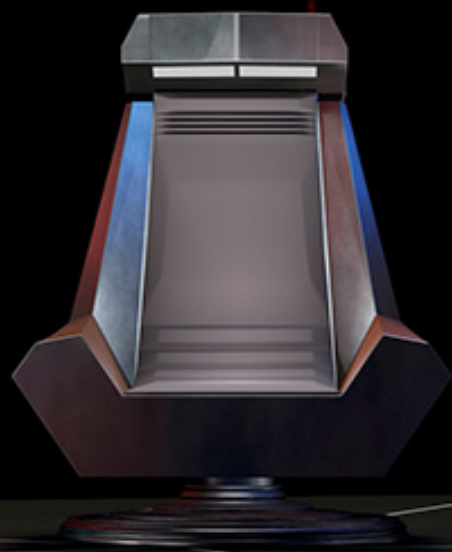


VÉRONIQUE LEHOREAU

# **L'EMPRISE CONTRE-ATTAQUE**

**LE PERVERS NARCISSIQUE,  
LA VICTIME, LE PSY, LA JUSTICE**



*Crois-tu que les coups que tu donnes  
Te feront devenir un homme ?  
Que par les injures et la peur  
Tu obtiendras de la valeur ?  
Penses-tu que c'est en m'humiliant  
Que tu pourras devenir grand ?*

*Tu mets une telle volonté  
À mépriser, à saboter  
Que je ne sais si autrefois  
Tu as été un enfant roi.  
Peut-être as-tu été castré  
Ou adulé ou mal aimé ?*

*Dans le palais de l'injustice,  
Les juges sont sourds à mes sévices.  
J'ai beau crier personne n'entend  
Quand je leur dis que tu leur mens  
Que tu leur caches tous tes vices  
Que moi et mes enfants subissons.*

*Dans ton costume d'apparat  
Tu éblouis par ton éclat.  
Ceux qui devraient te condamner  
Tout comme moi se font berner.  
Et c'est en toute impunité  
Que tu retrouves ta liberté.*

*Tu te crois au-dessus des lois.  
Personne n'ose être contre toi.  
Un jour tu devras rendre compte  
Et les témoins mourront de honte  
De ne pas avoir voulu voir  
Le monstre derrière le miroir.*

*Tu ne m'as toujours pas tuée.  
J'ai encore le temps de prouver  
Que tu es un tyran infâme  
Un destructeur, un voleur d'âme  
Et ce jour-là je serai fière  
De secouer ma belle crinière.*

*La perversion narcissique n'existe pas, c'est un terme à la mode utilisé par les femmes pour obtenir la garde de leurs enfants.*

Le chemin est encore long pour que cette pathologie soit reconnue. Les pervers narcissiques ne sont pas identifiés et leurs victimes ont du mal à se faire entendre. L'expression *pervers narcissique* est entrée dans le langage commun. La banalisation de ces termes fait oublier la gravité de ce trouble de la personnalité. Dès qu'une relation amoureuse ou professionnelle se passe mal, le spectre du pervers narcissique est mis en avant. Ne tombons pas dans le piège de la généralisation. Le mensonge, l'infidélité ou même la violence ne sont pas des critères suffisants pour diagnostiquer la perversion narcissique. Nous pouvons tous manipuler pour obtenir la satisfaction de nos désirs ou pour attirer à soi. Nous avons tous été méchants, menteurs ou maladroits. Qui n'a pas pris plaisir à dire du mal du voisin, du conjoint ou de la copine ? Ces excès de diagnostics décrédibilisent les vraies victimes. C'est pourquoi il est important d'être informé afin de mieux comprendre qui sont les pervers narcissiques.

La perversion narcissique est une forme de psychopathie. Les psychopathes ne sont pas tous des tueurs en série. Seulement dix pour cent sont assez violents pour se retrouver en prison. Les autres sont parmi nous. Ils sont impliqués aussi bien dans les violences conjugales et sexuelles que dans le harcèlement moral.

Une femme meurt tous les trois jours sous les coups de son conjoint et une sur huit, serait victime de violences conjugales. On est loin du compte. Les statistiques sont établies sur les données recueillies auprès des commissariats et des hôpitaux. Ces chiffres concernent les

victimes qui ont pu sortir du silence et qui ont subi de la maltraitance corporelle. Ils ne reflètent qu'un pâle aperçu de la terrifiante réalité du terrain. Les violences physiques et sexuelles faites aux femmes, aux enfants et aux hommes ne sont que la partie émergée de l'iceberg. Car on n'est pas battu que par des coups. On est battu par des mots, par du mépris, par du sabotage, par du harcèlement ou de la persécution. On est battu chaque fois que l'on est privé de liberté. Le harcèlement moral est maintenant reconnu comme un délit. C'est une avancée importante, encore faut-il pouvoir le prouver.

En majorité, les pervers narcissiques sont des hommes, mais la perversion narcissique existe aussi chez les femmes. Les chercheurs ne s'entendent pas sur la proportion de femmes atteintes de cette psychopathie. Un homme victime est totalement désarmé face à une femme perverse narcissique, car il est censé être fort. Peu d'entre eux osent porter plainte pour violences conjugales. Ils échappent ainsi aux statistiques.

Depuis plus de vingt ans, je reçois des victimes de pervers narcissiques. Elles sont de plus en plus nombreuses. Je suis consternée par la détresse de ces personnes qui se trouvent confrontées à l'incompréhension des forces de l'ordre, de la justice et à la non-reconnaissance de leur statut de victime.

Si, dans les relations professionnelles, familiales ou amicales, les pervers narcissiques empoisonnent l'existence de nombreuses personnes, ils sont encore plus redoutables quand ils occupent des postes à pouvoir. Ils peuvent exercer leur comportement destructeur en toute impunité. Tous les domaines sont concernés. Qu'ils soient à la tête d'un pays ou de lobbies internationaux, ils représentent un danger à grande échelle. Ce sont des tueurs de masse. La terre brûle, l'humanité agonise.

Alors d'où vient cette pathologie ? Est-elle innée, acquise ? Comment la démasquer ?

Il est important de tenter de répondre à ces questions, de parler de ce fléau encore et encore, avec des mots, des supports, des grilles de lecture différentes afin de toucher un public de plus en plus large.

Cet ouvrage est le fruit intégratif de mes différentes formations tant universitaires que privées ainsi que des nombreux témoignages reçus au sein de mon cabinet depuis plus de vingt ans. Mes propos n'ont pas de prétention scientifique. Ils ont pour seule ambition d'alerter, d'informer, voire de dénoncer les insuffisances d'un système social et judiciaire inadapté pour traiter ce genre de pathologie.

J'emploierai l'abréviation *PN* ou l'expression *psychopathe* pour désigner les pervers narcissiques, le terme générique *psy* pour parler des psychiatres, des psychothérapeutes, des psychologues et de tous les professionnels impliqués dans la relation d'aide. Le pervers narcissique sera décrit au masculin pour des raisons pratiques. Le mot *victime* désignera tous ceux et celles qui subissent les PN. Les nombreux témoignages qui émaillent cet ouvrage sont recueillis auprès de mes patients. J'ai essayé de retranscrire leur histoire le plus fidèlement possible. Seuls les prénoms, lieux et professions sont modifiés pour préserver leurs anonymats.

J'espère que mon angle de vue et la vulgarisation de mes propos favoriseront une meilleure compréhension des comportements humains et faciliteront l'éveil de conscience des personnes qui sont sous l'emprise d'un PN ou qui en sont les témoins.

Démasquer les pervers narcissiques, c'est déjà se donner les moyens de les éviter ou de les combattre.

# **TABLE DES MATIÈRES**

## **INTRODUCTION : LES COMPORTEMENTS HUMAINS**

À l'origine était l'enfance

La théorie de l'attachement de John Bowlby

La cage d'inhibition d'Henri Laborit

Le contrat de survie

Du charisme à la manipulation perverse

M0 : le charisme

M1 : l'inhibition

M2 : la réaction

M3 : la séduction

MP4 : l'ambivalence, la manipulation perverse

## **CHAPITRE I : LE PERVERS NARCISSIQUE**

Le pervers narcissique en général

Le pervers narcissique en particulier

PN5 : le mépris

PN6 : le sabotage

PN7 : le harcèlement

PN8 : la persécution

PN9 : la tyrannie

PN10 : la barbarie

## CHAPITRE II : LA VICTIME

La victime idéale

Les symptômes de la victime

Les enfants victimes

Les ex-enfants

Les stratégies à adopter face à un PN

L'antidote

## CHAPITRE III : LE PSY

La posture du psy

Le rôle du psy

Les séances

La thérapie conjugale

Le loup dans la bergerie

## CHAPITRE IV : LA JUSTICE

Les plaintes

Les jugements

Les victimes collatérales face aux jugements

## CONCLUSION

## BIBLIOGRAPHIE

# INTRODUCTION

## LES COMPORTEMENTS HUMAINS

*La peur est le chemin vers le côté obscur : la peur mène à la colère, la colère mène à la haine, la haine mène à la souffrance.*

YODA, personnage fictif de *STAR WARS*<sup>1</sup>

### ***À l'origine était l'enfance***

Nous venons tous du pays de notre enfance malmenée pour les uns, massacrée pour les autres. Il y a des familles où il fait bon vivre, où les besoins fondamentaux des enfants, tels que l'amour, la sécurité, l'attention, sont respectés. Ceux-ci grandiront sereinement avec les bons codes et deviendront des adultes aux comportements sociaux adaptés. Pour d'autres, derrière l'apparence de la normalité, se cache une misère affective avec son lot de violences tant morales que physiques. Certains d'entre eux auront une construction chaotique. La prématurité psychique et cérébrale d'un enfant ne lui permet pas de supporter le comportement et le langage violents de l'adulte. Qu'il en soit le témoin ou qu'il la subisse, la violence répétée est toxique pour un enfant. L'intensité et la fréquence de ses meurtrissures définiront son système de défense à venir. De la fuite passive ou active à l'annulation totale de son ressenti, il deviendra un adulte névrosé, un psychopathe ou un psychotique.

Le DSM (Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux), et la CIM (Classification internationale des

maladies) regroupent trois troubles de la personnalité narcissique (psychopathie, narcissisme, machiavélisme) sous le terme de *triade noire*. Quand la perversité s'ajoute à ces trois troubles, on obtient une *tétrade noire* appelée perversion narcissique. Ce concept psychanalytique, identifié dans les années 80 par Paul-Claude Racamier, psychiatre et psychanalyste français, a fait débat. Aujourd'hui, il n'a toujours pas de validité clinique.

La psychopathie peut être innée. Des recherches récentes tendent à montrer que la violence physique sur un enfant pourrait altérer certains gènes qui rendraient cette prédisposition transmissible génétiquement. Mais elle est surtout acquise.

**C'EST LEUR ENFANCE QUI FAIT D'EUX CE QU'ILS SONT DEVENUS.**

Depuis une dizaine d'années, de nombreuses études en neurosciences affectives et sociales ont permis d'identifier avec précision l'impact des maltraitances physiques et psychiques sur le cerveau. Celles-ci peuvent entraîner des conséquences sur le développement du Cortex orbitofrontal (COF). Le COF est une petite région clé polyvalente qui favorise l'épanouissement de l'individu en société. C'est elle qui nous permet de réguler nos émotions, d'apaiser nos réactions vives, d'être en empathie, de développer notre sens moral. Cette partie du cerveau est connectée au système limbique et à l'amygdale, sièges des émotions. L'altération de cette zone entraîne de l'agressivité, un manque d'empathie pouvant aller jusqu'à un comportement criminel.

Notre société génère une autre forme de maltraitance que j'appelle *l'atraitance*, c'est-à-dire une carence d'éducation et d'attention sans violence. L'enfant est invisible. Les parents, par manque de temps ou d'envie, ne partagent plus suffisamment de moments affectifs avec leurs enfants. Le temps d'échange se limite à la scolarité. Les devoirs à la maison ne favorisent pas la communication. Les enfants

n'existent plus pour ce qu'ils sont, mais pour ce qu'ils font (ou ne font pas) : « Qu'as-tu fait à l'école ? »

Le ramollissement du cadre familial ou son incohérence provoquent des angoisses chez les enfants, qui deviennent ingérables. Les écrans achètent la paix des foyers, mais coupent les enfants des moments de complicité avec leur entourage. Un écran ne témoigne pas d'affection à l'enfant, ne lui sourit pas, ne le touche pas, ne pleure pas, ne gronde pas et comme son nom ne l'indique pas : LA CONSOLE NE CONSOLE PAS.

Le système scolaire lui-même est toxique. Basé sur la compétition et non sur l'entraide, il altère la relation de coopération avec les autres. Il a pour vocation de formater les enfants pour les adapter au monde de demain et non pas pour développer leur esprit critique. Ainsi la violence s'installe dans la cour des écoles.

## ***La théorie de l'attachement de John Bowlby<sup>2</sup>***

Les travaux de John Bowlby, psychologue britannique, ont mis en évidence qu'un jeune enfant a besoin de développer une relation d'attachement avec au moins une personne qui réponde à ses besoins physiologiques et émotionnels. Une figure d'attachement qui prend soin de lui, qui apaise ses peurs, qui le console et ce, d'une façon constante, cohérente et bienveillante. Cette relation est nécessaire à son développement psychologique et social. Cela lui permet de développer harmonieusement son COF.

Pour John Bowlby, l'instinct qui conduit un bébé à rechercher sa mère n'est pas celui de l'alimentation, mais un besoin de protection et de sécurité. Contrairement aux idées reçues, laisser un enfant pleurer ne fait pas de lui un être autonome. En cas de stress, il est primordial que l'enfant retrouve une sécurité de base dans les bras d'une personne aimante. Un enfant avant quatre ans n'est ni

manipulateur ni capricieux. Son cerveau n'est pas suffisamment développé pour cela. La gestion de ses émotions demande un long apprentissage.

Nous avons le triste exemple des enfants élevés dans les orphelinats roumains. Leurs nurses avaient pour consigne de ne pas interagir avec les bébés pour en faire de vrais petits soldats au service de l'armée du dictateur Ceausescu. Les petites victimes présentaient toutes d'importants retards de croissance. La plupart souffraient d'aliénation mentale.

Sans se retrouver dans ces situations extrêmes, nos enfants peuvent être confrontés à l'isolement et à l'abandon plus souvent qu'il n'y paraît. Combien d'enfants, la clé de leur maison autour du cou, rentrent seuls au domicile, livrés à eux-mêmes en attendant le retour de leurs parents ? Combien de repas sont partagés devant la sacro-sainte télévision qui les bâillonne ?

Notre société nous impose des rythmes de travail peu compatibles avec une vie de famille. Les parents compensent leur absence en répondant aux désirs matériels de leurs enfants et en font des enfants rois.

Lors de mes consultations avec des ados ou des enfants, je leur propose ce jeu : « Je suis un génie et tu me sors de la lampe. Je te demande de faire trois vœux. » Leurs réponses sont étonnantes. Ils ne veulent pas la dernière console de jeu ou la paire de baskets dernier cri, non ils veulent plus de disponibilité, d'écoute et d'harmonie au sein de leur famille. Ils souhaitent que leurs proches soient en bonne santé ou encore que les parents partent plus souvent en vacances avec eux. Le relationnel est prioritaire.

La maltraitance ou *l'atraitance* fertilisent le terreau de la perversion narcissique.

## ***La cage d'inhibition d'Henri Laborit***

Henri Laborit, médecin, chirurgien et neurobiologiste français, a étudié le comportement des rats soumis à une situation de stress. Sa fameuse expérience<sup>3</sup> a été magistralement illustrée dans le film *Mon oncle d'Amérique* d'Alain Resnais (1979) :

- Dans l'expérience n° 1, un rat est placé dans une cage possédant deux compartiments, communicant par une porte ouverte. L'un a un plancher électrifié. Il reçoit dix minutes par jour des impulsions électriques dans les pattes. Quatre secondes avant la décharge, une sonnette le prévient de la punition. Après un court apprentissage, à chaque sonnerie, le rat cherche la sortie et fuit. Il échappe ainsi à la punition. Il reste en bonne santé.
- Dans l'expérience n° 2, la porte entre les compartiments est fermée. Le rat ne peut pas fuir. Au bout de sept jours, il se trouve en *inhibition de son action*. Son équilibre physiologique est perturbé, il dépérit.
- Dans l'expérience n° 3, deux rats sont placés ensemble. La porte est fermée. Chaque fois que l'alarme retentit, les rats se battent. Cette lutte, bien qu'inefficace pour éviter la punition, va les maintenir en bonne santé.

Conclusion : un rat qui ne peut ni fuir ni se battre est en danger de mort.

Le stress, auquel le rat est soumis, active la sécrétion d'adrénaline et de cortisol. Ces hormones permettent à l'organisme de réagir. Produites en trop forte quantité et non utilisées par la fuite ou le combat, elles provoquent différentes pathologies pouvant entraîner la mort.

### ***Le contrat de survie<sup>4</sup>***

Dès notre naissance, nous sommes soumis à notre environnement qui s'apparente à notre première cage

d'inhibition. Un contexte familial violent ou inadapté fait office de plancher électrifié et est préjudiciable à notre développement. De la naissance à l'adolescence, un enfant n'est pas *équipé* pour digérer les traumatismes auxquels il se trouve confronté, et son immaturité rend impossible la fuite ou le combat. Sa structure de base, encore fragile, peut être endommagée. Alors comment réussissons-nous à préserver notre équilibre biologique dans un tel contexte ?

Pour ne pas sombrer dans l'angoisse fatale de l'inhibition de la réaction, nous sommes dotés d'un processus particulier que les psychanalystes appellent : *le clivage* ou *dissociation*. Notre cortex cérébral ne fait pas la différence entre la douleur physique et la douleur psychique. Quelle que soit l'origine de la souffrance, notre cerveau disjoncte et isole l'amygdale de notre ressenti. La mémoire traumatique est ainsi créée. Nos émotions sont temporairement atténuées ou oubliées.

Deux grands comportements humains correspondent à nos adaptations possibles face à un stress. Si l'organisme utilise la voie sympathico-médullo surrénalienne (adrénaline), la personne sera de type *réactionnel*, s'il utilise la voie hypophyso-corticosurrénalienne (cortisol), le comportement sera de type *inhibé*.

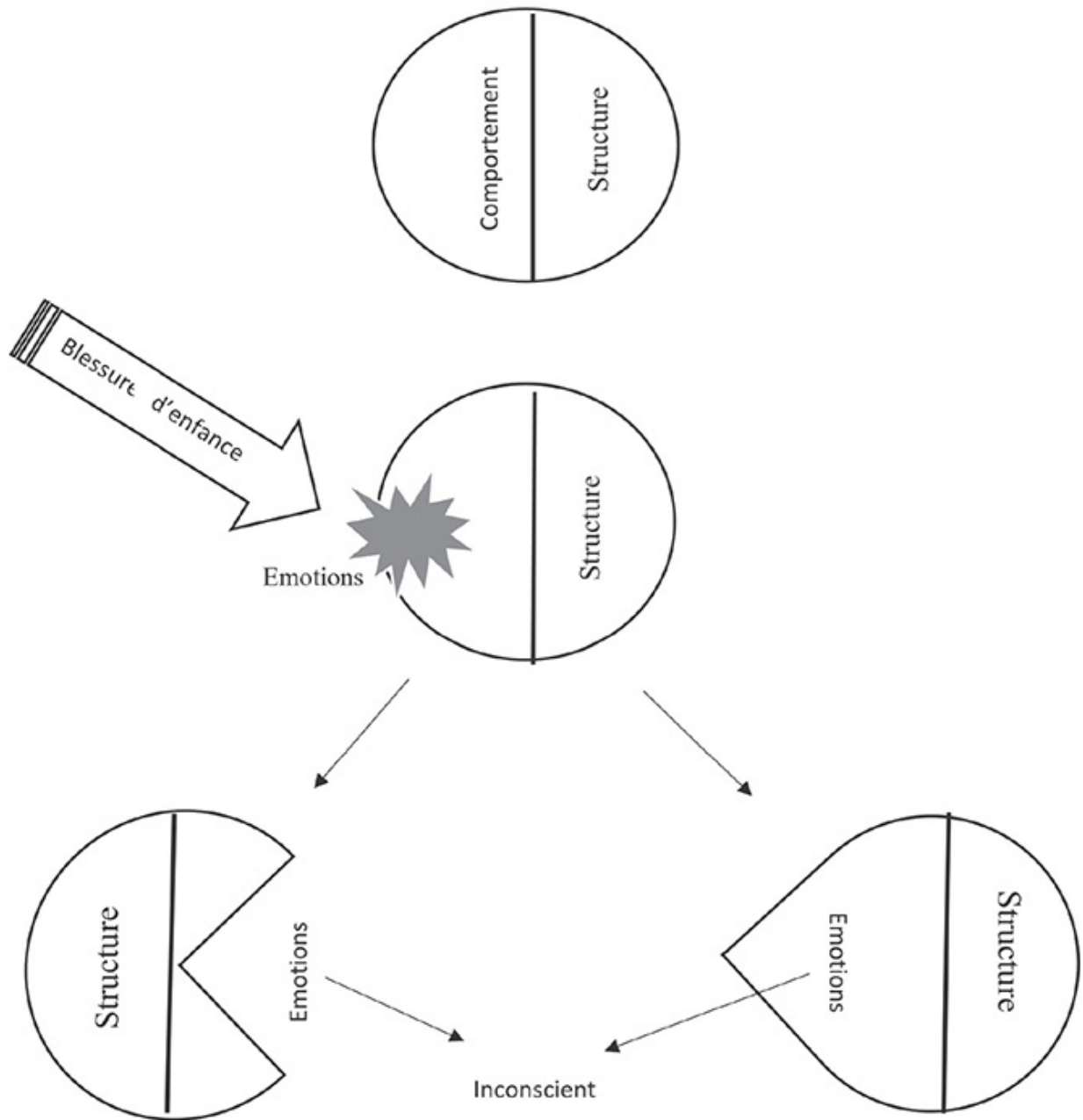
Stanislas Grof, psychiatre tchèque, l'un des fondateurs de la psychologie transpersonnelle, a élargi le champ de la psychothérapie classique centrée autour des traumatismes de la petite enfance, pour y intégrer celui de la vie périnatale. Selon lui, la vie foetale peut être décomposée en quatre phases appelées *Matrices périnatales fondamentales*<sup>5</sup> (MPF). La MPF1 correspond à la fusion utérine, la MPF2 aux contractions, la MPF3 à la naissance et la MPF4 à la délivrance. Chaque phase est porteuse d'un vécu qui lui est propre. S'il y a un refus de vivre ou de quitter une de ces phases, il y a une mise en mémoire émotionnelle du comportement lié à cette phase. Ce conflit

déterminerait le type de notre contrat de survie que nous serions amenés à mettre en place dans les premières années de notre vie. Un blocage vécu en MPF2 nous prédisposerait à être de type *Inhibé*. Une souffrance en MPF3 ferait de nous une personne de type *Réactionnel*. Par exemple, un nourrisson né en siège aurait toutes les chances de développer un comportement hyper réactionnel.

Gérard Sueur a appelé l'expression de ces comportements *contrat de survie*. Une véritable *chape de béton comportementale* qui maintient *la radioactivité émotionnelle* dans l'inconscient. Ce système de défense nous permet de continuer notre croissance sans mettre en danger notre équilibre biologique. À l'âge adulte, nous serons suffisamment structurés pour affronter nos mémoires, qui pourront être réactivées à l'occasion d'un évènement douloureux ou lors d'une psychothérapie. Pour simplifier, nous nommerons les personnes adoptant l'un ou l'autre de ces comportements, les *Réactionnels* et les *Inhibés*.

## **MISE EN PLACE DU CONTRAT DE SURVIE**

Personnalité équilibrée



Contrat de survie *Inhibé* Contrat de survie *Réactionnel*

Ces deux grands mécanismes de défense protègent notre limite structurelle (représentée par un trait noir). Notre contrat de survie masque notre véritable personnalité et modifie notre ressenti. Nous nous construisons une personnalité de façade avec son lot de valeurs, de

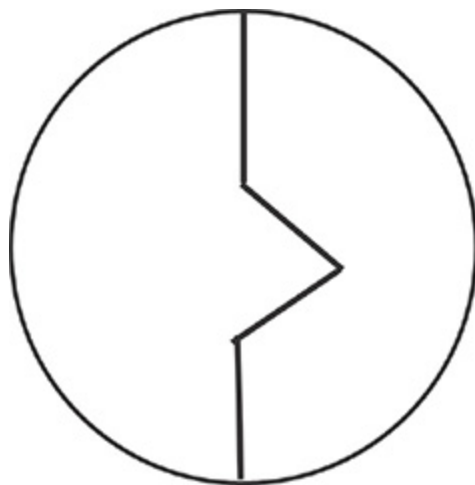
croyances limitantes et de conditionnement. Nous nous réfugions dans notre néocortex, siège du mental, en mode « je pense donc je suis ».

Dans une fratrie, on constate que si l'aîné est réactionnel, le deuxième sera inhibé, le troisième réactionnel, etc. Si le premier est inhibé, le deuxième sera réactionnel et ainsi de suite.

Si notre contrat de survie a pour bénéfice de nous protéger de la déstructuration, il a pour inconvénient d'attirer, tel un aimant, toutes les personnes qui ont un contrat de survie inversé au nôtre. Elles deviendront les boucs émissaires de nos souffrances lors de nos inlassables *schémas de répétition*.

Les couples se forment sur ce principe. Ils s'accommodent de ce compromis inconscient puis finissent par se reprocher ce pour quoi ils se sont rencontrés.

*Ce qu'on ne veut pas savoir de soi-même finit par arriver de l'extérieur comme un destin.* CARL GUSTAV YOUNG.

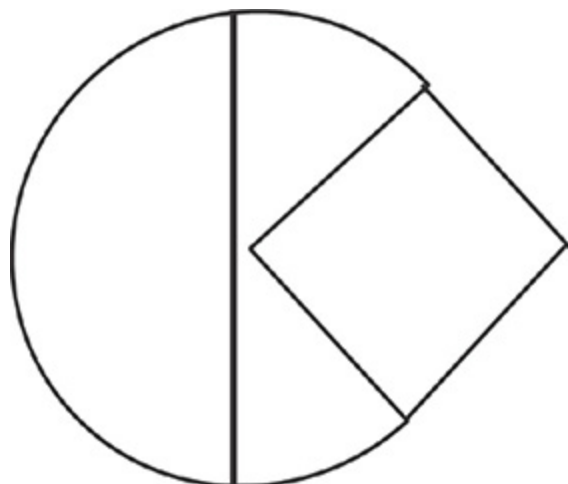


Tant que les émotions sont présentes dans notre inconscient, le contrat est actif. La faille se creuse chaque fois que nous sommes confrontés à la faille inversée de

l'autre jusqu'à atteindre la limite structurelle. C'est pourquoi le contrat de survie a une obsolescence programmée d'environ trente-cinq à quarante ans. Cette armure comportementale n'est pas extensible. Elle nous protège pendant notre croissance et devient de plus en plus contraignante quand nous sommes devenus adultes. Notre *chape de béton* psychique s'érode et la souffrance originelle refait surface, les angoisses apparaissent et le mal-être s'installe. C'est *la crise du milieu de vie*, un burn out existentiel qui se traduit le plus souvent par un état dépressif pour les Réactionnels et par de la colère pour les Inhibés. Dans les cas les plus douloureux, l'aide d'un psy est nécessaire pour franchir ce passage et renaître à soi-même. Tout le monde n'a pas cette opportunité. Certains sont maintenus dans leur contrat à grand renfort d'antidépresseurs et d'anti-anxiolytiques jusqu'à la fin de leurs jours.

Le changement fait peur.

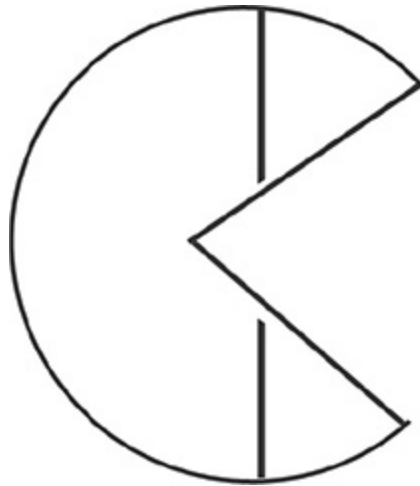
Le contrat de survie est proportionnel à la gravité des blessures originelles. Quand l'environnement de l'enfant atteint un degré de toxicité trop important, il est obligé de se protéger par un double contrat. Il adoptera par exemple un comportement inhibé pour échapper à la violence de son père et devra se montrer fort pour venir en aide à sa mère dépressive ou encore quand l'un des deux parents est un manipulateur pervers.



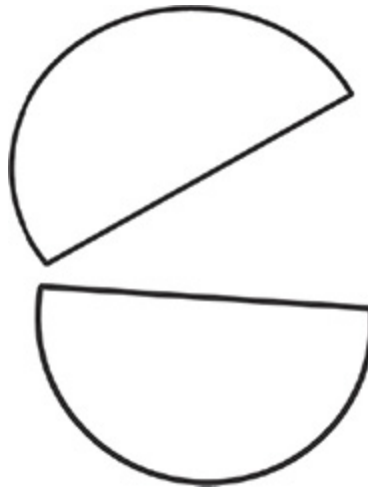
Ce sont des individus caméléons qui adoptent un comportement différent, selon qu'ils se trouvent face à un Réactionnel ou à un Inhibé.

C'est aussi un contrat de séduction qui peut aller de la simple manipulation à la manipulation perverse.

Dans les cas les plus graves, particulièrement dans les premières années de la vie, violences répétées, *atraitance*, manipulations, la structure n'a pas le temps de se consolider pour permettre la mise en place d'un contrat de survie efficace. Elle est alors endommagée. Construire une personnalité sans structure équivaut à construire un édifice sur des sables mouvants. Cela se traduit par de la psychopathie (annulation des émotions et de l'empathie) ou de la psychose (dissociation, perte de contact avec la réalité).



Psychopathie (PN)



Psychose

### ***Du charisme à la manipulation perverse***

Tous les manipulateurs ne sont pas des pervers narcissiques, mais tous les pervers narcissiques sont des manipulateurs. Il convient de faire le distinguo entre ces trois types de manipulation :

- Le comportement lié au contrat de survie dont le but est d'attirer à soi à l'aide d'appâts relationnels spécifiques selon que l'on soit Inhibé ou Réactionnel.

- La manipulation perverse dont le but est d'égratigner l'image de l'autre pour se faire valoir ou défendre ses intérêts.
- La perversion narcissique dont le but est de dominer l'autre et de l'anéantir pour se sentir exister.

### Stades des comportements manipulateurs

Manipulation (M) Attirer à soi					Perversion narcissique (PN) Détruire l'autre					
M0	M1	M2	M3	MP4	PN5	PN6	PN7	PN8	PN9	PN10
Charisme	Inhibition	Réaction	Séduction	Ambivalence	Mépris	Sabotage	Harcèlement	Persécution	Tyrannie	Barbarie

M : manipulation ; MP : manipulation perverse ; PN : perversion narcissique

Les stades M1, M2, M3 concernent les manipulations non perverses. L'EMPATHIE ET LES ÉMOTIONS SONT PRÉSENTES.

Le stade MP4 représente les manipulations perverses. L'EMPATHIE ET

LES ÉMOTIONS SONT ATTÉNUÉES OU SÉLECTIVES.

La perversion narcissique commence au stade PN5. Caractérisé par L'ABSENCE TOTALE D'EMPATHIE. Les émotions, la compassion, les sentiments n'existent plus à partir de ce stade.

Chaque stade possède le potentiel de ceux qui le précèdent. Par exemple, le PN7 sera à la fois méprisant, saboteur et harceleur. Certains PN adoptent le même et unique mode opératoire pour détruire leur victime et restent

au même stade. D'autres montent en puissance en franchissant les étapes d'un stade à un autre. D'autres encore passent directement du stade PN5 au stade PN10 dans un délai plus ou moins long. Du simple mépris à la barbarie il n'y a qu'un pas !

Nous allons explorer les comportements manipulateurs de chaque stade sans toutefois nous attarder sur les stades de 0, 1, 2 et 3 qui ne concernent pas le sujet de ce livre. J'en ferai donc une description très caricaturale.

### ***M0 : le charisme***

Les personnes charismatiques sont séduisantes et non séductrices. Elles dégagent de la sérénité. Elles ne sont pas dans l'abus de pouvoir. Elles sont sorties de leur contrat de survie. Elles ne sont ni dans le paraître ni dans le semblant d'être. Elles n'utilisent plus les appâts relationnels pour manipuler. Les relations avec elles s'établissent sur un échange de type gagnant-gagnant. Elles sont tolérantes sans toutefois être permissives.

Elles ont des échanges avec autrui de type *apposition* et non *opposition*. Leur présence nous fait du bien. Altruistes et non violentes, elles sont impliquées dans les causes qu'elles défendent, humanitaires, écologiques, politiques... Elles ne consultent pas (ou plus) les psys.

Exemples illustres de charisme : Nelson Mandela, Martin Luther King, Simone Veil.

### ***M1 : l'inhibition***

Les personnes *inhibées* sont plutôt effacées et discrètes. Elles parlent doucement. Elles n'osent pas dire non. Elles sont dévouées, de type sacrificiel, ce qui attire l'admiration de tous. Elles n'aiment pas être dérangées. Elles expriment leur ressenti d'une façon implicite ou différée. Elles utilisent les appâts relationnels de type victime. Leur devise : « Il

vaut mieux faire pitié qu'envie. » Elles s'habillent dans des couleurs peu voyantes. Elles marchent sans bruit, s'excusent de déranger. Elles peuvent aussi avoir une carrière prestigieuse tant elles sont appliquées et tenaces. Leur apparente soumission masque parfois une grande rébellion. Elles ont comme stratégie « cause toujours, tu m'intéresses ». Sur un terrain de tennis, elles jouent en fond de court. Elles gagnent le match à l'usure. Le joueur Réactionnel s'y épuise. Leur fin de contrat peut être spectaculaire. Après une phase de colère, elles se métamorphosent. Elles deviennent affirmées, lumineuses, ce qui insécurise parfois leur entourage : « Tu étais plus sympa avant » ou « Tu dois avoir un amant (une maîtresse). »

Exemples de célèbres Inhibés : François Hollande, président de la République, le personnage d'*Augustin*, incarné par Bourvil, dans le film *La grande vadrouille* de Gérard Oury.

## ***M2 : la réaction***

Les personnes *réactionnelles* sont extraverties. Elles sont hyperactives, autoritaires, susceptibles et contrôlantes. Elles fonctionnent au défi. Elles disent toujours non de prime abord. Elles sont gérées par la peur et attaquent avant d'être attaquées. Elles peuvent être agressives et colériques. Quand elles se sentent victimes, elles le revendiquent haut et fort. Elles sont bruyantes, téléphonent beaucoup, marchent vite. Elles ont dix mille choses à faire. Elles n'ont jamais assez d'attention et cherchent en permanence la reconnaissance. Leur devise : « Il vaut mieux faire envie que pitié. » La peur se cache derrière leur personnalité explosive. Peur de ne pas être aimées, peur de ne pas être suffisantes, peur d'être abandonnées. Sur un terrain de tennis, elles occupent tout le terrain.