est pour se plaindre des autres, et qu'ils refusent le moindre questionnement sur eux-mêmes.

Je reçois les victimes des narcisses, des personnes qui sont prises dans un paradoxe qui s'interrogent toujours pour savoir comment devenir de meilleures personnes, c'est-à-dire des personnes plus efficaces dans l'aide aux autres, alors qu'ils sont déclarés nuls et incompetents par ces mêmes personnes !

Et peut-être qu'un paradoxe n'a pas de solution, dans le sens d'une résolution, d'un dénouement. Et peut-être que le paradoxe n'attend simplement qu'une réponse, réponse qu'il faut sans cesse renouveler parce qu'elle ne satisfait jamais totalement la demande. Ce qui explique que la demande se renouvelle, ainsi que la réponse « non-satisfaisante » de celui chargé d'y répondre, et qui sera prié de faire mieux... la prochaine fois... ! Un nouveau travail de Sisyphe.

On ne sort pas d'un paradoxe, il faut l'énoncer pour le dénoncer. Dénoncer l'impossibilité d'y satisfaire et renoncer à vouloir le faire.

Repérer le comportement des enfants *de Narcisses* peut nous permettre de ne pas reproduire l'erreur qui a été commise à leur rencontre. A savoir ne pas leur attribuer la responsabilité de leur souffrance, de ne pas croire qu'ils sont arrivés tout seul dans cette impasse, de ne pas penser qu'ils sont des adultes libres par ailleurs, de ne pas les libérer de la responsabilité du bien-être de l'autre, de leur permettre de sortir du paradoxe dans lequel ils ont été enfermé pour qu'ils puissent se connaître plus objectivement restaurer la confiance en eux.

C'est un travail d'individuation. De membre d'un groupe, issu de ce groupe, devenir l'individu que nous sommes en reconnaissant la dette que nous avons et la dépendance mutuelle qui nous attache aux autres et qui nécessite ce travail d'équilibre entre nous et les autres.

Alors oui, comme disait un patient :

« nous existons par le miracle des autres. »

Thierry Freléchoz
*Psychothérapeute FSP
Psychanalyste IIPB
Didacticien SIPSyM*