

# C'EST MALIN

GRAND FORMAT

AUORE AIMELET

# JE DOPE MON NARCISSISME



**Toutes les clés pour vous aimer vraiment  
et développer vos talents**

# JE DOPE MON NARCISSISME

Vous vous dévalorisez en permanence ? Vous enviez ceux qui ont naturellement confiance en eux ? Vous rêvez de vous affirmer ? Vous ne voyez que vos défauts et vous vous sentez bridé dans votre élan ? Bonne nouvelle, Aurore Aimelet a mené l'enquête et elle vous le confirme : l'amour de soi, ça s'apprend et ça se construit !

Dans cet ouvrage pratique riche en tests et en exercices, elle livre les clés pour vous aider à doper votre narcissisme et vous réconcilier avec vous-même. Elle explique comment :

- **Évaluer son estime de soi** et trouver l'origine de ses blessures narcissiques.
- **Mieux se connaître** pour apprendre à mieux s'aimer.
- **Accueillir ses émotions** pour ne plus en être l'esclave.
- **Prendre soin de soi** en fonction de ses besoins.
- **Positiver et savoir s'entourer** des bonnes personnes.

De nombreux témoignages montrent qu'il est toujours possible de réparer un narcissisme défaillant. Car c'est en s'aimant soi-même un peu plus qu'on aime les autres beaucoup mieux...

**RETROUVER ESTIME ET CONFIANCE EN SOI  
EN DOPANT SON NARCISSISME**

Aurore Aimelet, journaliste indépendante, travaille notamment pour *Psychologies Magazine*. Elle est aussi l'auteure de nombreux guides de développement personnel dont *La pensée positive, c'est malin* (éditions Leduc.s).

ISBN 979-10-285-1186-9



**15 euros**  
Prix TTC France

9 791028 511869

illustration de couverture : valérie lancaster  
design : bernard amiard

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

RAYON : DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL



DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC.S  
*Les petits riens pour changer sa vie, c'est malin, 2017*  
*Arrêter de s'énerver, c'est malin, 2016*  
*Je râle moins... mais mieux, c'est malin, 2016*  
*Ne plus se gâcher la vie, c'est malin, 2015*  
*La pensée positive, c'est malin, 2014*

**REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !**

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

**<https://tinyurl.com/newsletterleduc>**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur notre site :  
**[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins  
sur notre blog : **[www.quotidienmalin.com](http://www.quotidienmalin.com)**  
sur notre page Facebook : **[www.facebook.com/QuotidienMalin](http://www.facebook.com/QuotidienMalin)**



Édition et maquette : Élisabeth Boyer  
Illustrations : Fotolia

© 2018 Leduc.s Éditions  
29, boulevard Raspail  
75007 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-1186-9  
ISSN : 2425-4355

**C'EST MALIN**

**GRAND FORMAT**

AUORE AIMELET

**JE DOPE MON  
NARCISSISME**

**L E D U C . S  
P R A T I Q U E**

# SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
<b>CHAPITRE 1.</b> ÉVALUER SA FRAGILITÉ. COMMENT VA VOTRE ÉGO?	9
<b>CHAPITRE 2.</b> REVISITER SON HISTOIRE. D'OU VIENT VOTRE BLESSURE NARCISSIQUE?	23
<b>CHAPITRE 3.</b> MIEUX SE CONNAÎTRE ET S'ACCEPTER COMMENT POUVEZ-VOUS VOUS REDÉCOUVRIR?	39
<b>CHAPITRE 4.</b> FAIRE DE SON CORPS UN ALLIÉ. COMMENT RETROUVER DE BONNES SENSATIONS?	57
<b>CHAPITRE 5.</b> ACCUEILLIR SON ÉMOTIVITÉ. COMMENT NE PAS VOUS LAISSER FRAGILISER?	79
<b>CHAPITRE 6.</b> APPRENDRE À PENSER POSITIF. COMMENT NE PLUS ENTRETENIR VOTRE BLESSURE?	99

<b>CHAPITRE 7.</b> SAVOIR S'ENTOURER. COMMENT OBTENIR AMOUR, RECONNAISSANCE ET VALORISATION?	123
<b>CHAPITRE 8.</b> AGIR AU QUOTIDIEN. COMMENT VOUS COMPORTER DANS LA VIE POUR DOPER VOTRE NARCISSISME?	141
<b>CHAPITRE 9.</b> ÊTRE CAPABLE DE JOUER PERSO. COMMENT ÊTRE ÉGOÏSTE DANS LE BON SENS DU TERME?	161
CONCLUSION	177
REMERCIEMENTS	179
BIBLIOGRAPHIE	183
TABLE DES MATIÈRES	187





# INTRODUCTION

*« Il faut apprendre à s'aimer soi-même, c'est ma doctrine,  
d'un amour entier et sain, afin de demeurer fixe en soi  
au lieu de vagabonder en tous sens. »*

FRIEDRICH NIETZSCHE

**P**arfois, nous les regardons avec envie. Qui ? Ces gens sûrs d'eux, forts, assurés, qui savent dire non, exprimer leurs désirs, leurs valeurs, qui n'ont pas peur du regard des autres, qui peuvent prendre des risques et qui n'ont rien à prouver. Comme si des fées s'étaient penchées sur leur berceau à la naissance pour leur offrir une estime de soi de gagnant. Nous, en retrait, en secret, nous aimerions être comme eux. Pas arrogants, non. Mais juste plus confiants. Car souvent, le soir, fatigués, nous en avons assez.

Oui assez. Assez de nous dévouer aux autres et de les faire passer en premier. Assez de ne pas avoir les mots pour dire qui nous sommes et ce dont nous avons besoin. Assez de ce peu de crédit que nous nous portons à nous-mêmes. Assez de cette somme de fragilités qui nous brident dans notre élan (ah ! si nous étions différents...). Assez de cette lassitude, de cette émotivité, de cette nette tendance au pessimisme, de ces relations insatisfaisantes

que nous entretenons quand même, de cet immobilisme généralisé qui nous a gagné peu à peu, au fil des ans.

Alors nous avons décidé de changer. Et de mettre dans notre escarcelle ce qui semble être à la mode en ce moment : du bon vieux narcissisme. Nous aussi méritons de faire la paix avec celui ou celle que nous sommes, de prendre du temps pour nous, de penser à nous, de bien veiller sur nous. Nous aussi, nous voulons nous aimer ! Enfin... un peu plus.

Seulement voilà. Si certains semblent avoir reçu en cadeau une bonne dose de narcissisme, eh bien, ce dernier ne semble pas se trouver dans une pochette surprise. Pas gagnée, l'affaire... Pardon, le « processus de renarcissisation » ! Pourtant, sachez-le dès maintenant, il y a une bonne nouvelle : car nous n'avons pas besoin de l'acheter, cet « amour de soi ». Il est déjà là, en nous, accessible. D'accord, sans doute un peu caché par tout un tas de culpabilités, de peurs et de croyances. Mais il est là, à portée de main.

Pour cet ouvrage, nous avons fait le tour des solutions des plus grands experts pour doper un narcissisme défaillant. Et choisi avec soin les conseils qui nous semblaient les plus appropriés. Nous avons aussi donner la parole à des hommes et des femmes qui, comme nous, ne se trouvent pas vraiment à la hauteur. Voire totalement nuls. Histoire de comprendre une bonne fois pour toutes qu'on n'est pas seul à éprouver tant de lacunes impardonnables.

Nous vous proposons un chemin pour apprendre à mieux vous connaître pour mieux vous aimer. Car ce n'est pas en vantant les mérites de ces gens-là (vous savez, ceux que nous regardons avec envie) que vous parviendrez à voir les vôtres. C'est d'ailleurs sans doute en acceptant vos fragilités que vous saurez les mettre en valeur et à profit. S'aimer soi-même ? Oui, c'est possible.

## Chapitre 1

# Évaluer sa fragilité

## Comment va votre ego ?

*« Vous, autant que n'importe qui dans cet univers,  
méritez votre amour et votre affection. »*

BOUDDHA

**D**oper son narcissisme, tel est le propos de ce livre. Mais c'est qui, Narcisse ? Et c'est quoi, le narcissisme ? L'êtes-vous suffisamment ? Pas assez ? Trop ? Avant d'entrer dans le vif du sujet et de voir comment rééquilibrer la relation que nous entretenons avec nous-mêmes et avec les autres, comment changer de regard sur notre cas (loin d'être désespéré, promis), essayons de comprendre ce qui se cache derrière une notion qui regagne aujourd'hui du terrain.

### **LE NARCISSISME, NOUVEAU DADA DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ?**

Blessure narcissique, faille narcissique, narcissisme primaire et secondaire, hyper- ou hypo-narcissisme... Depuis peu, le terme a envahi le monde du développement personnel (le fameux DP..), la presse et les rayons de nos librairies préférées. On entend, ici

et là, de nombreux experts redonner ses lettres de noblesse au narcissisme et suggérer d'en prendre soin. Serait-ce une nouvelle clé pour retrouver équilibre et bien-être ?

Un premier doute vous assaille. Pour vous, un être narcissique, c'est un personnage assez odieux, peu fréquentable, imbu de lui-même, vaniteux, orgueilleux, égotique. Le dictionnaire Larousse est tout à fait d'accord avec vous puisqu'il définit le « narcissisme » comme l'amour excessif de soi. Loin de vous cette idée !

### **NARCISSSE, LE HÉROS AMOUREUX DE LUI-MÊME**

Il faut dire que nous avons tous en tête le personnage de la mythologie grecque Narcisse. Ce jeune homme d'une grande beauté grandit sans jamais voir son image. Parfaitement insensible à l'amour des autres, et notamment celui de la nymphe Écho, il est égoïste et méprisant. Quand un jour, la déesse Nemésis venge les jeunes filles éconduites en attirant Narcisse près d'un ruisseau. Celui-ci tombe littéralement amoureux de son reflet, qui bien évidemment ne le lui rend pas. Fou d'amour pour lui-même, il se laisse dépérir et finit par se transformer en fleur avant de... faner. Fin de l'histoire !

Donc, les narcissiques sont, dans la culture populaire, obsédés par leur image ; ils exigent des autres qu'ils leur renvoient un reflet éclatant, les utilisent pour se mettre eux-mêmes en valeur, bref leur marchent dessus pour mieux s'élever. Mais il n'est pas question de devenir ces odieux personnages, rassurez-vous.

Une deuxième question vous taraude. S'agit-il d'une nouvelle piste pour aller mieux ? Honnêtement, oui et non. Car il n'y a rien de neuf sous le soleil, figurez-vous. Le narcissisme, s'il est

une notion qui sonne savante et donc crédible, issue de la psychanalyse, est une composante humaine que tout le monde connaît déjà. Et vous aussi.

Le narcissisme, c'est extrêmement simple, c'est l'amour de soi.

Ou, en d'autres termes, c'est l'estime de soi. Or, il y a fort à parier que vous en avez déjà entendu parler, non ? Il faut dire que cette idée-là a fait couler beaucoup d'encre dès les années 2000, avec l'excellent ouvrage\* écrit par les psychiatres et psychothérapeutes Christophe André et François Lelord, désormais devenu un ouvrage de référence. Depuis, vous savez tout ou presque de l'estime de soi, qu'il ne faut ni trop haute, ni trop basse.

Avoir un narcissisme solide, sain, équilibré, c'est penser, dire et éprouver ceci : « Je m'aime suffisamment, ni trop, ni pas assez, je m'estime correctement, moi, mes atouts, mes faiblesses, je reconnais ma valeur comme celle des autres. » Et, en effet, quand on pense, quand on dit et quand on éprouve un tel sentiment d'identité, eh bien, force est de constater qu'on va plutôt bien, merci.

## UNE VIEILLE HISTOIRE DE PSYCHANALYSE

C'est donc à la psychanalyse que l'on doit ce concept vieux de plus de cent ans, car apparu pour la première fois en 1915, dans *Pour introduire le narcissisme*, de Sigmund Freud. Vous vous doutez bien qu'à cette époque-là, l'estime de soi n'est pas encore un terme à la mode, employé à tout va.

---

\* *L'Estime de soi. S'aimer pour mieux vivre avec les autres*, Odile Jacob, 1999.

À l'origine, le narcissisme a quelque chose à voir avec la libido. Non, pas celle qui anime vos nuits ! Pour Freud, la libido, c'est notre énergie vitale. Elle « englobe nos désirs, nos envies, nos pulsions de vie, et généralement toute notre activité sexuelle concrète ou imaginaire », peut-on lire sur le site de *Psychologies Magazine*\*. C'est donc notre moteur, notre carburant. La définition se poursuit par une précision « Jung, autre père fondateur de la psychanalyse, a élargi le sens de ce mot et l'utilise pour évoquer toutes les formes d'énergie psychique, y compris celles qui sont sans rapport avec la sexualité. »

Freud lui-même faisait déjà la distinction entre un narcissisme sain et pathologique. Selon lui :

- le narcissisme est sain lorsqu'il y a un équilibre entre l'investissement de la libido envers soi-même et l'investissement de la libido envers l'autre ;
- le narcissisme est pathologique quand la libido est soit surinvestie vers des objets extérieurs (burn-out, dépression, dépendance affective, etc.), soit surinvestie sur le Moi (délire de grandeur, Moi idéal survalorisé, etc.).

Donc, en langage du XXI<sup>e</sup> siècle, nous pourrions dire que :

- le narcissisme sain permet à l'individu de reconnaître sa valeur et celle des autres ;
- un hypo-narcissisme condamne l'individu à ne se considérer d'aucune valeur et à surestimer celle des autres ;
- un hyper-narcissique condamne l'individu à surestimer sa valeur et à mépriser celle des autres.

---

\* [www.psychologies.com](http://www.psychologies.com)

Alors, évidemment, vous vous doutez bien que dans les deux derniers cas, il y a comme un déséquilibre! Et c'est là-dessus que nous allons travailler.



### TÉMOIGNAGE

**Magdalena, 28 ans :** « Comme si je devais m'excuser d'exister... »  
« Je sais depuis longtemps que je devrais travailler sur cette fameuse estime de soi dont tout le monde parle. Je me dénigre sans cesse, je suis timide, maladroite, je n'ai pas confiance en moi. Je sais que c'est problématique. Finalement, pas trop pour moi, je suis habituée. Mais c'est vis-à-vis des autres. Dans le salon de coiffure où je travaille, je ne suis jamais très à l'aise avec les clientes, j'ai du mal à les conseiller, à me montrer sûre de moi, et donc à les rassurer. Et puis, je crois que ça agace Laurent, mon ami. Souvent, il me dit : "Arrête! Tu dis que tu es nulle, que tu ne sais pas. Mais moi, je ne te trouve pas nulle, au contraire! Pourquoi tu ne me crois pas, moi?" J'aimerais bien le croire, honnêtement... Mais c'est plus fort que moi. Je ne sais pas comment me positionner en fait. Et quand je suis avec des gens qui sont brillants, ça me paralyse encore plus. Là, c'est comme si je devais m'excuser d'exister. Et c'est douloureux. »

## SOUFFREZ-VOUS D'UNE FAILLE NARCISSISQUE ?

Avant d'aller plus loin, nous vous invitons à évaluer votre narcissisme. Est-il vraiment défaillant? Pour le savoir, nous vous proposons un questionnaire. Lisez la liste des affirmations et cochez la case correspondante si vous vous reconnaissez dans chacune de ces pensées, émotions ou comportements. Ne réfléchissez pas trop longtemps, fiez-vous à votre intuition. Soit quelque chose dans ces affirmations résonne en vous, soit non.

Si vous êtes perplexe, n'inscrivez rien. On a le droit de douter de soi, parfois. Souvenez-vous : ni trop, ni trop peu !

› J'ai peur de l'avenir.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Je manque d'assurance.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Souvent, je ne sais pas quoi dire.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Les examens me terrifient.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Je suis maladroit avec les autres.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Physiquement, je ne suis pas terrible.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› J'ai du mal à m'adapter dans un groupe quand je ne connais personne.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Les échecs m'anéantissent.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Ma vie pro et ma vie perso ne sont pas équilibrées.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Je ne suis jamais vraiment sûr de moi.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Je ne sais pas pourquoi mes amis m'apprécient.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Je n'ai pas beaucoup d'objectifs, je ne fais pas beaucoup d'effort.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Je n'aime pas ma voix, mon sourire, mes pieds...	<input type="checkbox"/> Je me reconnais



ÉVALUER SA FRAGILITÉ

› Les critiques me font souffrir.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Mon alimentation, mon sommeil... je n'y fais pas trop attention	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Je ne sais pas me décider, choisir.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Je suis rarement à la hauteur.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Je culpabilise souvent.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Les autres sont plus ceci et moins cela que moi.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Je ne sais pas reconnaître mes émotions quand elles me bouleversent.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Je ne suis pas très intéressant.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› J'ai parfois honte de réagir comme je le fais.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Les compliments me déstabilisent.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Je ne sais pas dire non.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Les disputes me font peur, je crains toujours le pire.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› J'ai souvent mal quelque part.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Je ne m'aime pas en photo ou en vidéo.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Je n'ai jamais de chance.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais

› Je n'ai pas beaucoup de goût.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› J'ai souvent peur de ne pas y arriver.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Je suis plutôt gauche.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Je manque d'ambition.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Je ne sais pas parler de moi.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Le regard et le jugement des autres me terrifient.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Je suis hypersensible.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› J'ai du mal à me reconnaître des qualités.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Je me laisse parfois marcher dessus.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Je me regarde peu dans le miroir, et encore moins si je suis nu.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais
› Je n'aime pas prendre soin de mon corps.	<input type="checkbox"/> Je me reconnais

### ***Vous avez coché 30, voire 40 cases ?***

Pas de panique. Non, vous n'êtes pas fichu, et encore moins condamné à souffrir de cette blessure narcissique jusqu'à la fin de vos jours. Ce manque d'amour pour la personne que vous êtes peut être réparé. C'est l'objet de ce livre. Vous comprendrez bientôt que cette faille vient d'expériences passées défailtantes

justement, difficiles ou douloureuses, qui n'ont pas permis la construction d'un bon narcissisme.

Voyez cela comme un bâtiment. Vous êtes en ce moment en chantier. Ou plutôt, le chantier s'est interrompu. Mais si vous recommencez à vivre des expériences constructives, positives et valorisantes, alors le chantier va redémarrer. Et votre narcissisme se développer. Vous ne pouvez pas effacer ce que vous avez vécu, d'accord. Mais vous pouvez vivre d'autres choses, ajouter d'autres expériences. C'est ceci que vous découvrirez bientôt.

### ***Vous avez coché entre 10 et 20 cases ?***

Ce n'est pas si mal. Mais vous pourriez faire mieux, vous apprivoisez, vous regardez avec plus de bienveillance et cessez de vous déprécier, de vous comparer à ceux que vous estimez plus brillants, de chercher à incarner un être parfait qui réussit tout, tout le temps. En lisant ce livre, vous apprendrez vous aussi à multiplier ces petits pas qui vous permettront de mieux vous aimer, vous, votre apparence quelle qu'elle soit, vos atouts qui sont nombreux, votre entourage qui vous aime pour ce que vous êtes.

Ces résultats peuvent aussi signifier que votre narcissisme fluctue en fonction du contexte. Peut-être estimez-vous être un bon professionnel, mais un piètre conjoint ? Ou alors un ami fidèle mais un parent déplorable ? Peut-être n'avez-vous aucun problème avec votre image, mais vous ne vous reconnaissez aucune capacité intellectuelle ? C'est dans l'un ou l'autre domaine de votre existence que vous avez plus de mal à vous aimer. Jetez un œil au sommaire de ce livre, car il vous permettra de travailler ce domaine plus particulièrement.

## ***Trop narcissique ?***

Vous n'avez coché aucune case et vous en félicitez ? Nous aussi. Quoi que... Vérifiez tout de même que vous ne souffrez pas d'un hyper-narcissisme... Car, hypo- comme hyper-, ces deux-là proviennent du même manque de constance et de solidité dans la mise en place de l'amour de soi.

Le narcissisme excessif est-il, lui aussi, signe de fragilité ? Tous les experts vous le diront : oui. L'hyper-narcissisme, c'est le revers de la même médaille. C'est une autre façon de compenser la même faille identitaire, la même fragilité intérieure, la même douloureuse vulnérabilité. Certes, en apparence, ces personnages au verbe haut, assurés en multirisque relation, imperturbables et fiers de l'être semblent mieux armés pour affronter les aléas de la vie.

Le psychiatre Laurent Schmitt, auteur du *Bal des ego*<sup>\*</sup>, explique parfaitement ces deux troubles narcissiques, apparemment opposés : « Soit la personne a une vision trop dégradée d'elle-même parce qu'elle a été soumise à des exigences excessives ou a été méprisée en permanence ; soit, au contraire, elle se considère comme grandiose et exceptionnelle, ce qui peut être une manière de surcompenser toute une série de fissures, comme le fait d'avoir été le moins aimé dans une fratrie ou d'avoir dû composer avec un handicap physique, à l'exemple de Talleyrand, affligé d'un pied bot. »

---

\* Odile Jacob, 2014.



### TÉMOIGNAGE

**Boris, 37 ans : « Mon frère cache sa blessure derrière son arrogance »**  
 Mon frère est... magique ! Jean s'est toujours considéré au-dessus du lot. Tout petit déjà, tout lui était dû. C'était le petit dernier de la famille, le préféré de ma mère, qui lui passait à peu près tout. Je me souviens encore de ses caprices qui viraient régulièrement en crises... C'était insupportable pour ma sœur et moi qui devions attendre que le petit prince se calme – comprenez qu'il obtienne ce qu'il veut. Et ça ne s'est pas arrangé avec le temps. Aujourd'hui, il sait mieux que les autres – qui sont à ses yeux "tous des c\*\*\*" ! Il m'insupporte avec ses commentaires. Mais je vois maintenant à quel point il souffre. Il est incapable de nouer des liens, par exemple, incapable de supporter la moindre frustration. Alors, il change de compagne et de boulot tous les quatre matins. Il ne construit rien et passe son temps à cacher sa blessure derrière son arrogance. J'ai longtemps été jaloux de ses privilèges mais désormais que nous sommes adultes, je n'envie pas sa situation. »

Le vide est si grand que la personne tente de combler sa soif d'amour de soi en affichant un mépris des autres, souvent factice. Quand un individu s'aime à sa juste mesure, il n'a pas besoin d'en faire trop. Celui qui souffre d'un hyper-narcissisme souffre généralement d'une carence affective importante, qu'il convient, elle aussi, de prendre en compte. Ne serait-ce qu'en faisant preuve de davantage de bienveillance, pour soi comme pour autrui.

### LE TROUBLE DE LA PERSONNALITÉ NARCISSIQUE

Voici, selon le DSM-5\*, les symptômes qui constituent les critères diagnostiques du trouble de la personnalité narcissique :

- › la personne a un sens démesuré de sa propre importance (par exemple, elle surestime ses réalisations et ses capacités, s'attend à être reconnue comme supérieure sans avoir accompli quelque chose en rapport) ;
- › elle est absorbée par des fantasmes de succès illimité, de pouvoir, de splendeur, de beauté ou d'amour idéal ;
- › elle pense être « spéciale » et unique et ne pouvoir être admise ou comprise que par des institutions ou des gens spéciaux et de haut niveau ;
- › elle a un besoin excessif d'être admirée ;
- › elle pense que tout lui est dû : elle s'attend sans raison à bénéficier d'un traitement particulièrement favorable et que ses désirs soient automatiquement satisfaits ;
- › elle exploite l'autre dans les relations interpersonnelles ; elle utilise autrui pour parvenir à ses propres fins ;
- › elle manque d'empathie, elle n'est pas disposée à reconnaître ou à partager les sentiments et les besoins d'autrui ;
- › elle envie souvent les autres, et croit que les autres l'envient ;
- › elle fait preuve d'attitudes et de comportements arrogants et hautains.

Si vous vous reconnaissez dans ce portrait, ne vous effondrez pas. Il se peut que votre comportement soit un mécanisme de défense lié aux mauvaises expériences que vous avez vécues jusqu'ici.

---

\* *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, abrégé en DSM)*, publiée par l'American Psychiatric Association.

En clair, vous avez dû trouver un moyen de survivre! Certains choisissent la fuite ou le repli sur soi. Vous avez choisi de lutter et d'attaquer. Peut-être n'aviez-vous pas le choix. Reconnaissez que vous aussi vous souffrez d'une fragilité identitaire. Nous espérons que les prochaines pages vous permettront de la réparer plutôt que de nier qu'elle existe.

 **LES 5 CLÉS DE CE CHAPITRE  
POUR DOPER VOTRE NARCISSISME**

- › Éloignez-vous des idées reçues : le narcissisme n'a rien à voir avec le mythe de Narcisse.
- › Dites-vous que vous méritez d'avoir un narcissisme solide, puisqu'il s'agit simplement de vous aimer à votre juste valeur, donc ni trop ni trop peu.
- › Entre valorisation de soi et valorisation des autres, chacun peut trouver l'équilibre.
- › Sachez que la blessure narcissique n'est pas un mal incurable ; tout le monde peut développer son estime de soi.
- › Retenez que l'hypo- et l'hyper-narcissique souffrent d'une même fragilité identitaire.





## Chapitre 2

# Revisiter son histoire

## D'où vient votre blessure narcissique ?

*« Au-delà de ce que je suis de par l'hérédité et de ce qu'on a fait de moi par le milieu et l'éducation, il y a ce que je fais avec ce que je suis et ce qu'on a fait de moi. »*

JEAN-PAUL SARTRE

**T**out est la faute de nos parents, c'est bien connu ! À cause de cette éducation totalement inadéquate, nous voilà contraints de vivre lestés d'un fardeau. S'il est fort probable qu'en effet père et mère n'aient pas été totalement à la hauteur, reste que c'est à nous de bouger et de redorer notre blason. Faisons un petit tour dans le passé pour mieux préparer notre avenir (radieux, évidemment...).

### LE NARCISSISME, UNE ÉTERNELLE CONSTRUCTION

N'y allons pas par quatre chemins. Le narcissisme n'est pas une qualité dont l'individu serait doté à la naissance... ou pas. Cette

reconnaissance de soi, ce mélange de sympathie et d'acceptation de qui l'on est, ce sentiment qui fait dire « Je suis comme je suis et c'est très bien comme ça ! », tout cela se construit dès l'enfance. Ou il se construit mal. Dans le manque (hypo-) ou dans l'excès (hyper-).

Qui dit enfance dit parents, bien sûr. Vos difficultés viendraient-elles de leur défaillance, voire de leur dysfonctionnement ? Il serait aberrant de répondre par la négative, car nous ne pouvons malheureusement pas dire qu'ils n'y sont pour rien. C'est en effet auprès d'eux que vous avez grandi, ils sont vos premières figures d'attachement, les modèles sur lesquels vous avez pris appui.

Pour autant, nous ne pouvons pas tout leur mettre sur le dos non plus ! En effet, si l'estime de soi se construit dès le plus jeune âge, elle est avant tout liée aux expériences que nous vivons. Or nous en vivons en dehors de nos parents ! Ne serait-ce qu'en nous-mêmes pour commencer, dans notre corps, notre cœur, notre tête. Et puis, bien évidemment, auprès des autres adultes référents (grands-parents, nounou, professeurs...) comme de nos petits camarades.

Pour faire court, l'amour de soi se construit bien quand nous vivons :

- des expériences physiques et corporelles qui favorisent notre sentiment de sécurité ;
- des expériences émotionnelles et psychiques qui créent notre sentiment d'identité ;
- des expériences affectives et relationnelles qui confortent notre sentiment d'appartenance.

Mais tout ne se joue pas avant 7 ans, de même que rien n'est fichu après la majorité ! De telles expériences, tout le monde en fait,

chaque jour et jusqu'à la fin desdits jours. Que vous le vouliez ou non, tout ce que vous allez vivre à compter d'aujourd'hui va avoir une influence sur votre niveau d'estime de soi. Rien n'est figé, notre sentiment de valeur personnel fluctue en fonction des événements vécus. Car c'est ce qui est vécu en soi et avec les autres qui va permettre de :

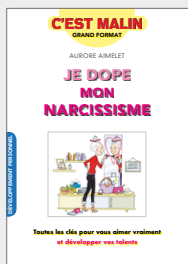
- construire une bonne image de soi ;
- fragiliser une bonne image de soi ;
- réparer une mauvaise image de soi ;
- conforter une mauvaise image de soi.

Ainsi, tout reste possible ! Évidemment, ce qui a été vécu dans l'enfance et à l'adolescence a conditionné la solidité et la qualité du sentiment que nous avons de nous-mêmes une fois devenus adultes. Mais si l'enfance est ce moment où le narcissisme s'élabore, nous pouvons tous, au cours de notre existence, le réparer, le renforcer. Il est important que vous le sachiez avant de commencer à revisiter votre histoire pour comprendre les raisons qui ont fait que votre narcissisme s'est mal construit, dans le manque ou dans l'excès. Personne n'est condamné à souffrir à jamais d'un narcissisme défaillant.

## **L'ENFANCE, UNE ÉTAPE CLÉ**

Puisque le problème semble remonter à notre tendre enfance, essayons d'identifier où exactement. Arrêtez-vous un moment pour voir si l'une ou l'autre des trois descriptions qui suivent vous rappelle des souvenirs et ressemble à votre propre vécu. Il s'agit de revisiter votre histoire pour mieux comprendre. Et avancer.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Je dope mon narcissisme, c'est malin**  
Aurore Aimelet



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
P R A T I Q U E