



LETTRE OUVERTE

ENTENDEZ-NOUS! LE PROBLÈME EST RÉEL : PERVERSION NARCISSIQUE OU CHRONIQUE D'UNE PANDÉMIE ANNONCÉE!

Par : Yasmîna Lallemand, psychologue



Voilà plusieurs années que me taraude l'envie de contacter les médias dans l'espoir de me faire entendre en tant que psychologue clinicienne témoin des conséquences psychologiques désastreuses d'un syndrome qui sévit dans la population : la perversion narcissique. Je me retrouve devant des patients et patientes aux prises avec des personnalités dangereuses qui parfois mènent leurs victimes jusqu'au suicide.

Il n'est pas rare que je rencontre dans ma clientèle des personnes en loques qui ne comprennent pas ce qui leur arrive, le plus souvent dans un état de sidération, voire un sentiment d'irréalité accompagné de symptômes de stress post-traumatique, et des sentiments de culpabilité et de honte profonde pour s'être retrouvées dans une telle situation.

Loin de se recruter parmi les personnalités fragiles, mal ajustées ou masochistes, les personnes touchées sont au contraire reconnues pour être dotées de qualités au-dessus de la moyenne. Elles ne sont pas choisies au hasard : en effet, les personnes atteintes de « ce mal qui fait du mal » ne sont pas intéressées, pour reprendre la formule saisissante de la psychanalyste Hélène Vecciali, par « du sang putride » mais bien par « du sang champagnisé » : La proie idéale-type serait passionnée, pétillante, sensible et douée d'empathie. Car les personnalités perverses narcissiques, subjectivement dépourvues de substance propre et profondément envieuses, vampirisent leur prise par tout un arsenal de stratagèmes qui grugent ces dernières et finalement les détruisent. Elles s'entourent sans vergogne de ceux parmi leurs collègues qui sont les plus susceptibles de rehausser leur image et tout ce qui peut leur faire de l'ombre se voit soigneusement écarté. Il faut arrêter cette hécatombe.

Le travail avec mes patients consiste à déconstruire et reconstruire avec eux une nouvelle réalité, à les aider à prendre conscience que le problème les concerne moins qu'il concerne leur agresseur, lequel détient le génie de constamment renverser la preuve de sa propre folie. Nous sommes en présence d'un moyen extrême, et sans doute l'un des plus désespérés, d'assurer sa survie psychique par le biais du maintien à tout prix de l'image irréaliste de sa toute puissance.

La visite de l'auteure psychiatre et psychanalyste Marie-France Hirigoyen a suscité chez mes patients et patientes concernés des réactions mitigées à l'effet que la conférencière n'exposait pas suffisamment la gravité de l'expérience des victimes. Son dernier livre sur le narcissisme, focalisé sur le cas de Donald Trump, nous distrait d'une réalité beaucoup plus tragique et délétère.

En France, depuis plusieurs années, le *Nouvel Observateur* et d'autres médias consacrent un nombre important d'articles sur le thème de cette « pathologie de l'intimité » qui, dès les années 1970, fut analysée et théorisée par le psychiatre psychanalyste Claude-Paul Racamier. Cependant, au Québec, malgré l'abondance d'ouvrages sur le sujet, il semble qu'une sorte de surdité, de loi du silence entoure ce mal que l'on décèle pourtant abondamment au sein des familles, des couples, des milieux de travail et des institutions publiques. Il est regrettable que le discours ambiant tende à placer la perversion narcissique dans la même catégorie que la violence conjugale, minimisant totalement la spécificité de ce mal et la difficulté pour les victimes de s'en sortir. Il est pourtant reconnu que la manipulation instrumentalise la personne comme un pur objet et la propulse dans un état de vulnérabilité extrême. Le fait que l'agresseur isole sa proie et tente inconsciemment de l'anéantir psychiquement (et parfois physiquement) engendre chez celle-ci un désarroi et une incompréhension qui réduit considérablement la possibilité de se faire comprendre de son entourage. Cette pathologie, par son caractère insidieux, ne peut être amalgamée aux autres violences répertoriées.

Les victimes ont besoin de l'aide et du soutien de professionnels informés et aguerris. Il apparaît également important que les professionnels de la santé soient eux-mêmes soutenus et épaulés par leurs propres ordres professionnels, au nom de la santé publique. Car le risque de représailles de la part des personnes atteintes est réel, et pourrait en partie expliquer la mise à distance communément exercée à l'endroit de cette dangereuse pathologie. Un bon nombre de mes patients ont été confrontés à de profondes injustices dans la tentative de démontrer cette forme d'abus qui avance masquée. Jusqu'à récemment et à cause principalement de cette apparence asymptomatique, la pathologie ne figurait pas dans le DSM IV. Claude-Paul Racamier qualifie la perversion narcissique de « psychose blanche » c'est-à-dire sans symptômes évidents, indécélable à prime abord par les personnes non directement concernées. De fait, les mensonges bien ficelés des pervers narcissiques sont aisément crus par l'entourage, par la Justice, la DPJ ou les responsables de certains milieux de travail. La dimension perverse du trouble consiste précisément à développer les compétences du parfait comédien et à se poser soi-même en victime. Quant à la dimension narcissique, elle alimente une aptitude de bonne intégration sociale et de réussite professionnelle obtenue très souvent en manipulant et en écrasant les autres. Ces personnes en profond déséquilibre qui harcèlent au travail, en entreprise ou dans la fonction publique ne consultent jamais les services de santé mentale.

Le problème est toujours l'autre et les « psys », des incompetents....qui ne comprennent rien.

Les victimes ne peuvent s'en sortir seules. Cette forme de violence psychologique entraîne une sensation de perte de réalité et d'énormes difficultés à conceptualiser l'expérience : c'est l'état de choc post-traumatique, qui se caractérise par une déconnexion cérébrale au niveau de l'hippocampe : anxiété, difficultés de concentration, pertes de mémoire, troubles de l'attention, fatigue, hyper-vigilance peuvent annoncer des symptômes encore plus aigus : crises d'angoisse, cauchemars, insomnies réactionnelles avec manifestations physiques telles que tremblements, tachycardie, sueurs, boule à l'estomac, douleurs physiques. La mémoire traumatique, telle que nous en informent les neurosciences, est à l'œuvre : les personnes touchées revivent des retours en boucle des événements traumatisants. Celles qui ont la chance de pouvoir consulter se présentent souvent un peu comme un soldat qui reviendrait de guerre, abattu, envahi quotidiennement par des souvenirs pénibles accompagnés de frayeurs et de terreurs, confus et désorienté.

En France, les victimes sont soutenues par l'AVMPN (Aide aux Victimes de Manipulateurs et de Pervers Narcissiques) et accompagnées dans les procédures à engager. Il est connu que les pervers narcissiques ont l'art d'instrumentaliser la justice, d'encombrer les tribunaux par des audiences à répétition, cela dans le but de ne pas payer de pension alimentaire, de continuer à avoir le contrôle sur l'autre, et de se servir de leur droit parental dans une optique de vengeance, ne se souciant aucunement des conséquences sur le développement émotionnel de leurs enfants souvent eux-mêmes instrumentalisés, selon le phénomène connu d'aliénation parentale (voir le procès de France Telecom en France, avril 2019). Ces stratégies infinies occasionnent de considérables pertes d'argent, d'énergie et de temps aux individus et à la société.

Nous avons besoin ici au Québec de vrais interlocuteurs sociaux et professionnels pour contrer ce fléau. Il faut informer, éduquer, afin de mieux saisir comment fonctionnent les rouages de cette pathologie qui déjoue les systèmes. Le rôle du psychologue est de traiter la détresse et les symptômes. Il ou elle aidera son patient ou sa patiente à se reconstruire et les soutiendra dans une voie de prise de distance. Toutefois, même s'il est témoin des ravages psychologiques et des agressions subies, il ne peut intervenir pour mettre fin au harcèlement moral ou au meurtre psychique ni faire condamner l'agresseur. Il ne peut rendre à la victime ses enfants, ses revenus, son travail. Une action citoyenne est nécessaire pour venir au secours de toute personne aux prises avec ces individus profondément toxiques et destructeurs. Il est un devoir de santé publique de contrecarrer ce type d'agression ordinaire qui en arrive, en toute impunité, à bafouer les droits humains fondamentaux. Il serait par conséquent souhaitable que les médias et la santé publique se préoccupent de ce sujet et s'informent auprès des professionnels les plus au fait. Il est également fortement suggéré que les différents acteurs impliqués (psychologues, intervenants à la DPJ, intervenants dans le système judiciaire, la santé mentale et en droit familial) soient mieux formés, afin qu'une expertise puisse être développée pour venir en aide aux victimes de la manipulation narcissique et de leurs enfants, et pour dénoncer et contrecarrer dans le monde du travail ce mal grandissant.

Nous aimerons faire connaître l'organisme « Reprendre mavi » fondé par Caroline Mathieu, organisme qui met sur pied des groupes de soutien. Les participants à ces groupes sont non seulement invités à libérer leur parole, mais peuvent aussi trouver la validation nécessaire pour émerger de leur torpeur, pour mieux comprendre la toile d'araignée dans laquelle ils ont été emprisonnés, parfois pendant des années, et recevoir des conseils stratégiques propres à leur situation. En tant que professionnels, nous avons un devoir de nommer l'innommable et l'intangible. Caroline Mathieu est chercheure dans le domaine du stress et du stress post-traumatique à l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal et a fondé le premier site Internet sur la perversion narcissique au Canada afin d'outiller les victimes et de sensibiliser la population à cette pathologie encore mal prise en charge.

Voir : www.perversnarcissiquequebec.com



UNIVERSITÉ
LAVAL

Vous êtes psychothérapeute?
Nous voulons avoir votre perspective sur la
téléthérapie, que vous en offriez ou non!

Le Laboratoire de neurosciences cognitives et sociales de l'Université Laval mène actuellement une étude en ligne qui consiste en la complétion de questionnaires portant sur vos impressions de la téléthérapie et de la relation avec vos clients. L'étude est d'une durée d'environ 20 minutes.

Votre participation vous rend éligible à un tirage pour gagner l'une des trois cartes-cadeaux de 25\$ chez Renaud-Bray.

Pour être éligible, vous devez :

- Être **psychologue** ou avoir un **permis de psychothérapeute** auprès de l'Ordre des Psychologues du Québec. Que vous ayez choisi d'offrir des services de téléthérapie ou non, vous êtes éligible à prendre part à cette étude.

- Avoir une bonne maîtrise du français

Pour participer, veuillez cliquer sur le lien suivant:
<https://formulaireweb.ulaval.ca/vfStfr>

Ce projet de recherche, intitulé **Impact de la vidéoconférence sur l'expérience de clients et de thérapeutes en séances de téléthérapie**, est réalisé par Frédéric Grondin, étudiant au doctorat en psychologie, recherche et intervention, orientation clinique (Ph.D). Il est sous la responsabilité de Philip Jackson, Ph. D., professeur à l'École de psychologie de l'Université Laval. Pour toute question, veuillez contacter Frédéric Grondin à l'adresse frederic.grondin.1@ulaval.ca.

Ce projet a été approuvé par le Comité d'éthique de la recherche de l'Université Laval : No d'approbation 2017-007 Phase 3/21-07-2020

REMERCIEMENTS

Merci à : **Mélisa Jeannotte, Lyne Major, Charles Roy** ainsi qu'à tous ceux et celles qui ont signé des textes, pour leur collaboration à ce bulletin.

- **Gaëtan Roussy**, responsable du bulletin