

Le Narcissique Caché et le People Pleaser.

Structures d'un modèle de codépendance évolutif

par

Harald Kautz

Merci à Isabelle D. pour l'édition et la relecture de la version française.

1. Introduction

Ce qui est bien avec la psychologie clinique, c'est qu'elle s'appuie sur de grandes quantités de données. Les données peuvent être structurées. Les éléments répétitifs peuvent être filtrés et décrits comme essentiels. Ces éléments essentiels peuvent être nommés et mis en relation causale. De cette façon, la psychologie clinique a cartographié les troubles de la personnalité et décidé où placer sa terminologie afin de définir les "formes pures" de ce qui est en fait une réalité nébuleuse, pour ensuite adoucir à nouveau les concepts en supposant qu'il existe des spectres entre les états avec des niveaux intermédiaires des formes pures définies. En termes de prévisibilité, ce système fonctionne bien. Avec un diagnostic donné, il est facile de prédire ce qui ne va pas chez ces personnages désespérés et la façon dont les autres personnes sont entraînées dans leur misère. Les archétypes bien connus s'appliquent ici très précisément, et rien n'a changé depuis que C.G. Jung les a découverts.

Dans cet essai, nous examinerons la co-dépendance entre les narcissiques dissimulés et les people pleaser, les personnes complaisantes, afin de voir si l'analyse structurelle et certaines perceptions subjectives anecdotiques de processus de guérison réalisés individuellement peuvent enrichir les modèles utilisés en psychologie clinique.

A l'heure actuelle, le trouble de la personnalité narcissique est considéré comme incurable. En particulier dans la dernière partie de cette étude, je veux montrer que cela peut être faux, qu'il y a des raisons d'espérer.

Mais cet essai ne s'adresse pas seulement aux thérapeutes, ou aux patients qui veulent comprendre leur propre état clinique. Le narcissisme et les actions des codépendants qui servent cette forme de personnalité est un problème systémique. Les relations entre patron et subordonné, politicien et citoyen, officier et soldat présentent souvent des traits caractéristiques qui peuvent être décrits et compris à l'aide du modèle purement clinique de codépendance du narcissique et du people pleaser. Le schéma archétypal de cette forme de relation est au moins aussi dominant chez les gens que le mythe de l'amour romantique l'est chez les adolescents pubères.

Vu sous cet angle, on pourrait dire : si nous parvenons à guérir la forme la plus extrême, la codépendance entre le narcissique et le people pleaser décrite dans la pratique clinique, alors toutes les formes moins graves rattachées à ce schéma directeur peuvent également être guéries. Cet espoir suit le principe du "centième singe"¹, selon lequel lorsque 100 individus d'une espèce ont acquis une nouvelle compétence, celle-ci devient disponible pour l'ensemble du collectif comme un comportement instinctif sans échange direct d'expérience. Même si ce mythe a été en partie démystifié et qu'il n'existe aucune preuve du nombre 100, ni d'une propagation non-locale instantanée d'un nouveau comportement dans les documents originaux, on ne peut nier le pouvoir d'inspiration des archétypes.

Alors, si vous vous sentez concerné dans votre vie par le complexe décrit ci-dessous, que ce soit du côté du narcissique, ou du côté du people pleaser, je vous invite de tout cœur à faire partie de ces 100 premiers singes

¹ Emma : Le 100ème effet de singe. ne concerne pas un individu. En ligne à <https://empsy.medium.com/the-100th-monkey-effect-b669d504e347> 7 mars 2021. Elaine Myers : Le Centième Singe revisité. En retournant aux sources originales, on jette un nouvel éclairage sur cette histoire populaire. En ligne sur <https://www.context.org/iclib/ic09/myers/le> 7 mars 2021.

2. La perspective de la psychologie clinique

En psychologie clinique, il existe deux perspectives complètement différentes sur le narcissisme :

1. La compréhension simple de la condition narcissique la décrit comme un modèle de comportement toxique, tandis que l'on dit aux personnes qui souffrent de ce comportement de simplement s'en protéger. Les victimes ne sont incluses ni dans le diagnostic ni dans le traitement.
2. Dans une compréhension plus globale, les psychologues reconnaissent que les victimes de narcissiques présentent également un comportement archétypal. Alors que d'autres personnes qui ne présentent pas ce type de comportement archétypal ne seraient jamais victimes d'un narcissique.

Dans le présent document, je me référerai exclusivement à la compréhension avancée du trouble, en responsabilisant la "victime" typique et en considérant ces relations comme des codépendances volontaires.

Pour illustrer les résultats de la psychologie clinique, je vais inventer un cas conçu pour montrer la plupart des archétypes et des modèles de comportement décrits dans l'approche clinique.

Les attributs archétypaux du narcissique seront en gras, ceux du people pleaser co-dépendant seront en italique, les détails aléatoires ne seront pas mis en évidence. Laissez-moi vous inviter dans le monde de John et Cynthia.

John est un scientifique **très doué, sous-estimé**, qui se donne beaucoup **de mal** pour faire publier ses articles scientifiques. C'est un **perfectionniste**. Ses recherches semblent très prometteuses. Les problèmes auxquels il a été confronté au cours de sa carrière sont les suivants : il a été malmené à l'université parce que ses professeurs avaient peur d'être marginalisés se sentaient également inférieurs à côté de lui et n'aimaient donc pas partager des projets. Peut-être les choses auraient-elles été différentes s'il y avait eu des applications pratiques de ses recherches, mais **il est plutôt autoréférentiel dans son approche théorique**, cohérent en lui-même, mais pas tellement réceptif aux travaux des autres. Il la considère simplement comme révolutionnaire.

Cynthia travaille dans une maison d'édition. *Elle vit pour son travail, et souvent pour le travail des autres*, qu'elle fait bénévolement lorsque les horaires s'allongent et que les collègues doivent rentrer chez eux pour s'occuper de leur famille. Comme elle est *surchargée par les problèmes de tous ces gens, elle n'a ni l'énergie ni le temps de s'occuper d'elle-même et de sa maison*, qui sombre régulièrement dans le chaos. Mais le chaos qui l'entoure n'a pas vraiment d'importance, car même lorsqu'elle est chez elle, *elle est occupée - dans son esprit - à aider les autres. Elle travaille deux fois plus que ses collègues*, mais lorsqu'il s'agit de sa promotion, l'entreprise préfère la garder dans le rôle d'ouvrière, ce qui lui convient, car au fond d'elle-même, *elle ne veut pas être exposée comme celle qui prend les décisions*. Jamais elle ne dirigera les autres et pourrait être tenue responsable de leurs échecs.

Un déclin se produit entre John et Cynthia. Ils trouvent une compréhension mutuelle dans le "drame de l'enfant surdoué", car tous deux sont très doués mais ne sont pas reconnus comme tels. Cynthia est fascinée par l'acuité d'esprit de John et **son autodiscipline** au travail, John est fasciné par la forte position et l'influence de Cynthia dans son entreprise, même sans occuper un poste de direction supérieur, simplement par le fait de *lala qualité de son travail et son esprit brillant*. Ils sympathisent dès le premier jour, passant toute la première nuit sur son balcon à discuter du monde. Il est trop tard pour qu'elle rentre chez elle, alors elle accepte d'y dormir, il dit qu'il pense que cela leur ferait du bien à tous les deux de faire l'amour. *Elle est attirée par lui, car il l'a couverte de compliments les jours précédents.*

Leurs rapports sexuels sont assez acrobatiques, sexuellement satisfaisants. Il faut un certain temps à Cynthia pour se rendre compte que quelque chose ne va pas, que l'acte manque d'intimité. Mais il la submerge de compliments, de fleurs et de sexe, satisfaisant ainsi ses propres besoins hypersexuels.

Outre leur **relation qui se développe rapidement** et le fait qu'il emménage à côté de chez elle au bout de trois semaines, ils commencent à imaginer comment Cynthia pourrait donner un coup de pouce à sa carrière scientifique en lançant ses travaux dans la maison d'édition pour laquelle elle travaille.

Après que les deux appartements ont été reliés par une nouvelle porte, **la vie prend une part prépondérante chez lui**. Cependant, ce n'est pas elle et sa vie qui se mélangent, **il l'invite dans une copie exacte de l'appartement où il habitait auparavant**.

John et Cynthia sont **très heureux pendant environ un an**. Elle s'adapte à ses besoins, ses habitudes et ses routines. Son travail s'avère être un best-seller, publié par la maison d'édition pour laquelle elle travaille.

Puis les choses commencent lentement à devenir toxiques.

John est contrarié que Cynthia... soit catholique. Il dit qu'il ne serait jamais sorti avec elle s'il l'avait su plus tôt.

John commence à détester les collègues de Cynthia parce qu'ils sont tous obsédés par les affaires et l'argent et ne peuvent pas vraiment apprécier le contenu de son livre. Quand ils viennent lui rendre visite, il est grognon ; quand elle leur rend visite, **il lui dit de ne pas perdre son temps avec ces cinglés**.

John dit qu'il n'a jamais voulu être avec quelqu'un qui fait carrière dans une structure d'entreprise, et qu'ils ne seraient jamais devenus un couple s'il avait su plus tôt ce que ce travail représentait pour elle.

Cynthia s'identifie beaucoup à ses collègues et la dévalorisation exprimée par John lui fait mal comme si elle était dirigée contre elle-même. *La seule façon de s'en sortir est de prendre ses distances avec ses collègues*, comme il le lui a demandé. Tout comme elle a cessé de regarder la messe dominicale diffusée depuis le Vatican et s'est éloignée de ses parents. *Quand il s'agit de "lui ou eux", la décision est facile à prendre, car on est bien sûr du côté de son amour*. Mais en même temps, *son sentiment d'absence d'intimité dans leur relation se renforce*, et elle se rend compte que croiser par hasard l'apprenti à la photocopieuse est plus intime que de faire l'amour avec John. Juste intime. Pas sexuel. Comme s'il y avait un champ, une tension entre leurs corps qui n'existe pas avec John. Elle le garde pour elle car elle ne veut pas le blesser.

Mais un jour, John commence à faire des commentaires qui remettent en question sa confiance en elle au lit, pourquoi elle bouge et parle comme si elle était la fille la plus sexy de la ville, et qu'il a eu de meilleures relations sexuelles dans sa vie. Et qu'il pourrait la satisfaire oralement si elle se rasait, mais pas avec ses poils entre les dents. Elle tolère ces dépréciations plusieurs fois, mais elle ne peut s'empêcher, *d'être blessée et la colère monte*. Un jour, elle raconte à John sa rencontre avec l'apprenti à la photocopieuse, expliquant avec colère qu'elle ressent plus d'intimité avec un collègue de travail croisé au hasard qu'avec lui.

C'est le jour où les choses changent. "Alors fais-le avec ton putain d'apprenti", hurle John. En réponse, **John délaisse le sexe**, agissant comme si elle l'avait trompé. D'abord, il n'a tout simplement pas envie de faire l'amour, puis il panique parce qu'elle se retourne dans son sommeil et le réveille, puis ce sont les culottes qu'elle oublie de mettre dans le linge sale, la vaisselle qui n'est pas lavée correctement après le petit-déjeuner, les taches de graisse qui brouillent le reflet de la lumière sur la surface de la cuisinière après le nettoyage. **Son imperfection le rend fou, son inattention, le fait qu'elle ait toujours l'esprit ailleurs**. Puis il lui demande de retourner dans son propre appartement parce qu'elle a besoin du désordre qui l'entoure comme d'un miroir pour comprendre à quel

point elle est malade. "Ça ne sert à rien d'essayer de maintenir mon ordre", dit-il, "tu dois trouver le tien".

Elle essaie de tout faire bien pour éviter ses crises de colère. Et, bien sûr, parce qu'il y a toujours **quelque chose dans ce qu'il dit.** Mais elle ne parvient pas à satisfaire ses exigences. Son appartement est toujours en désordre, et il n'y passe jamais de temps, ne s'y sent pas à l'aise. Elle essaie de compenser par une cuisine élaborée le soir, mais elle est souvent en retard, et si le dîner n'est pas prêt avant 20 heures, il se contente de manger quelque chose pour lui en paix, pour "ne pas souffrir d'une nuit blanche à force de manger trop tard", comme il dit. La cuisine est la dernière expression possible de leur amour.

La colère de John se décharge généralement dans les heures du matin, les heures mêmes où Cynthia est émotionnellement ouverte et la plus vulnérable. S'il n'y a pas de raison de se plaindre, c'est soit un souvenir du passé qui ressurgit, soit quelque chose qu'il attendait d'elle mais qu'elle n'a pas fait.

La seule chose qui semble fonctionner est la collaboration concernant ses livres. Sa position dans l'entreprise dépend maintenant entièrement du fait qu'il soit l'auteur le plus vendu, son succès dépend du fait qu'elle obtienne que l'entreprise publie son dernier ouvrage dans la meilleure qualité possible. Et le monde a besoin de connaître ses équations ! Un jour, les problèmes les plus graves de l'humanité seront résolus grâce à ces équations, et il n'y a pas - absolument pas - moyen de risquer de détruire ce qu'ils ont construit ensemble. ***Cette bulle d'action commune devient comme un enfant chéri autour duquel tout tourne.***

John et Cynthia s'isolent. Lorsqu'elle essaie de rencontrer des collègues en privé, il devient jaloux. Il est complètement préoccupé par ses recherches et ne sort jamais. Il pique des crises de colère le matin, la dévalorise pour les qualités qu'il aimait tant la première année, et lui dit qu'elle est malpropre et malade. Il lui dit que la maison d'édition exploite ses troubles bipolaires pour extraire le peu de force vitale qui lui reste de cette phase maniaque sans fin qu'elle appelle sa vie. Elle en subit les conséquences. Elle se sent vraiment malheureuse, elle a besoin d'aide, elle a besoin de guérir. Au travail, elle semble maintenant déprimée, elle n'est plus la source de force pétillante qu'elle était auparavant.

Les gens au travail commencent à soupçonner que sa relation est toxique. Mais ce message ne passe pas auprès d'elle. Elle s'est depuis longtemps séparée de ses collègues, leurs réflexions n'ont plus aucune valeur, contrairement à la mission qu'elle a de promouvoir le travail de John. Il y a maintenant un nom pour son problème, c'est son trouble bipolaire, et il n'y a plus d'autre moyen que de résoudre ce problème. **Chaque fois que cela devient presque trop pour elle, John lui offre une carotte.** Comme ceci : "Si tu arrives à te guérir de ton trouble bipolaire, je t'accueillerai à nouveau dans mon lit". Et il est effectivement bon pour l'aider avec son état. Dévoué, professionnel. Elle va mieux. Il a été si extraordinaire pour l'aider à se guérir. Elle est en train de gagner la guerre contre son état clinique, elle a réussi à équilibrer ses forces. Le jour où son psychologue, qui a suivi ses progrès, met fin à son traitement, elle se faufile dans la salle de bains et se rase les poils pubiens pour faire une surprise à John. Cela la démange, mais elle porte sa nudité comme un cadeau. "Pourquoi tu t'es rasée, je m'en fous", lui répond-il quand elle ouvre son peignoir, et "oui, tu as l'air moins bipolaire, mais pour ce qui est du sexe, mon cœur dit toujours non". La fois suivante où les choses tournent mal, il redouble d'efforts et aborde le sujet du mariage. Elle commande des bagues, pour découvrir plus tard qu'il a annulé la commande dans son dos parce qu'il ne l'épouserait jamais dans son état actuel, et qu'acheter des bagues gratuitement serait un gaspillage d'argent qu'aucun des deux ne pouvait se permettre à l'époque, puisqu'elle occupe un poste inférieur et ne gagne pas beaucoup d'argent.

Un jour, Cynthia ne peut plus expliquer tout cela. Elle s'est laissée entraîner dans une relation toxique et doit l'affronter. Il est temps de confronter John à son comportement.

Chaque fois qu'elle essaie d'expliquer ce qu'elle ressent, il se lance dans une salade de mots si complexe et si transversale qu'elle ne peut pas suivre, pour être confrontée à la fin à une question qui exige d'elle une réponse qui est soit un aveu de défaite, soit un mensonge. D'autres jours, elle pense avoir atteint son but, parce qu'il a finalement baissé la voix vers la fin de leurs discussions, pour découvrir que les choses dont il l'accuse à voix basse ressemblent exactement à ce qu'il devrait reconnaître de sa propre personne et se l'avouer.

Elle cesse de le désirer et fait le lien avec sa lutte quotidienne pour gérer sa propre hypersexualité insatisfaite qui finit par aboutir.

C'est de pire en pire. Il la provoque avec des dénigrement pendant des jours jusqu'à ce qu'elle craque, pète les plombs, pour qu'il l'accuse de l'attaquer l'instant d'après, faisant durer ses accusations et affirmant qu'elle est un persécuteur et lui une victime pendant des jours. Ou bien il lui dit qu'elle sera licenciée après avoir retiré ses livres, et qu'il sera obligé de le faire parce qu'elle n'apprécie pas - vraiment - son travail. *Et même dans ce cas, elle parvient à s'en vouloir, car il y avait une part de vérité*, elle était totalement concentrée sur la publicité de son travail, oubliant de le valoriser dans leurs conversations privées quotidiennes.

Cynthia commence à penser à une séparation. Lorsqu'elle en parle, la situation s'envenime. John la pousse physiquement, encore et encore, en criant "frappe-moi, frappe-moi, tu me détestes de toute façon !". Elle se retire, sans voix. Peu après, il lui dit à quel point il l'aime, si elle veut vraiment tout abandonner, et combien leur mission est importante pour le monde. Comme elle ne réagit pas, il se retire, offensé et peu sûr de lui. Le silence suit pendant des jours, puis un nouveau rapprochement. Les pensées de séparation semblent avoir changé quelque chose. Ils se parlent familièrement. John lui demande de passer la nuit avec lui, mais le simple fait de le dire l'excite tellement qu'il "la veut tout de suite". Cynthia parvient à lui faire confiance, car pour elle, c'est la fin d'un passage à vide de trois ans. Ils passent deux jours dans une frénésie amoureuse, c'est douloureux en bas, il demande un peu de temps pour guérir, ce qui fait qu'elle ne vient qu'une fois de plus le soir pour lui dire bonne nuit. Sans raison apparente, la conversation se transforme en critique mordante de sa part. John dit que les gens de la maison d'édition se reposent sur lui, et que cela ne peut être que parce que Cynthia parle mal de lui. Cynthia revendique exactement le contraire, qu'elle l'a toujours défendu et qu'elle a assuré à ses collègues que leurs problèmes domestiques, qui lui ont d'ailleurs laissé un chagrin visible sur le visage, étaient en voie de guérison. Il lui coupe la parole, et comme elle s'agite davantage, il tente de la faire taire avec sa main sur sa bouche. Cette fois, c'en est fini de la maîtrise de soi, la colère autrement bien contrôlée perce et elle intercepte sa main, lui griffe le poignet et le met énergiquement à distance physique.

"Regarde, tu vois les bleus sur mon bras ?" lui demande-t-il, blessé. Ce soir-là, ils se séparent en se disputant.

Le lendemain matin, elle est accueillie par le silence et les regards distants de ses collègues. Ils ont reçu des courriels de John dans lesquels il révèle être victime de violences physiques de la part de sa femme et joint des photos des bleus sur son bras en guise de preuve. N'importe qui d'autre se serait séparé d'elle depuis longtemps, écrit-il. Pour souligner ce qui a été dit et montré, il mentionne également ses relations antérieures : Tous ses ex-partenaires la détesteraient encore aujourd'hui et il serait important pour elle de reconnaître l'agresseur qui est en elle et de l'amener à la guérison.

C'est à peu près à ce moment-là que la relation se brise. Le narcissique trouve généralement une nouvelle "victime" assez rapidement, tandis que le people pleaser prend généralement plus de temps pour s'en remettre et trouver le courage de se lancer dans une nouvelle aventure. Selon des sources professionnelles, cela prend en moyenne trois ans. Mais finalement, la plupart des

couples entrent simplement dans un nouveau cycle du même cauchemar avec de nouveaux partenaires.

De la manière dont j'ai raconté l'histoire, il semble qu'il n'y ait aucune solution, aucun remède, aucun espoir.

2.1 L'approche diagnostique en psychologie clinique

La plupart des articles disent que le narcissisme n'est en fait pas curable. Ils ne font que cataloguer les comportements typiques².

1. Une grande sensibilité à la critique

La personnalité entière des narcissiques dissimulés est construite autour de leur sens incroyablement élevé du moi. Ils sont très sensibles à toute remise en question ou à tout effritement de cette construction, et peuvent réagir de manière explosive à la critique ou à toute forme de retour.

2. Sentiment d'inadéquation

Les narcissiques cachés ont tendance à osciller entre la folie des grandeurs et l'inquiétude de ne pas correspondre à l'image qu'ils ont d'eux-mêmes dans leur tête. Ils sont obsédés par leur succès et sont incroyablement susceptibles de s'assurer qu'ils sont toujours la meilleure et la plus belle version d'eux-mêmes. Cela peut les rendre hypercritiques envers elles-mêmes et favoriser des sentiments extrêmes d'inadéquation.

3. Une tendance à se déprécier

En raison de l'insécurité décrite ci-dessus, les narcissiques dissimulés peuvent se rabaisser assez régulièrement. Ils sont particulièrement aptes à le faire lorsqu'ils sont en présence d'un public accueillant qui reconferme leur haute opinion d'eux-mêmes.

4. Une tendance à la rancune

Les narcissiques sont le centre de leur propre univers. Par conséquent, il a tendance à prendre les transgressions perçues comme incroyablement personnelles et à s'accrocher à des sentiments négatifs. Ces rancunes peuvent se révéler par une agression passive pour faire "payer" l'autre pour ce qu'il a fait.

5. Agressivité passive

En parlant d'agressivité passive, les narcissiques dissimulés ne manifestent souvent pas ouvertement leur désir de contrôler et de dominer les autres. Au lieu d'être traditionnellement agressifs comme ceux qui font preuve d'un comportement psychopathique, ils ont tendance à être passivement agressifs - les commentaires mordants, les ragots et les petits affronts "en coulisse" sont courants.

6. La jalousie

Les narcissiques doivent être les meilleurs dans tous les domaines de la vie. S'il ne l'est pas, il est incroyablement mal à l'aise. Leur envie est profondément enracinée et peut parfois se traduire par un comportement extérieur, comme des commentaires acerbes ou un comportement agressif passif.

7. "Empathie" intéressée ou tentatives de rapprochement.

Les narcissiques ont du mal à faire preuve d'empathie - à moins que cette empathie ne serve leurs objectifs finaux. Ils peuvent faire des tentatives boiteuses pour passer pour le coéquipier de soutien ou l'épaule sur laquelle pleurer lorsqu'il est politiquement judicieux de le faire, ou utiliser leur charisme de surface pour attirer les autres afin d'acquérir de l'influence et de progresser.

²Uno Dabiero : Watch Your Back, 15 Signs You're Working With a Covert Narcissist. En ligne sur <https://fairygodboss.com/articles/covert-narcissist> en ligne le 7 mars 2021.

8. Une "humilité" égocentrique

Les narcissiques sont du genre à se vanter avec humilité. Ils peuvent être effacés pour recevoir des compliments ou pour s'assurer des opportunités - cela fait partie de leur stratégie d'être sympathique et attachant pour avoir un avantage sur la concurrence.

9. Timidité ou comportement renfermé

Contrairement aux narcissiques traditionnels, les narcissiques dissimulés ont tendance à être renfermés ou un peu timides. Ils ont une image fragile d'eux-mêmes qu'ils craignent de présenter ou de fracturer dans la sphère publique. Ils peuvent donc garder une certaine distance, fuir les événements sociaux et maintenir des interactions brusques et superficielles.

10. Des pensées grandioses

Les narcissiques ont le sentiment d'être spéciaux et de se situer à un niveau supérieur au membre général de la population. Ils sont le genre de personnes à dire qu'ils savent qu'ils sont "nés pour la grandeur" ou qu'ils "atteignent leurs objectifs par tous les moyens nécessaires." Ils peuvent exprimer le sentiment d'être "spéciaux" et de "ne pas pouvoir s'identifier" aux autres.

11. Procrastination ou manque de considération

Les narcissiques sont tellement sûrs de leurs capacités et de leurs talents qu'ils peuvent remettre à plus tard ou négliger certaines tâches, pensant qu'ils pourront sans effort cocher cette case au moment qui leur convient - même si le délai est court. Un narcissique dissimulé peut être doué pour trouver des excuses à son manque d'attention ou à sa tendance à terminer les choses cinq minutes avant l'échéance, mais attention : Il pense que de nombreuses tâches ne sont pas à la hauteur de ses capacités.

12. La suffisance passive

Les narcissiques cachés peuvent faire des commentaires subtils sur leur extrême importance pour votre tâche, votre équipe ou votre entreprise. Ils peuvent croire qu'une tâche ne pourrait jamais être achevée sans leur expérience ou qu'ils portent une équipe sur leur dos. Il peut le dire en plaisantant ou avec un sérieux intense, mais dans tous les cas, il s'agit d'une expression de son sens narcissique du moi.

13. Exagération de leurs capacités ou de leur impact

Les narcissiques ont la folie des grandeurs. Ils peuvent parfois exagérer leurs propres talents, compétences ou impacts d'une manière qui ne correspond pas à la réalité d'une situation. C'est vraiment ce qu'ils ressentent : Sur un autre plan que la réalité.

14. Gaslighting ou comportement manipulateur

Les narcissiques ont besoin de se sentir supérieurs aux personnes qui les entourent et ont besoin de sentir qu'ils ont réussi. Par conséquent, ils n'ont aucun mal à manipuler leurs amis, leur famille et leurs collègues de travail pour parvenir à leurs fins. Les narcissiques sont du genre à mentir aux autres ou à leur faire du chantage (en les convainquant qu'ils sont malades et qu'ils ont besoin d'aide) pour se moquer d'eux, à les manipuler avec certaines des tactiques énumérées ci-dessus ou à mettre en péril même des relations bien établies pour arriver à leurs fins.

15. Difficulté à être flexible ou à sortir du script

Tout comme les narcissiques ont une vision parfaite d'eux-mêmes dans leur tête, ils ont également des visions strictes des situations et de leurs résultats attendus. Ce sont des perfectionnistes qui sont sûrs que tout se passera comme prévu parce qu'eux-mêmes, les acteurs, sont *parfaits*. Par conséquent, les narcissiques ont du mal à improviser ou à s'adapter à des situations changeantes. Ils ont tendance à être rigides et à s'angoisser lorsque les plans changent - qu'il s'agisse d'une chose aussi minime qu'une conversation allant dans la mauvaise direction ou d'un changement de plan de voyage.

J'aimerais ajouter d'autres sources :

16. Droit d'accès ³

Les narcissiques cachés sont tout simplement trop bons pour les emplois pour lesquels ils se sentent surqualifiés. Dans tout ce qui est en dessous de leur niveau, ils se laissent servir par ceux qui les entourent avec un naturel total.

Et en termes d'astuces rhétoriques typiques et de modèles de comportement

17. La falsification du futur ⁴

Lorsqu'un narcissique dissimulé sent qu'il perd le contrôle d'une situation de communication, il aime emprunter au futur. Il fait une promesse ou donne un espoir qui doit se réaliser dans le futur, pour avoir quelque chose à jeter dans l'équilibre émotionnel de son interlocuteur. Lorsque le moment est venu de tenir les promesses faites, il change simplement de cadre de référence et échange l'ancien espoir contre un nouveau.

18. Love Bombing (le bombardement d'amour)⁵

Au début d'une relation, le narcissique dissimulé a tendance à couvrir son partenaire de compliments, de cadeaux et de déclarations d'amour, en vantant ses qualités. D'une certaine manière, cela reflète leur propre besoin de reconnaissance : ils montrent ce qu'est leur relation. C'est comme un investissement dans un avenir où ils veulent voir la même qualité reflétée en retour.

19. Crazymaking (Rendre dingue)⁶

Lorsque le narcissique dissimulé sent qu'il perd le contrôle d'une situation de communication, il peut dire des choses qui ont pour seul but de contrarier son interlocuteur, de le monter mentalement contre lui-même ou simplement de le troubler. Le niveau le plus élevé de cette tactique est appelé "salade de mots"⁷.

20. Déplacement des responsabilités ⁸

Surtout lorsqu'il s'agit de dénoncer un narcissique pour quelque chose qu'il a mal fait ou qui a été blessant pour les autres, il ne se laissera pas faire facilement. Ils trouveront toujours un moyen de remodeler le récit de manière à ce que leur victime soit la personne à blâmer, et si cela n'est pas possible, ils introduiront un sujet secondaire où cela joue en leur faveur.

En fait, il existe une approche clinique pour guérir le narcissisme caché à sa racine. L'approche la plus prometteuse est celle de Richard Grannon⁹. Il affirme que la raison du comportement narcissique dissimulé est la destruction totale de l'ego pendant l'enfance du narcissique, ce qui le met dans un état d'identification à un rêve éveillé. Si l'environnement est trop toxique et qu'il n'y a pas de modèle raisonnable de récompenses et de punitions avec un espace qui permet des choix libres pour former un ego fonctionnel, l'enfant abusé reste bloqué dans une identification totale

³ Dr Ramani Durvasula : Comprendre le droit du narcissique (30 JOURS DE NARCISSISME) en ligne sur https://www.youtube.com/watch?v=L3IT2tXS_qo&t=297s au 7 mars 2021.

⁴ Dr. Ramani Durvasula : Qu'est-ce que la "feinte du futur" ? (Glossaire des relations narcissiques) en ligne sur <https://www.youtube.com/watch?v=BBMaZLBKNko> le 7 mars 2021.

⁵ Dr Ramani Durvasula : Qu'est-ce que le "love-bombing" ? (Glossaire des relations narcissiques) en ligne sur <https://www.youtube.com/watch?v=WhILcuvHgE> le 7 mars 2021.

⁶ Richard Grannon : Covert Narcissists SECRET CrazyMaking Communication Weapon they use to ABUSE online at <https://www.youtube.com/watch?v=q6vlnfdo5jI> March 7th 2021.

⁷ Richard Grannon : "Covert Salad" - comment les narcissiques dissimulés utilisent la salade de mots comme tactique en ligne sur <https://www.youtube.com/watch?v=0LRoCmWWsG4> mars 2021.

⁸ Dr. Rhobertha Shaleron : Blame Shifting : Contrecarrer cette façon folle qu'ont les narcissiques d'essayer de gagner. En ligne sur https://www.youtube.com/watch?v=zp5xcd_CGXA le 7 mars 2021.

⁹ Richard Grannon : Le codépendant comme image miroir du narcissique. En ligne sur <https://www.youtube.com/watch?v=prpyYrQuszo&t=61s> le 7 mars 2021.

avec son surmoi, tandis que l'ego lui-même ne se développe pas du tout. Avec ces enfants, il n'y a pas de dialogue intérieur, pas de négociation entre ce qu'ils veulent faire et ce qu'ils devraient faire. Il n'y a qu'une seule chose à faire, ce qui est juste, quoi qu'il en soit. Cette identification avec le surmoi est ce qui les rend si critiques, ce qui les pousse à vivre cette vie parfaite, soutenue par une autodiscipline totale. C'est pourquoi tout est question de contrôle, et non de créativité. Cette structure est identifiée par Grannon¹⁰ comme une forme de PTSD et traitée en conséquence. Cependant, il ne s'agit là que d'un succès hypothétique, car le narcissique doit d'abord reconnaître que quelque chose ne va pas, ce qui n'arrive presque jamais. C'est pourquoi la majorité des approches cliniques visent à aider le codépendant à faire face au narcissique, que ce soit dans le cadre d'une relation continue ou lors de son départ.

Ils recommandent¹¹ :

1. Déterminez à quel type vous avez affaire. Les narcissiques vulnérables ne sont pas particulièrement bien dans leur peau au fond. Contrairement aux narcissiques grandioses, ils sont moins "ouverts" à leurs émotions, de sorte que vous ne vous rendrez peut-être pas compte qu'ils vous bafouent ou se mettent en travers de de votre famille ou de votre équipe de travail, le narcissique grandiose peut être votre meilleur allié, à condition que vous puissiez faire en sorte que cette personne adhère aux objectifs globaux de votre groupe.
2. Reconnaissez votre agacement. Comme indiqué plus haut, les narcissiques peuvent être antagonistes et vous énerver. Si vous essayez d'accomplir quelque chose et qu'une personne vous interrompt constamment ou essaie de se mettre en avant, reconnaître d'où vient votre frustration peut vous donner la force nécessaire pour y mettre fin.
3. Comprenez d'où vient le comportement. Les narcissiques vulnérables ont besoin de se sentir mieux dans leur peau, c'est pourquoi ils peuvent devenir sournois et insidieux. Il peut remettre en question votre autorité dans le seul but de semer la zizanie. Une fois que vous avez compris qu'il vient d'un lieu d'insécurité, vous pouvez le rassurer juste assez pour qu'il se calme et se concentre sur ce qui doit être fait. Si vous les rassurez trop, vous attiserez leur égocentrisme, mais si vous les rassurez suffisamment, ils pourront se calmer et se concentrer sur la tâche à accomplir.
4. Évaluez le contexte. Le narcissisme n'est pas un trait de personnalité tout ou rien. Certaines situations peuvent susciter l'insécurité d'une personne plus que d'autres. Disons qu'une femme s'est vu refuser une promotion qu'elle souhaitait ardemment et qu'elle doit maintenant continuer à travailler avec la personne qui a obtenu le poste. Son insécurité ne fera qu'empirer avec le temps, ce qui la conduira à devenir narcissique, vindicative et rancunière sur la défensive. Si vous connaissez une personne de ce genre, il est important de vous rappeler que la *situation* a contribué à créer le monstre avec lequel vous devez maintenant interagir.
5. Gardez une attitude positive. Si vous avez affaire à des narcissiques qui prennent plaisir à voir les autres souffrir, le fait de voir la douleur qu'ils causent ne fera que les inciter à adopter un contre-comportement plus agressif. N'ayez pas l'air froissé, même si vous vous sentez agacé, et ce comportement finira par diminuer en fréquence. De plus, en gardant à l'esprit les conseils précédents, vous pourrez peut-être contribuer à détendre la situation pour que les choses s'améliorent vraiment.

¹⁰ Richard Grannon : Le remède au narcissisme ? Ma méthode (possible) ; 5 points (guérir un narcissique). En ligne sur <https://www.youtube.com/watch?v=cGJblcKsBPg&t=1698s> le 7 mars 2021.

¹¹ Susan Krauss Whitbourne Ph.D. : 8 façons de gérer un narcissique. Comment garder vos propres émotions sous contrôle lorsque vous traitez avec des personnes difficiles. En ligne sur <https://www.psychologytoday.com/us/blog/fulfillment-any-age/201408/8-ways-handle-narcissist> le 7 mars 2021.

6. Ne vous laissez pas dériver. Il est facile de perdre le sens du but ou des objectifs lorsque le narcissique essaie de prendre le devant de la scène. Vous n'avez pas besoin d'être attentif à tout ce que cette personne dit ou fait, même si elle réclame votre attention. Trouvez le juste milieu entre aller de l'avant dans la direction que vous souhaitez et apaiser les angoisses et les insécurités du narcissique vulnérable. S'il s'agit d'un narcissique grandiose, vous voudrez peut-être reconnaître ses sentiments mais aller de l'avant de toute façon.
7. Gardez votre sens de l'humour. Faire face au bluff d'un narcissique peut signifier que vous ignorez la personne, mais cela peut aussi signifier que vous répondez à ce bluff par un rire au moins une fois de temps en temps. Sans être cruel, vous pouvez souligner le caractère inapproprié du comportement égocentrique de la personne avec un sourire ou une blague. Ce serait particulièrement approprié pour le type grandiose de narcissique, qui trouvera probablement cela divertissant et éventuellement instructif.
8. Reconnaissez que la personne peut avoir besoin d'aide. Parce que certains narcissiques ont vraiment une faible estime d'eux-mêmes et un profond sentiment d'inadéquation, il est important de reconnaître quand ils peuvent bénéficier d'une intervention professionnelle. Malgré la croyance selon laquelle la personnalité est immuable, la recherche en psychothérapie montre que les gens peuvent changer même des comportements de longue date. Renforcer l'estime de soi d'une personne n'est peut-être pas quelque chose que vous pouvez faire tout seul, mais c'est quelque chose que vous pouvez faire avec une aide extérieure.

Lorsqu'il s'agit de classer le codépendant typique, la psychologie clinique placerait Cynthia quelque part au bas du spectre autistique, juste assez haut pour se perdre dans des mondes conceptuels déconnectés de la réalité actuelle et du courant dominant, mais pas trop haut dans le spectre car elle est encore capable de faire face à l'interaction sociale. Elle serait certainement diagnostiquée comme bipolaire, son hypersexualité faisant partie de cet état. Un niveau de sérotonine chroniquement bas pourrait être cité comme la raison de son état, expliquant à la fois sa position dans le spectre autistique et le trouble bipolaire incluant son hypersexualité.

Entre-temps, le terme "people pleaser" s'est imposé comme un trouble de la personnalité à part entière, avec sa propre liste de symptômes ¹²:

1. Vous prétendez être d'accord avec tout le monde, même si vous n'êtes pas d'accord avec eux.
En général, écouter poliment les opinions des autres, même si vous n'êtes pas d'accord avec elles, est tout simplement une bonne étiquette sociale. Cependant, lorsque cette écoute polie se transforme en un semblant d'accord avec l'opinion d'une personne, même si vous n'êtes pas d'accord avec elle, c'est un signe que vous adoptez un comportement de complaisance envers les autres, qui vous amène à mettre vos propres pensées et sentiments de côté, à votre détriment.
2. Vous vous sentez responsable du bonheur des autres.
S'il est important de reconnaître que votre propre comportement affecte le bonheur des autres, croire que vous avez personnellement le pouvoir de rendre quelqu'un d'autre heureux est problématique. Les personnes qui font plaisir aux autres ont souvent du mal à reconnaître ce fait et agissent donc en croyant, à tort, qu'elles peuvent rendre les autres heureux par leurs propres actions.
3. Vous êtes toujours en train de vous excuser.
De toute évidence, vous devez vous excuser lorsque vous avez vraiment besoin de le faire

¹² Loreley Yang : 10 signes que vous êtes un people pleaser - et ce que vous pouvez faire à ce sujet. En ligne à <https://fairygodboss.com/career-topics/people-pleaser> 7 mars 2021.

pour avoir commis une erreur, avoir blessé quelqu'un ou lorsque cela est justifié. Cependant, si vous vous retrouvez à vous excuser excessivement lorsque cela n'est pas justifié, vos excuses fréquentes peuvent indiquer que vous êtes une personne complaisante.

4. Dire non est un exercice rare, et extrêmement difficile.
Être utile - que ce soit dans votre vie personnelle ou professionnelle - est précieux et apprécié. Cependant, si vous allez trop loin en disant oui à tout ce que les autres vous demandent, vous risquez de vous surcharger de travail (et de compromettre votre capacité de suivi) et c'est un signe clair que vous êtes un people pleaser.
5. Vous vous transformez pour refléter les gens qui vous entourent.
Bien que le vieil adage selon lequel nous sommes la moyenne des cinq personnes avec lesquelles nous passons le plus de temps puisse être vrai, le fait de vous retrouver constamment en train de vous transformer pour correspondre aux comportements, aux personnalités et aux attentes des autres peut être un signe que vous êtes un people pleaser. Par exemple, une étude réalisée en 2012 par la Case Western Reserve University a révélé que les personnes qui font plaisir aux autres mangent davantage si elles pensent que cela rendra les autres heureux.
6. Votre estime de soi est liée aux louanges des autres.
S'il est tout à fait naturel de se réjouir des louanges, les personnes qui font plaisir vont encore plus loin et dépendent de la validation externe pour se sentir bien dans leur peau. Si vous comptez sur la validation des autres pour vous sentir bien dans votre peau, vous êtes peut-être un people pleaser.
7. Vous évitez les conflits excessivement
Heureusement, rares sont les personnes qui cherchent activement à se battre pour le plaisir de le faire. Cependant, les personnes qui font plaisir vont encore plus loin en faisant tout leur possible pour éviter le conflit à tout prix. Cela peut compromettre leur capacité à défendre les choses, les problèmes et les personnes qui comptent pour eux. Si vous adoptez ce comportement, vous êtes probablement un "people pleaser".
8. Vous avez du mal à vous accorder le crédit que vous méritez.
Si l'humilité est une vertu, aller trop loin en refusant de prendre l'estime que vous méritez pour votre propre travail est un problème. Si vous souffrez de ce problème, vous êtes probablement une personne qui fait plaisir aux gens.
9. Vous avez du mal à vous estimer autant que vous estimez les autres.
S'il est important d'avoir un regard sain sur le bien-être des autres, il est également important de s'estimer soi-même. Cela signifie prendre le temps dont vous avez besoin pour vous ressourcer, poursuivre vos propres intérêts, répondre à vos besoins et veiller à votre bien-être en général. Si vous vous efforcez constamment de faire tout cela, il se peut que vous soyez une personne complaisante.
10. Vous devenez émotionnellement dépendant et/ou co-dépendant dans vos relations et vos amitiés.
S'il est naturel et sain de compter sur nos amis et nos partenaires pour obtenir du soutien, il est malsain d'aller trop loin et de devenir dépendant des autres pour répondre à vos besoins émotionnels. Adopter ce type de comportement est un autre signe que vous êtes un people pleaser.

2.2 L'analyse structurelle dans la terminologie de la psychologie clinique

Un modèle peut être lu à partir des données données. Cela s'applique à la fois au narcissique dissimulé et à la personne qui fait plaisir. En construisant le schéma suivant, nous nous demanderons, à titre de "vérification", si les deux troubles de la personnalité s'intègrent facilement dans les schémas de codépendance.

Tout d'abord, considérons l'éducation du narcissique. Selon Grannon, la pression de la dévalorisation dans le foyer parental est si forte qu'aucun ego sain ne peut se développer. Au lieu de cela, le surmoi prend en charge la fonction de l'ego. Ce que nous savons également du développement de la personnalité, c'est que chaque personne, en tant que personnalité primaire, intériorise le modèle de comportement qu'elle a adopté dans son enfance comme stratégie de survie et, en tant que personnalité secondaire, peut adopter des copies des modèles de comportement de ses soignants. Le rôle primaire appris du narcissique est de faire plaisir aux gens, car l'enfant maltraité n'a pas d'autre choix que de répondre aux besoins de ses bourreaux du mieux qu'il peut. Il porte également en lui le potentiel de persécuteur qu'il a appris de ses soignants par l'observation. Chez le Narcissique malin, cette structure est appliquée consciemment. Les narcissiques cachés ont souvent pris la décision de ne jamais devenir comme leurs parents, et ils sont donc incapables de reconnaître les impulsions malignes comme étant les leurs ; ces impulsions ne peuvent pas être réconciliées avec les normes élevées qu'ils se fixent. Cela conduit à une structure de personnalité très claire :

- Narcissique caché = People pleaser + Enfant vulnérable + ~~Bourreau~~ + surmoi + ego.

Cette structure a une capacité limitée de dialogue interne. Il n'y a pas d'équilibre entre les questions "qu'est-ce que je veux ?" et "qu'est-ce qui est juste ?". S'il existe un dialogue interne, il s'agit d'un doute de soi enflammé par le contraste entre le surmoi et le persécuteur refoulé, qui ne peut être satisfait que lorsque le people pleaser se jette dans l'action et fait quelque chose de bien, ou que le persécuteur s'insurge en tant que révolutionnaire contre une autorité malveillante à l'extérieur.

Dans les rencontres avec des inconnus, la distance prévaut d'abord ; l'homme qui a appris à plaire aux gens joue un rôle de serviteur dans les premières phases des relations. Ces phases sont décrites comme du love bombing.

En l'absence de dialogue intérieur, le surmoi est dans une position de contrôle absolu. Si ce contrôle concerne sa propre vie, nous constatons un haut degré d'autodiscipline, mais à l'extérieur, le surmoi se manifeste par le besoin de juger et de condamner, et si les autres ne font pas "ce qu'il faut", il se manifeste par la volonté du narcissique de les contrôler pour sa propre protection ou pour un bien supérieur. Les autres jouent ici le rôle de l'ego manquant.

Cette dernière conduit à une contradiction interne. Exercer un contrôle est sur la même longueur d'onde que ce que le persécuteur a vécu dans son enfance. Si ce contrôle se fait de manière consensuelle avec une "victime", ce n'est pas un problème, et peut mûrir en de précieuses qualités de leadership ou en des pratiques sadomasochistes. Cependant, afin de maintenir un contrôle total, les gens doivent être manipulés inconsciemment lorsqu'ils ne se soumettent pas volontairement. Cette structure - entre le leadership conscient et la manipulation subconsciente - trouve son expression dans une forme dans laquelle on peut clairement distinguer un noyau de contenu et un cadre structurel. Le noyau de contenu répondra toujours aux exigences et aux valeurs élevées du surmoi. Le cadre structurel, par contre, ne sert qu'à maintenir les relations interpersonnelles dans un état contrôlable, et comme cette manipulation implique une persécution, qui ne peut être forgée que dans le subconscient, il se peut que les méthodes avec lesquelles le narcissique contrôle ses relations soient diamétralement opposées à ses propres exigences morales, sans qu'il puisse le reconnaître lui-même. S'il passe de l'homme qui plaît à l'autre à celui qui le persécute, le surmoi se divise en deux niveaux, conscient et inconscient, et nous pourrions avoir affaire à un dédoublement de la personnalité suffisamment profond pour gérer à la fois des contradictions internes apparentes et une perte partielle de la mémoire des choses faites du point de vue des différentes personnalités.

Le schéma de la personne codépendante, le people pleaser, d'un autre côté, ressemble à ceci :

People pleaser = People pleaser/Enfant vulnérable + ~~Boureau~~ + surmoi + ego.

Il peut s'agir d'un lieu réel ou d'un cadre de référence humain, par exemple les grands-parents, ou d'un lieu intérieur comme celui dont disposent les personnes atteintes d'autisme lorsqu'elles se retirent dans leur monde intérieur.

Dans la juxtaposition, nous voyons que la seule différence est l'ego formé ou non formé.

Narcissisme caché = Plaisir des gens/Enfant vulnérable + ~~Boureau~~ + surmoi + ego.

Plaisir des gens = Plaisir des gens/enfant vulnérable + ~~Boureau~~ + surmoi + ego

Le narcissique tire de cette structure sa supériorité morale, sa prétention au contrôle. Dans une relation avec un people pleaser, il peut être libre de toute peur car il n'a pas à craindre de persécuteur, en même temps il peut projeter son propre persécuteur refoulé sur le people pleaser car ce dernier porte en lui un persécuteur refoulé. Si nécessaire, ce persécuteur peut être déclenché de manière proactive, ce qui renforce le sentiment de supériorité morale, confirme son propre rôle de victime et restaure la légitimité morale du contrôle.

Examinons d'abord la première phase de la relation, que la psychologie clinique appelle la phase de "love-bombing".

Si nous adoptons une approche plus holistique, la première chose que nous remarquons est que John et Cynthia se reflètent l'un l'autre. À l'exception de l'absence d'ego chez les narcissiques, ils ont la même structure, la même socialisation toxique, le même manque d'amour de soi, d'estime de soi et de confiance en soi...

Cynthia ne se sent utile que lorsqu'on a besoin d'elle. Un poste normal ne suffit pas pour qu'elle se sente épanouie, il faut qu'il y ait un double poste. Lorsqu'elle a l'occasion de s'identifier à quelque chose d'encore plus grand, comme le travail de John, elle en retire également de la valeur, ce qui donne un sens supplémentaire à sa vie. Ce processus d'identification au concept de quelqu'un d'autre la libère également de toute responsabilité et il n'y a aucun risque d'échec personnel, ce qui convient à son manque de confiance en elle. Si elle est néanmoins dévalorisée, elle n'est pas surprise car elle a déjà subi des dévalorisations auparavant et a appris à y faire face. Lorsqu'on lui donne le choix entre se battre, fuir, se figer ou flancher, sa réaction est de flancher, de s'identifier au persécuteur, de répondre à ses exigences pour ne plus être sa cible.

John se sent digne lorsqu'il est seul avec son travail, mais il n'ose pas le présenter d'une manière qui permette un jugement final, extérieur et indépendant. Il n'a pas assez confiance en lui pour s'exposer à cette épreuve. C'est pourquoi il aime travailler avec Cynthia. Elle confirme intérieurement ses qualités, tout comme il a confirmé les siennes au début de la phase de bombardement amoureux, pour lui montrer ce qu'est leur relation : la reconnaissance mutuelle. Plus tard, elle présente ses idées au monde, prend le risque d'échouer, prend les coups quand elle rencontre de la résistance. Ce sont les qualités de preneur d'un ego. D'accord, il y a un petit problème, elle prendra aussi le crédit s'il réussit, mais cela peut être réglé plus tard. Il veut une validation, mais certainement pas être le centre d'attention.

John assume la responsabilité du contenu. Cynthia assume la responsabilité de la présentation.

Au début, il y a un échange équilibré de validation mutuelle, et en tant que couple, ils sont beaucoup plus efficaces qu'en tant que deux individus séparés, mais à long terme, les deux ressentent un manque de validation des deux côtés de leur échange interne. Par conséquent, les deux perdent leur estime de soi, et les compliments précédemment échangés s'étiolent ou se

transforment en dévalorisation. Ce sentiment est mutuel, seul John exprime cette négativité, qui n'est pour lui que la projection du dialogue entre le surmoi et l'ego. Cynthia garde ces pensées pour elle, car son surmoi empêche l'ego de s'exprimer de manière désobligeante et blessante. Cela constitue un réservoir de colère refoulée. Lorsque deux personnes rencontrent ce genre de manque affectif, beaucoup de choses échouent : la gratitude, l'affection, tout ce qui a trait au don. En considérant la sexualité, on pourrait penser que Cynthia souffre simplement d'une carence en sérotonine due à son état de santé. Considérée de manière holistique, on peut en même temps y voir l'expression d'une carence qui s'est développée sur le plan émotionnel.

Lorsqu'il fait l'amour, John utilise d'abord une version de l'adulation qu'il est très difficile de percer à jour. Au fond de lui, il souffre encore tellement des abus de son enfance que tous les aspects de l'intimité sont gérés par une personnalité qui découle de son traumatisme sexuel et affiche les schémas de comportement acquis qui se sont avérés corrects parce qu'ils lui ont permis de survivre à son enfance. Lorsqu'il fait l'amour avec Cynthia, il fait tout bien, comme il est censé le faire, avec son perfectionnisme inné. Le souvenir du dégoût qu'il a éprouvé dans son enfance lorsqu'il a été maltraité reste subconscient. Dans le subconscient, l'abus de soi du narcissique, qui fait plaisir aux gens, accumule encore plus de dégoût, qui veut finalement être exprimé d'une manière ou d'une autre.

Lorsque Cynthia renvoie cette dévalorisation ouvertement et honnêtement en admettant qu'elle manque d'intimité, la barrière de l'inconscient tombe en bloc et la relation entre dans sa deuxième phase.

Comme nous le voyons, ce qui est perçu en surface comme une flambée de laideur est en fait un processus de guérison. Pour sécuriser ce processus, le *modus vivendi* qui maintient la relation en place passe de *love bombing* au traumatisme-liaison.

L'abuseur subconscient en John doit maintenir la relation malgré son propre dégoût de la proximité, et cela ne peut se faire que par le biais d'un lien traumatique. Cynthia doit se sentir indignée pour qu'elle s'en veuille, pour qu'il puisse la rejeter, mais en même temps maintenir la croyance que cela est fait par amour. Les accès de colère, la dévalorisation, et le *gas-lighting* sont les moyens d'y parvenir. Tout cela se produit inconsciemment, le surmoi de Jean est constitué de normes morales élevées, et la bassesse ne fait pas partie de son répertoire.

2.3 Auto-observation et expérience anecdotique de la nature du surmoi

La psychologie clinique se considère comme une science empirique et, à ce titre, exclut l'expérience subjective comme source de connaissance. Parfois, cependant, il semble utile de rompre avec ce paradigme scientifique, non pas parce que l'expérience subjective est probante au sens scientifique, mais uniquement pour encourager la recherche empirique à poser des questions et à collecter des données qui conduisent finalement à élargir de manière constructive les modèles de la science. Cela comporte le risque d'un raisonnement circulaire. Il faut en être conscient. En sciences sociales, une telle approche est connue sous le nom d'herméneutique.

Avant de partager mon expérience subjective, je voudrais donc définir brièvement mon horizon d'expérience. J'ai moi-même émergé du spectre autistique dans mon enfance en tant que Asperger, et au début de ma vingtaine en tant que bipolaire. En ce qui concerne le syndrome d'Asperger, j'ai appris dans ma trentaine à distinguer mes propres sentiments de ceux des autres, ce qui me permet aujourd'hui de lire les gens de manière subjective. En ce qui concerne les *people pleasers*, j'ai pu relativiser la prédominance subconsciente de la flatterie comme modèle de résolution des conflits dans des situations non conflictuelles, c'est-à-dire que j'ai appris à choisir consciemment d'autres modèles de résolution des conflits, j'ai guéri et intégré l'enfant blessé en moi, dissous une personnalité destructrice qui stabilisait les codépendances par peur et avec

bassesse, dissous le problème d'estime de soi, le processus de guérison se manifestant physiquement par une inflammation de la rate suivie d'une rupture, et intégré le persécuteur bloqué avec son réservoir de colère dans la conscience. Lorsque je partage maintenant ma perception de la dynamique psychique, c'est à mon avis du point de vue d'une codépendance guérie.

Pour moi, le surmoi semble être le registre d'une bibliothèque de plans de modèles comportementaux. Ces schémas sont archétypaux dans leur structure, mais totalement dépourvus de valeur. Au lieu d'être affligés d'évaluations, ils régulent simplement la capacité de sensation hors d'eux-mêmes, et donc aussi la capacité d'empathie, c'est-à-dire que si j'utilise un schéma dans lequel j'inflige de la douleur à autrui, alors ce schéma bloque simultanément ma sensation de douleur et mon empathie pour la douleur. C'est pourquoi les chats peuvent torturer des souris pour apprendre à chasser et les cannibales peuvent faire griller des humains vivants. Au cours de l'enfance, la bibliothèque originale de plans est indexée par l'expérience du milieu de vie. Je reconnais les schémas vécus par mes soignants, en leur donnant un rôle prédominant. Et j'évalue les schémas. Cette évaluation peut avoir différentes causes : de l'intérieur de l'ego, je peux indexer positivement les schémas qui correspondent à mon expression créative, ou empêcher la répétition d'expériences négatives. Cela peut également fonctionner au-delà des frontières : si je veux éviter de faire l'expérience de la souffrance par empathie, mes raisons sont altruistes. Ainsi, dans mon enfance, je conquiers un répertoire de personnalités actives en insufflant ma vie à des modèles sans vie. Mais je peux aussi, par instinct de survie, indexer positivement et animer les schémas qui garantissent simplement ma survie, avec lesquels je me débrouille, qu'ils soient ou non destructeurs pour les autres. En tant qu'être humain, je me vis en fait ici comme un être créateur qui prend un modèle mort et lui donne vie. Une fois que cela s'est produit, j'ai transformé un modèle en une personnalité, et ma personnalité a désormais une vie propre, une conscience de soi et un instinct de conservation indépendant. L'instinct de conservation signifie également que si elle n'est pas utilisée pendant un certain temps, elle est vidée de sa force vitale et ressentira le besoin désespéré de manipuler l'environnement pour faire des actions qui la réactiveront et lui redonneront de l'énergie.

Le surmoi lui-même reste cependant un registre sans vie, simplement porteur d'informations d'une bibliothèque inanimée, auquel j'ai attribué un système d'évaluation sur la base de mon expérience, en fonction duquel je peux agir ; je me comporte alors moralement. Mais je peux aussi ne pas tenir compte du surmoi, auquel cas je me comporte de manière égoïste.

Les situations stressantes, en revanche, exigent un comportement réflexe, et tous les comportements réflexes qui sont contrôlés dans le cerveau reptilien sont basés sur l'accès aux personnalités. La décision sur quelles personnalités accéder a une hiérarchie fixe. En cas de choc, pour moi, toute ma vie - jusqu'à récemment - l'ordre a été : craindre, figer, fuir, combattre, et l'accès aux personnalités est fixé dans cet ordre.

Je n'en suis pas tout à fait sûr, mais j'ai l'impression qu'en plus de ces choses, il existe un véritable moi qui était pleinement présent dans l'enfant originel, comme l'étincelle divine en nous, pour ainsi dire. Ce Moi véritable a laissé en moi une empreinte que l'on pourrait appeler mon caractère. Cependant, ce véritable moi s'est temporairement effacé à cause des traumatismes que j'ai subis, mais j'ai pu ensuite le découvrir à nouveau par la méditation, la conscience de soi et l'auto-guérison. Après cette réussite, j'ai pu dissoudre les personnalités acquises par la perception et la prise de décision.

2.4 La perception subjective du rôle de l'initiation

Pendant l'enfance, le moi de l'enfant se développe dans le jeu, c'est-à-dire dans une sorte de monde de rêve. Dans cet état irréel, la vie des adultes est simulée et, en tant que compromis entre l'environnement et le caractère, un répertoire de personnalités est créé à partir des modèles disponibles, ce qui guide finalement les actions de l'enfant. Ce n'est que dans l'initiation que l'ego se libère, devient le noyau décisionnel de la conscience quotidienne. Cette initiation fait encore partie de la tradition dans toutes les cultures tribales et de façon rudimentaire dans les religions du monde. L'initiation est initiée par un sentiment choquant d'être laissé seul, d'être à la merci des autres ou par l'expérience de la peur de la mort. Dans la société industrielle moderne, depuis l'abolition du service militaire obligatoire, un tel rituel n'existe plus. Pour les femmes, l'initiation se fait naturellement, au plus tard à la naissance de leur premier enfant.

L'initiation est comme la naissance du moi, qui émerge du monde du jeu, d'un espace structurellement lié à la qualité conceptuelle du surmoi, et qui, après cette naissance, s'ancre dans le plexus solaire pour y fusionner avec la volonté et la colère en tant que potentiel agressif, ce qui permet à l'adulte de façonner sa vie de manière libre et autonome et, si nécessaire, de conquérir de manière agressive l'espace dont il a besoin pour l'expression créative de son moi.

Je peux dire pour ma part que l'initiation de mon enfance a échoué. Je pense que cela était en partie dû à mes traits autistiques qui me maintenaient dans une perception où il ne pouvait y avoir de réelle séparation. J'ai quitté la maison à 17 ans, je n'ai même pas contacté mes parents par téléphone pendant près d'un an, mais je les avais toujours en moi, leurs voix dans ma tête. Mon initiation n'a eu lieu que récemment, après que j'ai été confronté à une expérience extrêmement traumatisante de "rejet" lors d'une rencontre avec un client sur le plan empathique. Cette expérience par empathie a conduit à une inflammation de ma rate, et pendant la phase de guérison de la rate, la conversion de ma conscience en état initié a eu lieu. Cette déclaration provient de mon auto-perception.

Dans ma perception subjective des narcissiques dissimulés, l'ego est absent. Ici aussi, quelque chose semble avoir mal tourné avec l'initiation. J'ai l'impression que dans le cas du narcissique, l'initiation a eu lieu à un moment où un ego viable ne s'était pas encore formé. Il y a donc eu mort-naissance, c'est-à-dire que la conscience ne peut pas s'identifier à l'ego né parce qu'il ne semble pas viable. Dans une telle situation, la biologie humaine semble activer un programme d'urgence, et active le schéma narcissique. Ce modèle prend en charge le principal point d'identification de la conscience du jour et vise à remplacer l'ego perdu, ce qui se fait en essayant de le retrouver dans le miroir du monde. La vie entière apparaît comme un enchantement, un rêve, un jeu, ou encore un état de choc permanent, ce qui fait que le narcissique, qui est lui-même un schéma de personnalité, insuffle sa vie dans les autres schémas à indexation positive, sous forme de prêt permanent ou fluctuant. En observant de loin, cette image apparaît comme si le noyau de personnalité narcissique inconscient portait les autres personnalités à indexation positive comme une armure. Cette structure est autonome, car elle ne permet pas de dialogue interne et donc pas de re-discernement. Cela ne signifie pas que la guérison n'est pas possible. Le guérisseur intérieur est l'un des modèles disponibles dans le collectif qui peut être indexé positivement et activé, ce qui permet au narcissique dissimulé de travailler sur son enfance traumatique, de libérer les blocages émotionnels, de réévaluer les modèles destructeurs au sens de la thérapie comportementale et de les exclure de son répertoire comportemental. Ce que je n'ai pas pu observer dans le sens d'un processus reproductible, en revanche, c'est la révision de la structure de base, et donc la réanimation, la réintégration ou la recréation de l'ego détruit, ce qui est probablement dû au fait que les structures de la personnalité sont toujours également dotées d'instincts d'auto-préservation, et ne peuvent être dissoutes que dans la perspective du Soi véritable.

Mon expérience subjective des "pertes d'âme" est que les aspects, les scissions et les pertes d'âme ne peuvent jamais être détruits, mais peuvent être retrouvés par décision du Vrai Soi, et peuvent également être réintégrés par décision dans la structure de la conscience quotidienne.

La nature onirique de la conscience narcissique entraîne quelques particularités supplémentaires. La conscience est divisée en deux niveaux, le niveau perceptif, qui se déroule dans l'instant présent, et le niveau conceptuel, qui est plus intemporel. Grâce à l'identification au surmoi, la vie se déroule davantage sur le plan conceptuel, ce qui peut débloquent des capacités extraordinaires, comme la perception de plans comme des structures réelles et vivantes, ce qui signifie que ces personnes peuvent fonctionner spirituellement sur les plans conceptuel et collectif, et ont une perception beaucoup plus claire de l'être sur ce plan conceptuel que les personnes qui sont passées par une initiation saine. Cette interprétation fait de la "folie" un programme spécial de la nature qui sert à corriger le cours du collectif lorsque cette correction ne peut être accomplie à partir de l'instinctif.

Lorsque la relation prend fin et que le narcissique se retrouve dans un espace sans miroir, la peur de son enfance refait surface et il a une chance unique de la surmonter, de la laisser partir et de retrouver son ego perdu. Nous examinerons une première ébauche de protocole de guérison dans le dernier chapitre. Cela semble faisable si l'enfant vulnérable a été guéri en cours de route. Et il s'est avéré utile que le narcissique ait travaillé systématiquement à la guérison de son estime de soi, de sa confiance en soi et de son amour-propre. Il n'est pas surprenant que le "travail en miroir" se soit révélé être une méthode thérapeutique dans ce cas.

2.5 L'émergence d'une personnalité à visage de Janus

Une analyse des modèles comportementaux des figures d'attachement de la petite enfance des personnes qui présentent des troubles de la personnalité a montré que le narcissisme est associé à des figures d'attachement qui ont un comportement très polaire, comme une mère aimante et un père violent, tandis que les personnalités borderline proviennent généralement d'un milieu où toutes les figures d'attachement ont un comportement imprévisible, aimant à un moment donné, punitif le lendemain. Par conséquent, les narcissiques peuvent avoir deux personnalités acquises différentes, chacune cohérente en soi mais absolument contradictoire lorsqu'elle est juxtaposée. La personnalité borderline n'a pas cette cohérence partielle, elle est capable de dire "aime-moi" et de repousser son partenaire au même moment.

La vie vécue comme une réverbération entre une personne qui soutient et une autre qui ne soutient pas l'enfant permet de comprendre deux modèles de rôles externes : le persécuteur et le sauveteur. Ces deux personnalités observées offrent une alternative au rôle dominant de victime dans lequel l'enfant est poussé en raison de la violence domestique et/ou de l'abus émotionnel vécu. En même temps, ces personnalités acquises sont étroitement associées au surmoi, car dans la tentative de fuir la victimisation, elles offrent les réponses à la question "que dois-je faire ?", c'est-à-dire qu'elles adoptent le comportement des personnalités observées du persécuteur et du sauveteur. Cela se produit inconsciemment - consciemment, l'ego s'identifie à la victime. Cette auto-identification en tant que victime est une conséquence naturelle de la prise de conscience de l'interaction habituelle désagréable et non volontaire qu'ils ont subie.

Cette perception est subjective, issue de la somme de mes expériences personnelles. Je ne sais pas jusqu'à quel point cette idée peut être généralisée. Mais la redéfinition du modèle freudien de ...

ego = personnalité primaire
 Surmoi = personnalités adoptées

... peut faire l'objet d'une seconde réflexion, principalement parce qu'elle s'intègre mieux à la compréhension de base de l'interaction dramatique suivant les principaux archétypes de la victime, du persécuteur et du sauveteur¹³.

En entrant dans les détails des cas individuels, vous constaterez que ce modèle est également très ouvert à l'intégration de circonstances individuelles, qui varient naturellement d'un patient à l'autre, car il devient possible d'intégrer l'expérience personnelle de l'enfance dans la formation des personnalités liées au triangle dramatique, de comprendre leur fonction de base basée sur l'archétype ainsi que leurs caractéristiques individuelles, de localiser leurs origines traumatiques et de commencer la guérison en traitant les événements traumatiques originaux.

Le moi vulnérable, c'est-à-dire la conscience originelle de jour pré-narcissique, peut glisser entre deux polarités :

- celle dans laquelle la vie est comprise comme une fluctuation entre les personnalités primaires et acquises (c'est-à-dire le moi et le surmoi), et
- celle dans laquelle la vie est comprise comme une lutte entre un aidant qui soutient et un aidant qui ne soutient pas, comme deux modèles opposés.

Lorsque le rôle de victime apparaît continuellement comme une position qui ne survivra pas à la journée, l'identification glisse dans un état d'oscillation entre un soignant qui soutient et un soignant qui ne soutient pas, et le moi/ego vulnérable est exclu de cette conscience de la journée. Le résultat de cette annihilation totale de l'ego est le narcissisme malin et grandiose. Si le moi vulnérable est encore accessible, nous voyons un narcissique caché ou vulnérable.

Comme les modèles de rôle de l'enfance, qui sont intégrés en tant que personnalités dominantes gérées par le surmoi, sont contradictoires, ils ne peuvent que se diviser en couches conscientes et subconscientes. Cette image est à l'origine de l'association avec le mythe de Janus.

C'est à ce moment que le narcissique peut se perdre complètement en lui-même. La lutte intérieure entre le rôle de sauveteur et celui de persécuteur est projetée sur le monde et prise pour la vie. Il se peut qu'il n'y ait plus ou très peu d'accès à l'ego, et le conflit interne entre les modèles de rôle des soignants ne peut être traité qu'en projetant la partie subconsciente de la tête de Janus sur les personnes de l'environnement. La dernière option proposée est le va-et-vient entre les deux rôles de soignant, dans le cas du narcissique vulnérable entre la dévalorisation et le bombardement d'amour, avec le côté opposé du visage de Janus qui se cache dans le subconscient, n'étant perçu que dans la projection, tant que la partie active montre sa tête. L'ego et la mémoire émotionnelle originelle de la victimisation sont occultés par l'obsession de la perception de soi par les autres. Dans le narcissisme caché, nous voyons l'anéantissement complet de l'ego seulement si les situations de conflit activent un comportement réflexe, qui est alors géré par les personnalités disponibles. Entre les deux, nous voyons effectivement des aperçus du moi vulnérable.

¹³ Lynne Forrest : Les trois visages de la victime - Un aperçu du triangle de la victime. En ligne à <https://www.lynneforrest.com/articles/2008/06/the-faces-of-victim/> le ¹⁴ mars 2021.

Cette perspective utilise une définition du terme personnalité légèrement différente de celle que l'on trouve dans la littérature psychologique profonde. Ici, la personnalité particulièrement toxique est définie comme un modèle comportemental réflexif internalisé évoluant à partir d'un traumatisme initial, qui a acquis une conscience de soi. Cela nous fait penser qu'il fait partie du soi. C'est pourquoi l'idée de supprimer les personnalités n'a pas encore été envisagée par beaucoup. La plupart des thérapeutes préfèrent opter pour le contrôle de la personnalité en appliquant des thérapies comportementales. Cependant, après des dizaines de suppressions de personnalité réussies chez moi, et autant observées chez d'autres personnes en coopération avec ces clients, je peux affirmer par expérience que lorsqu'une personnalité est supprimée, les seules choses qui disparaissent réellement sont les suivantes :

- le traumatisme initial, une fois traité ;
- le caractère réflexif du comportement.

Ni les souvenirs ni les capacités ne sont supprimés de la conscience du client. Tout ce qui change lorsqu'une personnalité est supprimée, c'est que le client a la possibilité de prendre une décision consciente sur la façon de réagir à un déclencheur donné, au lieu de réagir par un réflexe incontrôlable.

2.6 Implications de l'examen de la codépendance dans le contexte de la théorie des jeux

Nous avons indiqué que certains des schémas comportementaux du people pleaser pourraient provenir d'une initiation ratée, c'est-à-dire que les patients pourraient être pris dans une perception du monde similaire à celle qu'a un enfant lorsqu'il imite la réalité en jouant à un jeu. Avec le narcissique, nous pouvons avoir une initiation, mais une initiation mort-née. Dans les deux cas, on peut soutenir l'idée que les adultes qui n'ont pas eu une initiation réussie seront facilement attirés par la dépendance aux jeux au cours de leur vie adulte. Cela peut se produire simplement parce que tout ce qui ressemble à un jeu leur donne un faux sentiment de sécurité, tandis que tout ce qui ressemble à la vie réelle les effraie.

La vie réelle est vécue dans l'auto-responsabilité. Un espace dans la réalité est revendiqué ou conquis dans le but d'une expression créative de soi.

Opposé à cela...

...jouer à un jeu consiste à s'engager dans une activité visant à provoquer un état de choses spécifique, en utilisant uniquement des moyens autorisés par des règles spécifiques, où les moyens autorisés par les règles ont une portée plus limitée qu'ils ne l'auraient été en l'absence de règles, et où la seule raison d'accepter une telle limitation est de rendre possible cette activité¹⁴.

C'est ainsi que les enfants évitent de faire face aux conséquences de leurs actes tout en profitant de leur expérience d'apprentissage, en choisissant leur personnalité en fonction de leurs préférences et de leur caractère.

En observant la société moderne, nous voyons deux structures qui répondent à la définition d'un jeu, et qui couvrent en fait une partie effrayante de notre vie quotidienne. Il s'agit de l'argent et de la hiérarchie.

¹⁴ Bernard Suits : Qu'est-ce qu'un jeu ? The University of Chicago Press, en ligne à l'adresse [suivante](https://www.journals.uchicago.edu/doi/abs/10.1086/288138March) : <https://www.journals.uchicago.edu/doi/abs/10.1086/288138March> le 14 2021.

L'argent offre un faux sentiment de sécurité et de contrôle, alors qu'en tant que jeu, il nous prive à la fois de sécurité et de contrôle. Le jeu de l'argent crée une forte dépendance. Il suffit d'essayer de retirer la drogue aux toxicomanes. La sécurité est offerte par la promesse de pouvoir acheter tout ce dont nous pouvons avoir besoin avec de l'argent, alors que les systèmes monétaires créent en même temps de plus en plus de rareté simplement en monétisant de plus en plus d'aspects de la vie. Le contrôle est offert par la promesse de pouvoir acheter tout ce dont nous avons besoin à n'importe qui contre de l'argent, alors que nous perdons le contrôle de nos vies lorsque nous sommes forcés de gagner l'argent dont nous avons besoin dans ce but précis. Par la suite, l'argent nous prive de toute responsabilité personnelle.

La hiérarchie offre un faux sentiment de sécurité et de contrôle, alors qu'en tant que jeu, elle nous prive à la fois de sécurité et de contrôle. La sécurité est offerte avec la promesse d'être soutenu tant que vous sacrifiez votre responsabilité personnelle en faisant partie d'une hiérarchie. Le contrôle est offert pour être appliqué à ceux qui sont en dessous, dans les entreprises ou les chefs militaires, tandis que vous devez obéir à ceux qui sont au-dessus. Par la suite, cela nous prive complètement de notre responsabilité personnelle, car tout contrôle se trouve dans la pierre angulaire de la pyramide hiérarchique. Et pour ce qui est de la sécurité, demandez aux millions de personnes qui se sont retrouvées au chômage ou mortes sur le terrain.

Les deux jeux sont liés, et dirigés par les mêmes maîtres. Ces maîtres ont un caractère assez narcissique. Et nous, les esclaves, courons pour leur plaisir.

Il n'y a rien qui puisse être prouvé scientifiquement, soit on le ressent, soit on ne le ressent pas : toute personne initiée à l'âge adulte se sentira limitée dans son expression créative naturelle lorsqu'elle sert les besoins du système monétaire, et elle ne sera jamais volontaire pour participer à une hiérarchie, simplement parce que la perte totale de contrôle n'est rien qu'un adulte puisse désirer. Je suis conscient qu'il y a beaucoup de gens avec de bonnes intentions, qui essaient de faire la bonne chose au sein des hiérarchies, ou qui essaient de changer les choses pour le mieux en initiant des économies de couleur bleue, verte ou autre. Je n'ai pas l'intention de dévaloriser leurs efforts, j'ai simplement l'intention de souligner la limitation de leur portée. Il est peut-être temps de formuler une affirmation positive : la guérison complète de ce complexe transformera la planète en un lieu où les enfants pourront grandir et jouer dans une sécurité assurée par des adultes qui sont tous des sources créatives de productivité, qui partagent librement avec le monde ce que leurs esprits créatifs ont à offrir.

3. Protocoles expérimentaux de guérison

Il est encore trop tôt pour publier des protocoles de guérison qui promettent d'être fiables. L'expérience anecdotique que j'ai recueillie jusqu'à présent provient d'une tradition d'auto-guérison guidée, de sorte qu'il est impossible d'éviter que le patient soit celui qui veut changer. En outre, les patients doivent être capables de prendre ce que j'appelle des "décisions de tout cœur", des décisions qui ne proviennent pas du traitement mental, mais d'un endroit où la pensée et l'émotion sont intégrées d'une manière cohérente dans la perception du chakra du cœur. Cela implique une certaine pratique spirituelle.

Dans ce cadre, j'aimerais partager ce qui a fonctionné jusqu'à présent, et ce qui n'a pas fonctionné. En particulier avec le narcissique, lorsque nous essayons de récupérer son moi vulnérable, nous sommes confrontés à un degré extrême de vulnérabilité. Cela ne fait pas bon ménage avec la projection du tourmenteur intérieur qui a causé de la douleur, imposé un contrôle et manipulé ceux qu'ils croyaient aimer.

Avant d'aborder cette partie délicate, voyons ce qu'est un people-pleaser : L'archétype de base du people pleaser est une victime active - et cette victime a besoin d'être réveillée.

Je vais m'en tenir à une liste de contrôle. Il existe de nombreuses techniques qui peuvent être appliquées, comme l'EFT, la PNL, l'hypnose, le psychodrame ou même les régressions dans les vies antérieures qui - qu'elles soient réelles ou non - sont une forme très efficace de psychodrame.

- Réalisez que vous êtes dans une relation toxique qui ne s'améliorera jamais, peu importe à quel point vous vous pomponnez et vous apaisez.
- Réalisez : "Je vis ce que je vis parce que je suis qui je suis". Assumez l'entière responsabilité de l'état dans lequel se trouve votre vie.
- Réalisez que vous avez développé un faux-self à l'intérieur de vous et que vous l'êtes devenu, que vous avez cessé d'être authentique non pas parce qu'on vous y a forcé, mais parce que vous l'avez décidé.
- Réalisez que vous êtes obsédé par le bien-être des autres. Vous êtes obsédé par l'autre, parce que vous ne vous sentez pas assez bien en étant juste vous-même. C'est là que la relation miroir avec le narcissique est tangible. Il est également obsédé par l'autre, mais il se concentre sur l'image que l'autre a de lui. Aucune de ces deux obsessions n'est meilleure ou pire que l'autre. Elles sont toutes deux totalement malades et se méritent vraiment l'une l'autre.
- Réalisez que vous manquez de valeur personnelle, de confiance en vous, d'amour de soi, et que vous avez évité de guérir cette condition et de devenir auto-responsable en vous adonnant à la flagornerie et en vous subordonnant aux autres.
- Réalisez que la flagellation est aussi active que les coups, les griffures, les cris, et que vous n'êtes pas une victime ici. C'est de l'autodestruction appliquée. Il n'y a pas d'amour là-dedans, seulement de la peur et de l'auto-persécution.
- Affirmez/décidez : Je dissous mon faux moi. Cela nécessite une perception précise du traumatisme originel, de la voie bioénergétique qui est activée depuis la position physique du traumatisme dans les chakras inférieurs jusqu'au cerveau reptilien, ainsi qu'une compréhension et une conscience du schéma cognitif que les personnalités déclenchées appliquent. Les personnalités sortent du corps par une ou plusieurs barres d'accès, et prennent le contrôle du corps mental. Il faut comprendre le profit caché que ce modèle de personnalité procure, et réaliser que la personnalité ne fait que perpétuer la misère pour retrouver l'accès à la force vitale. Avec cette compréhension, il peut être dissous par décision. Dans notre pratique, nous le déclenchons, nous libérons le traumatisme, nous le retirons de la barre d'accès qu'il utilisait avec nos mains, nous le tenons devant nous et nous le brûlons dans une flamme violette visualisée. La libération du traumatisme est nécessaire pour pouvoir tirer complètement le fil bioénergétique entre le siège physique du traumatisme et le cerveau reptilien. Cela vient de la tradition chamanique, ce n'est qu'une façon possible de le faire. Le facteur décisif est la décision prise de bon cœur. N'oubliez pas que nous sommes des êtres créateurs et que nous pouvons dé-créer ce que nous avons créé en premier lieu.
- Affirmer/décider : Je réintègre mon moi vulnérable. Cela vient normalement avec des ondes de choc de souvenirs traumatiques. Elle peut être intense, nécessiter des pleurs ou des cris pour s'intégrer. Si un tel processus émotionnel est réussi, la dernière expression émotionnelle est le rire. Si le rire n'apparaît pas, c'est que quelque chose n'a pas été vu, et que le processus doit être refait. Le rire est l'étape qui réajuste les tensions musculaires dans les intestins, il donne l'impression et le son d'une articulation déplacée que l'on force à se remettre en position. Si cela se produit, le processus de guérison n'est pas réversible.

- L'un de ces souvenirs traumatisants pourrait se situer dans le contexte d'une relation très empathique avec une mère surprotectrice. Réalisez que la décision de prendre le dessus et d'équilibrer ses sentiments subconscients ou conscients était votre décision. Que toute cette peur, cette colère et ce sentiment de dévalorisation que vous avez porté pour elle est la sienne, pas la vôtre. Tu l'as fait par amour. Mais cela ne vous sert pas aujourd'hui. Ça ne lui a jamais servi.
- Il peut y avoir une personnalité secondaire basée sur l'archétype du persécuteur, qui n'a d'autre fonction que de protéger et d'entretenir les schémas de codépendance pour maintenir l'état de non-responsabilité. Elle doit être retirée et dissoute. Vous pouvez envisager cette possibilité en affirmant : Je ressens mes personnalités basées sur le persécuteur. Elles se manifesteront si elles sont données.
- La reconstruction de l'estime de soi, de l'amour de soi et de la confiance en soi peut se faire de plusieurs manières, comme l'EFT, la PNL, le travail en miroir.
- Réalisez que vous n'êtes pas encore initié en tant qu'adulte. Sentez la bulle de jeu dans laquelle vous flottez, qui vous sépare de la réalité. Vous regardez la réalité comme une paire d'yeux qui regarde à travers une paire d'yeux. Ressentez cette douleur de la séparation, le désir ardent de ressentir et d'être ressenti dans le réel.
- Décidez/affirmez : Je m'initie, j'éclate cette bulle, je m'abandonne à l'âge adulte, je fusionne mes yeux et les yeux-dans-les-yeux en un seul, tout ce qui fonctionne le mieux comme représentation visuelle ou verbale de votre sentiment. Concentrez-vous sur la rate lorsque vous affirmez. Cela devrait déclencher une douleur dans la rate. Décidez/affirmez : Je traverse la douleur de l'initiation. C'est un processus qui peut prendre des jours, il faut juste qu'il commence. Il peut provoquer une inflammation ou même une rupture de la rate qui peut se terminer de façon mortelle par une hémorragie interne. L'hémorragie interne peut être autodiagnostiquée en observant le rythme cardiaque. Si le rythme cardiaque augmente sans raison, rendez-vous immédiatement à l'hôpital, car cela nécessite une intervention chirurgicale. Il n'existe pas encore de données sur la gravité et la probabilité des complications de la rate. Nous savons simplement que c'est là que le complexe psychologique est lié au fonctionnement des organes, et de plus en plus de données anecdotiques viennent étayer cette théorie.
- Pendant ces processus, il est bon d'être en relation avec le narcissique. Observez ce qui vous déclenche. Partout où vous êtes déclenché, vous trouverez davantage de traumatismes d'enfance à résoudre.

Avec le narcissique dissimulé, nous avons besoin d'un protocole totalement différent.

- Réalisez : "Il y a un schéma répétitif dans ma vie : peu importe les efforts que je fais, je finis toujours par être le bouc émissaire, je me fais culpabiliser et j'ai honte. Comme c'est répétitif, quelque chose en moi doit en être la cause". Affirmez : "Je vis ce que je vis parce que je suis qui je suis".
- N'essayez jamais d'introduire un narcissique dans le récit de l'état clinique tel qu'il est traité par la psychologie clinique. Ce récit est écrit du point de vue de la victime, le codépendant. Il sert les besoins du codépendant, il ne sert pas les besoins d'un narcissique.
- Un narcissique est entré dans la phase de sa vie dans un rôle de victime, et c'est ainsi que le moi vulnérable, celui qui a besoin d'être récupéré et guéri, s'identifie. Nous avons besoin de cette identification pour pouvoir aller plus loin. Induire la culpabilité et la honte n'aide pas.
- Un narcissique secret sera capable d'admettre qu'il manque d'estime de soi, de confiance en soi, d'amour de soi, et grâce à l'autodiscipline inhérente à son caractère, il pourra travailler à la guérison de cet aspect avec un certain succès.

- Le narcissique pourra s'identifier à l'expérience d'être un bouc émissaire, d'être contrôlé et manipulé. Dans son enfance, cette expérience était réelle. Il en a été la victime, et cela doit être reconnu avec compassion. En ce qui concerne le présent, dans l'état de codépendance avec des personnalités actives à tête de Janus, il ne sera pas en mesure de s'identifier à une forme quelconque de persécuteur, parce que les aspects laids se cachent toujours dans le plan subconscient, ou sont projetés sur le co-dépendant. Tout commentaire ou affirmation selon lesquels il se comporte comme un persécuteur sera absorbé par l'expérience du bouc émissaire qui domine dans son moi vulnérable.
- Anecdotiquement, cela a bien fonctionné pour localiser l'aspect persécuteur dans une expérience de vie passée, et pour parvenir à une compréhension complète du complexe émotionnel en tant que miroir karmique de ce persécuteur de vie passée et de la victime de cette vie. Lorsque ces deux côtés de la médaille deviennent tangibles sous une forme équilibrée, le client peut avoir accès à la forme bioénergétique de la condition dans sa rate. Il peut s'identifier à la "douleur d'être le bouc émissaire" qui se trouve physiquement dans la rate, reconnaître l'équilibre karmique atteint dans cette vie, ce qui signifie assumer l'entière responsabilité de son expérience, puis retirer la douleur de la rate avec sa "main énergétique", ce qui implique à nouveau une certaine pratique spirituelle issue du chamanisme. Cette douleur corporelle, une fois retirée rituellement, vue dans le contexte karmique et flottée avec amour, finit par se transformer en quelque chose qui peut être décrit au mieux par le mot "intégrité", qui peut être réintroduit dans le corps. Cependant, l'intégrité appartient au cœur, pas à la rate.
- Si cela est accompli, le narcissique conservera les schémas de personnalité qu'il a développés. Mais il sera capable de ressentir l'effet de ses actions sur le plan empathique et de se retirer immédiatement de ce type d'actions, car il n'a pas l'intention de causer de la douleur.

Il peut être irritant que le persécuteur gagne tant de compassion, alors que la victime reçoit un appel sévère à l'auto-responsabilité. Notre culture exigera le contraire, elle demandera la punition du persécuteur et courra au secours de la victime. Veuillez noter que cette réponse commune ne représente qu'une interaction dramatique et qu'elle perpétue ainsi la misère. La guérison fonctionne à l'inverse.

Ce chapitre devra certainement être mis à jour, car les choses n'ont pas encore évolué au-delà de ce point. Et parce que, de toute façon, il ne s'agit que d'anecdotes, et qu'il faudra recueillir davantage de données, des expériences plus diverses.

Je voudrais vous inviter à faire partie de cette expérience. Le chemin prend forme par les pas que nous faisons.