

NARCISSIQUE, MOI?

Par Chantal Éthier

1 Ah, les photos de 5 à 7 avec le Tout-Montréal, les récits de voyage sur la côte Ouest des États-Unis, les nouveaux looks qui rajeunissent de 15 ans, Photoshop aidant... Facebook me tombe sur les nerfs et je ne suis pas la seule.

2 « Ce n'est plus l'album de souvenirs que l'on partage avec ses amis, c'est une mise en scène de soi où l'on ne présente que la meilleure image. » Celui qui le dit a déjà été un grand adepte de ce média social, notamment à titre de consultant. Mais il a déchanté¹.

Alexandre des Isnards a écrit en collaboration avec Thomas Zuber un livre à la fois comique et impitoyable sur le phénomène, *Facebook m'a tuer* (sic)² chez Nil éditions.

Il y raconte comment le réseau de plus de 600 millions d'utilisateurs a bouleversé les relations entre amis, conjoints et fratries³. Et le rapport à soi. « On vit dans une période désenchantée, sans projet collectif, déclare avec aplomb⁴ le Français de 39 ans. Alors, notre projet, c'est nous-mêmes. Les réseaux sociaux sont un exemple flagrant de notre société narcissique. »

Narcissique. Voilà, le mot est lâché.

4 Dans *The Narcissism Epidemic*, Jean Twenge et Keith Campbell font le même constat. « Nous élevons nos enfants en leur disant : "Tu es une princesse, tu es spécial, tu es merveilleux". On devrait également leur montrer à ne pas taper sur le voisin et à partager leurs jouets. » Ces deux chercheurs américains en psychologie utilisent l'image de la table pour décrire le narcissisme de nos sociétés : la première patte est une éducation permissive où l'on apprend à prendre sa place, et tant pis pour les autres. La deuxième repose sur la culture de la célébrité instantanée – si on fait quelque chose d'assez déjanté⁵, on passera à la télé.

La troisième, le crédit, qui permet de réaliser dès maintenant tous ses rêves, quitte à déclarer faillite demain. La quatrième, les réseaux sociaux, où l'on tourne la caméra vers soi. « On vit dans un monde axé sur la cupidité, les relations superficielles et l'isolement, constate Keith Campbell. Dommage. »

Les réseaux sociaux n'en seraient-ils pas le reflet plutôt que la cause?

5 Un monde basé sur la performance fabrique beaucoup de narcissiques, qui fonctionnent selon le principe du « Ôte-toi de là que je m'y mette. »

¹ Déchanter : être déçu

² Sic : l'ici ; mot employé pour signaler que l'on cite le texte tel quel, même si celui-ci peut paraître étrange ou comporter une erreur. Comme ici, on devrait écrire : *Facebook m'a tué*.

³ Fratrie : frères et sœurs d'une famille.

⁴ Aplomb : assurance, confiance.

⁵ Déjanté : fou.

⁶ Assujettir : soumettre.

3 Comment identifier un narcissique

- Surestime ses capacités
- Dévalorise les autres
- Se vante
- Se sent supérieur
- A un besoin excessif d'admiration
- A une estime de soi très fragile
- Manque d'empathie
- Supporte mal l'échec
- Méprise les besoins ou les sentiments d'autrui
- Réagit avec rage ou provocation devant la critique
- Est jaloux
- Est arrogant
- Est facilement blessé par la critique

Source : Institut universitaire en santé mentale de Québec

6 Narcissisme extrême

Si le narcissique se sert des gens pour satisfaire ses propres besoins, le pervers narcissique va tout mettre en place pour assujettir⁶ l'autre, selon le psychanalyste français Jean-Charles Bouchoux, auteur de *Les pervers narcissiques* (Éditions Eyrolles). C'est une coche de plus. Ce bourreau des temps modernes aime faire souffrir. Il a la parole facile et utilise le double sens pour manipuler ou susciter le malaise. Bref, il est infréquentable. Pourtant, certains tombent dans ses pièges. Pourquoi? Existe-t-il une victime type? « Oui, répond l'expert, qui en voit beaucoup en consultation. Intelligente et sensible, elle doute d'elle-même et cherche à gagner l'approbation d'une personne difficile à atteindre, comme le furent sans doute ses parents. » Or, pas de chance, ce « narcissique extrême » est doué pour détecter ce genre de personnalité. Comment se sortir des griffes de celui-ci? « Fuyez. Il n'y a rien d'autre à faire, car il ne changera jamais. N'écoutez surtout pas ses supplications, qui ne feront que vous ramener à votre point de départ. Et cherchez de l'aide, vous en aurez besoin. »

7 Comment gérer un narcissique... sans y laisser sa peau.

Voici huit astuces éprouvées pour mieux lui faire face.

- 1** Ne pas se laisser manipuler.
- 2** Ne pas accorder une faveur qu'on ne voudra pas répéter.
- 3** Rester discret(ète) sur ses bons coups et ses privilèges.
- 4** Ne pas espérer de réciprocité.
- 5** Éviter les affrontements.
- 6** Ne faire que les remarques indispensables.
- 7** Complimenter pour les réussites.
- 8** Respecter les formes. Le narcissique s'attend à des égards.