

Avant-propos

Avec le recul d'années de pratique, je m'aperçois que le problème le plus fréquemment soulevé par mes patients au cours de leur thérapie est le suivant : comment réagir face au comportement autocentré et égoïste de leurs partenaires ? Ces patients se sentent presque toujours frustrés et en colère, rabaissés et impuissants face à l'absence quasi totale de sensibilité et d'empathie dont leurs partenaires font preuve devant leurs besoins ou leurs sentiments. Pendant certaines séances, j'ai moi-même été ébahi en entendant les innombrables anecdotes mettant en avant le degré d'égoïsme auquel ils étaient confrontés. Peu d'entre eux, me semble-t-il, trouvent la force de quitter les narcissiques dont ils sont tombés amoureux des années auparavant, ou bien de s'opposer à eux de façon nette.

Je suis vraiment ravi que Wendy Behary, ma collègue et amie, ait écrit ce livre sur la façon de traiter avec les narcissiques ; il peut être décisif pour les très nombreuses personnes qui, comme mes patients, essaient jour après jour de vivre ou de travailler avec des narcissiques. Certes, il existe d'autres ouvrages sur la question, mais *Face aux narcissiques* est unique par son intelligence, sa profondeur et la compassion réelle dont il fait preuve. Il propose des stratégies

vraiment efficaces pour faire évoluer les choses. Psychologue clinicienne, Wendy a traité pendant des années des narcissiques et leurs partenaires : elle est donc particulièrement à même de s'attaquer à ce problème crucial et douloureux.

Pour aider le lecteur à mieux comprendre et affronter le narcissisme, Wendy s'appuie sur deux domaines à la fois scientifiques et thérapeutiques : la thérapie des schémas et la neurobiologie interpersonnelle. La thérapie des schémas est une approche que mes collègues et moi avons développée ces vingt dernières années pour permettre à tous, thérapeutes ou non, de mieux comprendre les motifs émotionnels qui apparaissent dans l'enfance et peuvent amener la plupart d'entre nous à reproduire, au cours de notre vie, des schémas répétitifs et autodestructeurs. J'ai présenté ces idées pour la première fois au grand public dans mon ouvrage *Je réinvente ma vie*¹.

Face aux narcissiques élargit le concept de la thérapie des schémas au travail avec les narcissiques. Il ouvre ainsi, même pour moi, des perspectives nouvelles. Wendy fournit une excellente explication de la manière dont des schémas et des émotions enracinés dans notre enfance, comme le sentiment d'imperfection et le manque affectif, peuvent bouleverser notre vie. Ses contributions uniques à la thérapie des schémas nous permettent de comprendre en profondeur la place qu'occupent les narcissiques dans notre vie ; elles nous montrent également comment combattre nos propres démons,

1. Young, J., *Je réinvente ma vie (vous valez mieux que vous ne le pensez)*, Éditions de l'Homme, 2003.

ceux qui nous empêchent de faire face efficacement à nos partenaires narcissiques, qu'ils soient compagnons, parents, amis ou collègues de travail.

Je suis particulièrement heureux que Wendy dépasse largement les clichés et les conseils simplistes avancés par nombre d'autres ouvrages ou thérapeutes. Pour traiter le problème du narcissisme, il n'existe aucune réponse simple, aucune technique magique. Il vous faudra peut-être des efforts pour comprendre et intégrer les analyses proposées par ce livre ; mais le jeu en vaut vraiment la chandelle. Vous apprendrez à distinguer les différentes catégories de narcissiques, et les stratégies habiles qu'ils emploient pour vous désarmer, voire vous convaincre que vous êtes responsable de leur comportement. Face à eux, vous comprendrez l'importance de la *confrontation empathique* comme méthode de communication et de résistance. Wendy suggère des moyens précieux pour ressentir de la compassion envers les narcissiques, même quand on est maltraité, et pour prendre l'ascendant sur eux afin de les convaincre de changer.

Grâce à de nombreux cas pratiques et exercices, ce livre propose surtout une approche concrète et efficace. Avec du temps et des efforts, il peut vous offrir les clés d'une relation apaisée et sereine, d'une confiance renouvelée qui vous permettra de réagir si votre partenaire vous rabaisse ou vous humilie en public.

Pour finir, je tiens à insister sur un point que Wendy met en avant à de nombreuses reprises dans ce livre, un point essentiel dans la thérapie des schémas. Comme c'est le cas pour d'autres problèmes liés à la personnalité, il faut avoir une approche compassionnelle des narcissiques et des personnes qui partagent leur vie. Quelle que

soit la manière dont ils nous traitent, les narcissiques ne sont au fond ni « bons » ni « mauvais ». Si vous pouvez apprendre à affirmer vos droits tout en vous efforçant de toucher le noyau vulnérable et solitaire du narcissique qui vit avec vous, vous aurez de bien plus grandes chances de révéler, chez lui, la partie de lui qui vous aime.

Je ne connais pas de meilleure façon de rejoindre le chemin plein de compassion qui mène au changement que d'entamer immédiatement la lecture de *Face aux narcissiques*. Comme le dit Wendy en conclusion de son ouvrage, « il n'y a rien de plus difficile que de s'aider soi-même ». Mais les changements spectaculaires qui apparaîtront dans votre relation vous feront généralement oublier ces difficultés.

Je recommande ce livre exceptionnel à quiconque vit ou travaille avec des narcissiques, ainsi qu'à ceux qui les soignent – c'est-à-dire leurs partenaires, collègues de bureau, parents et thérapeutes.

Jeffrey Young

Directeur du Centre de thérapie cognitive et de l'Institut
des thérapies des schémas de New York

Membre du département de psychiatrie du CHU de Columbia
Fondateur de l'International Society for Schema Therapy (ISST)

Préface

Si vous entretenez une relation, quelle qu'elle soit, avec une personne présentant les caractéristiques d'un narcissique, ce livre est celui qu'il vous faut. Dans *Face aux narcissiques*, Wendy Behary propose des outils efficaces pour apprendre à relever un grand défi émotionnel : s'entendre avec quelqu'un qui ne vous entend pas – autrement dit, un narcissique.

Ce guide de survie est une perle ; il regorge de conseils utiles alimentés par deux courants scientifiques : l'approche cognitive, qui détermine la façon dont l'esprit s'organise autour de schémas, et la neurobiologie interpersonnelle, ma propre spécialité. Les *schémas* sont des filtres qui brouillent les perceptions et altèrent le raisonnement. Pendant vingt ans, l'auteur a pratiqué avec ferveur la thérapie des schémas pour traiter essentiellement, en psychothérapie, des cas de narcissisme. En s'appuyant sur cette expérience, Wendy Behary nous offre une explication pratique du fonctionnement de l'esprit d'un narcissique. Nous parvenons ainsi à comprendre les schémas qui régissent sa perception du monde, et comment cette perspective l'empêche souvent d'éprouver de l'intérêt pour les autres.

La neurobiologie interpersonnelle se penche sur les liens entre les relations humaines et le cerveau. Wendy Behary a étudié le domaine en détail pendant de nombreuses années, puis, avec un grand talent, a appliqué ces leçons à son propre domaine d'expertise pour traiter les personnes dépourvues d'empathie. Chez le narcissique, les circuits du cerveau qui permettent d'imaginer les expériences subjectives des autres sont souvent mal développés ou difficiles d'accès. Sa capacité de perception de l'autre, de sa subjectivité, de son « esprit », n'a pas été développée correctement. Les relations avec un tel individu sont donc souvent bancales : les conversations et les interactions sont à sens unique, car elles ne concernent que lui et jamais l'autre personne, ni le « nous » qu'ils peuvent constituer ensemble.

Ce manque d'empathie dans la relation affecte les circuits du cerveau qui permettent de créer un véritable sens de l'équilibre et du bien-être. Un tel déséquilibre peut mener à des sentiments d'isolement. L'esprit peut devenir incohérent, le sens de la vitalité s'effriter. Face à de tels sentiments, la façon dont vous allez réagir dépend de votre propre conditionnement : certains éprouveront de la colère et de la frustration, d'autres se montreront maussades, renfermés, voire se sentiront honteux, coupables, et trouveront donc logique qu'on les ignore. Ainsi, les relations avec une personne narcissique entraînent une cascade de réactions neurales qui empêchent le bien-être associé à la cohérence de l'esprit, à l'empathie et à la compassion dans les relations. Vous ne pouvez peut-être pas changer l'autre, mais vous méritez de réduire cette forme de tension dans votre vie. Les informations et les conseils de ce livre constituent une aide précieuse et puissante pour la gestion de ce stress. Si, d'une façon ou

PRÉFACE

d'une autre, vous êtes en relation avec un narcissique, vous avez besoin de nouvelles façons de comprendre la situation et de l'affronter – pour le bien de votre santé mentale et de vos rapports avec lui.

Ainsi, ce livre vous guidera à travers un double défi : d'une part survivre à la relation avec une personne qui donne très peu mais prend souvent beaucoup, et d'autre part améliorer cette relation. À tout le moins, il vous aidera à comprendre les mécanismes du cerveau à l'œuvre dans votre relation. Plus encore, ses suggestions pratiques, qui ont fait leurs preuves, offrent l'espoir d'un changement. Vous pourrez ainsi envisager une nouvelle façon d'être, à la fois pour vous et pour le narcissique qui a sa place dans votre vie. Vous avez tout à gagner à prendre le temps de plonger dans ces pages et de travailler sur les idées qu'elles présentent. Être en rapport avec un narcissique représente un défi, alors pourquoi ne pas commencer à le relever dès maintenant ? Tournez la page et découvrez ces vérités qui peuvent améliorer votre vie.

Dr Daniel J. Siegel
Professeur de psychiatrie, UCLA