

Le narcissisme

Sommaire

Pourquoi ce sujet ?.....	4
Le narcissisme n'est pas « folie », maladie, ni une « psychiatisation de l'ennemi ».....	5
L'estime de soi n'est pas le narcissisme.....	6
Le narcissique en général et le narcissique grandiose.....	10
Le narcissisme vulnérable.....	14
Le narcissisme collectif.....	16
Pourquoi le narcissisme ?.....	21
Le narcissique est-il autodéterminé, libre ?.....	24
Diminuer le narcissisme ?.....	27
Stratégies à court terme.....	27
Des solutions à plus long terme.....	31
Sources.....	36
Livres.....	36
Articles scientifiques.....	36
Au sujet d'Elliot Rodger :.....	37

On ne va pas parler ici des individus qui prennent des selfies, on ne va pas parler des gens qui exposent leur corps sur les réseaux sociaux, on ne va pas parler des gens qui mettent en scène leur vie sur Internet. On ne va pas non plus parler du narcissisme tel que qualifié par la psychanalyse.

Voici le genre de narcissisme qui, sous sa forme la plus extrême et ses pires conséquences, va nous préoccuper :

« Tout le monde savait que j'étais vierge. Tout le monde savait à quel point j'étais indésirable pour les filles et je détestais tout le monde de le deviner. Je veux que les gens pensent que les filles m'adorent. Je veux me sentir digne. Il n'y a pas de fierté à vivre comme un exclu solitaire et indésirable. Je n'appellerais même pas cela vivre. Je ne suis pas censé vivre une vie aussi misérable et pathétique. Ce n'est pas ma place dans ce monde. [...] Je ne m'inclinerai pas et n'accepterai pas un destin aussi horrible. Si l'humanité ne

me donne pas une place digne parmi eux, je les détruirai tous. **Je suis meilleur que tous. Je suis un Dieu.** Exécuter ma vengeance est ma façon de prouver ma vraie valeur au monde. [...]

Dans un monde idéal, la sexualité n'existerait pas. Elle doit être proscrite. Dans un monde sans sexe, l'humanité sera pure et civilisée. Les hommes vont grandir en bonne santé, sans avoir à se soucier d'un acte aussi barbare. Tous les hommes vont grandir équitablement et à égalité, car aucun homme ne pourra expérimenter les plaisirs du sexe alors que d'autres ne le peuvent pas. La race humaine évoluera vers un tout nouveau niveau de civilisation, complètement dépourvue de toute impureté et de toute dégénérescence qui existe aujourd'hui. Pour abolir complètement le sexe, il faudrait que les femmes elles-mêmes soient abolies. Toutes les femmes doivent être mises en quarantaine, à l'instar de la peste, pour pouvoir être utilisées d'une manière qui profite réellement à une société civilisée. Pour mener à bien cette tâche, il doit exister un nouveau type de solution puissant.

Pour y parvenir, il doit exister un type de gouvernement nouveau et puissant, placé sous **le contrôle d'un seul dirigeant divin, tel que moi.** [...]

La première action contre les femmes consistera à les mettre en quarantaine dans des camps de concentration. Dans ces camps, la grande majorité de la population féminine sera délibérément condamnée à mort de faim. Ce serait un moyen efficace et approprié de tous les tuer. Je prendrais beaucoup de plaisir et de satisfaction à condamner chaque femme sur Terre à mourir de faim. J'aurais une énorme tour construite juste pour moi, où je pourrais superviser tout le camp de concentration et les regarder joyeusement mourir. [...]

Tout ce que je voulais, c'était d'aimer les femmes et à leur tour d'être aimé par elles. Leur comportement envers moi n'a fait qu'augmenter ma haine, et à juste titre ! Je suis la vraie victime dans tout cela. Je suis le bon gars. L'humanité m'a d'abord frappé en me condamnant à subir tant de souffrances. Je n'ai pas demandé cela. Je ne voulais pas ça. Je n'ai pas commencé cette guerre... Je n'étais pas celui qui a frappé le premier... Mais je vais terminer en revenant en arrière. Je vais punir tout le monde. Et ce sera beau. Enfin, je peux enfin montrer au monde ma vraie valeur. » Autobiographie d'Elliot Rodger¹

¹ <https://www.documentcloud.org/documents/1173808-elliott-rodger-manifesto.html>

Ceci est le témoignage d'Elliot Rodger, qui a massacré 6 personnes dont ces colocataires (95 coups de couteau pour l'un d'entre eux) et blessé 14 personnes avant de se tuer à 22 ans. Son narcissisme a été un poison qui l'a fait souffrir, qui a fait souffrir autrui et qui l'a rendu héroïque auprès de certains Incel qui ont à leur tour massacré des femmes (Alek Minassian, de même idéologie Incel, qui a tué 10 personnes). C'est donc à la fois un problème individuel, social et de société.

Ce genre de narcissisme est beaucoup plus préoccupant à mon sens que les représentations classiques que nous nous en faisons, comme les tendances à prendre des selfies ou à partager des photos de ces repas... C'est pourquoi on va parler plutôt du problème que pose le narcissisme dans les relations sociales, dans les organisations, dans ses dérives autoritaires et/ou agressives, et surtout pourquoi il envahit les sphères où il y a du pouvoir, et que faire pour contrer ça.

J'ai choisi d'illustrer le narcissisme par le cas extrême d'Elliot Rodger parce qu'il y a beaucoup d'analyses par des spécialistes, parce qu'il a écrit son autobiographie qui donne beaucoup d'informations et d'exemples sur les mécaniques narcissiques (plutôt narcissique vulnérable dans son cas) et parce qu'il montre bien l'orientation à la dominance sociale dans sa version la plus imbibée de société de consommation/néolibéralisme et d'autoritarisme de droite (il se dit ouvertement attiré par le fascisme dans son autobiographie, fait très souvent preuve de racisme en désignant comme inférieur à lui des Mexicains, des Afro-américains, etc.). **Attention, évidemment c'est un exemple extrême, la violence meurtrière n'est généralement pas associée à des dérives aussi graves.**

Contrairement à ce que ce thème laisse à penser, c'est donc sous l'angle social, des systèmes et structures et non individuel que nous allons explorer le narcissisme. Les parts individuelles (comme celles d'Elliot) ne sont là que pour y voir le reflet des environnements sociaux, leurs mécaniques, ainsi que leurs conséquences.

À noter que cet article pourrait presque être la suite de notre article précédent « Le potentiel fasciste, l'autoritaire et le dominateur »² tant il y a de rapprochements entre ces thématiques.

2 <https://www.hacking-social.com/2019/09/02/mcq-le-potentiel-fasciste-lautoritaire-et-le-dominateur/>

Pourquoi ce sujet ?

Récemment, j'ai publié un résumé sur l'orientation à la dominance sociale (SDO), c'est-à-dire sur une orientation à vouloir maintenir, perpétuer voire augmenter les inégalités car ces hauts scores SDO veulent conserver leurs avantages sur les autres ou les dominer encore plus. C'est un énorme problème parce qu'il ne veulent pas que le monde change profondément, par conséquent ils soutiennent la hiérarchisation des gens, alimentent les mythes légitimant les discriminations et les oppressions. Ils ont des records de hauts scores sur les préjugés, sont machiavéliques, veulent écraser les autres pour réussir, etc.

Comment faire du hacking social face à une telle motivation à garder tous les travers injustes de nos sociétés, voire à les augmenter ? Face à une telle mentalité orientée vers l'écrasement d'autrui, rien que de vivre un bon moment social au travail, semble relever du défi. En plus, la théorie de la dominance sociale (Pratto et Sidanius) donne peu de pistes pour contrer ces hauts scores en SDO (non les individus, mais bien *leurs* hauts scores) qui s'avèrent désespérément stables, ce qui est profondément déprimant.

Je me suis demandé s'il n'y avait pas un rapprochement entre hauts SDO et narcissisme. Si c'était le cas, cela ouvrirait peut-être des pistes vers d'autres solutions. Mais j'avais deux problèmes : l'un est que je n'aborde pas de psychopathologie ici, parce que je ne parle que des problèmes que les personnes peuvent prendre en main pour tenter de les résoudre à leur tour (donc des problèmes sociaux, car étant tous des acteurs d'environnements sociaux, on peut tous œuvrer à quelque chose pour améliorer ces environnements), or tout le champ de la psychopathologie ne peut être pris en main que par des spécialistes, l'information peut certes aider des gens, mais la résolution se fait avec des pros. L'autre problème était que, ayant été formé à la psychologie en fac française, je n'avais connaissance du narcissisme qu'à travers le pan psychanalytique, et donc rien de sérieux sur le plan scientifique. Je suis donc allée fureter du côté des recherches cognitives/sociales à ce sujet dans d'autres pays (car malheureusement en France, c'est le pan psychanalytique qui est dominant sur ces questions), et j'ai eu la joie de découvrir que des chercheurs avaient fait le rapprochement entre SDO et narcissisme, mais aussi avec bien d'autres faits de société. Et là, oui, on voit poindre des solutions possibles, plein de découvertes éclairantes, donc j'ai eu envie de vous les partager.

Le narcissisme n'est pas « folie », maladie, ni une « psychiatisation de l'ennemi »

Le narcissisme n'est pas une maladie, mais un trait plus ou moins marqué selon la personne, mais aussi selon son âge, sa situation, des configurations de vie particulières, etc. Les chercheurs tendent à le placer sur un continuum, avec au départ un narcissisme bénin pour la personne et pour son environnement social, au pire un peu agaçant, mais sans grande conséquence, jusqu'à des formes plus graves comme le trouble de la personnalité narcissique, la perversion narcissique (aux États-Unis, les chercheurs ne parlent pas de perversion narcissique, mais davantage de psychopathie ou de narcissisme malveillant), où l'individu peut agresser l'autre, commettre des délits, être incapable de nouer une relation normale avec autrui si ce n'est une relation placée sous le sceau de la manipulation, l'exploitation ou la destruction. On passe donc d'une simple tendance de la personnalité, qui suit certaines mécaniques, à un trouble de celle-ci, le trouble étant défini notamment par la souffrance causée à l'individu et à son entourage. Dans le cas du *narcissisme grandiose* (qu'on définira par la suite, mais Trump est assez représentatif de cette catégorie selon M.F Hirigoyen), c'est très souvent davantage l'entourage qui souffre ; mais dans ce qu'on nomme le *narcissisme vulnérable*, le narcissique souffre énormément ainsi qu'il fait souffrir son entourage.

Ce n'est pas de la « folie », ni une psychologisation abusive de certains individus pour les évincer des environnements sociaux ou parce qu'on ne serait pas d'accord avec leurs attitudes ou opinions politiques. Lorsqu'il est très haut, le narcissisme, que ce soit dans sa forme grandiose, vulnérable ou collective a des conséquences telles que cela en devient un vrai problème : les relations sociales « normales » y sont impossibles pour le narcissique qui ne cesse d'exploiter, de manipuler, voire d'agresser (y compris sexuellement) les autres ; si par un exemple un psychothérapeute reçoit un patient qui souffre de ses relations, qu'il ignore que cette souffrance est déterminé par des formes particulières de narcissisme, il passerait à côté des solutions pour l'aider vraiment à nouer des relations meilleures. Le diagnostic n'est pas là pour stigmatiser une personne, la ranger dans une case, mais pour trouver des solutions adaptées, pour elles et son environnement.

Il y a donc une utilité thérapeutique à définir précisément le narcissisme, mais il y a aussi une utilité sociale. Au début, on est généralement sous le charme des narcissiques, et en

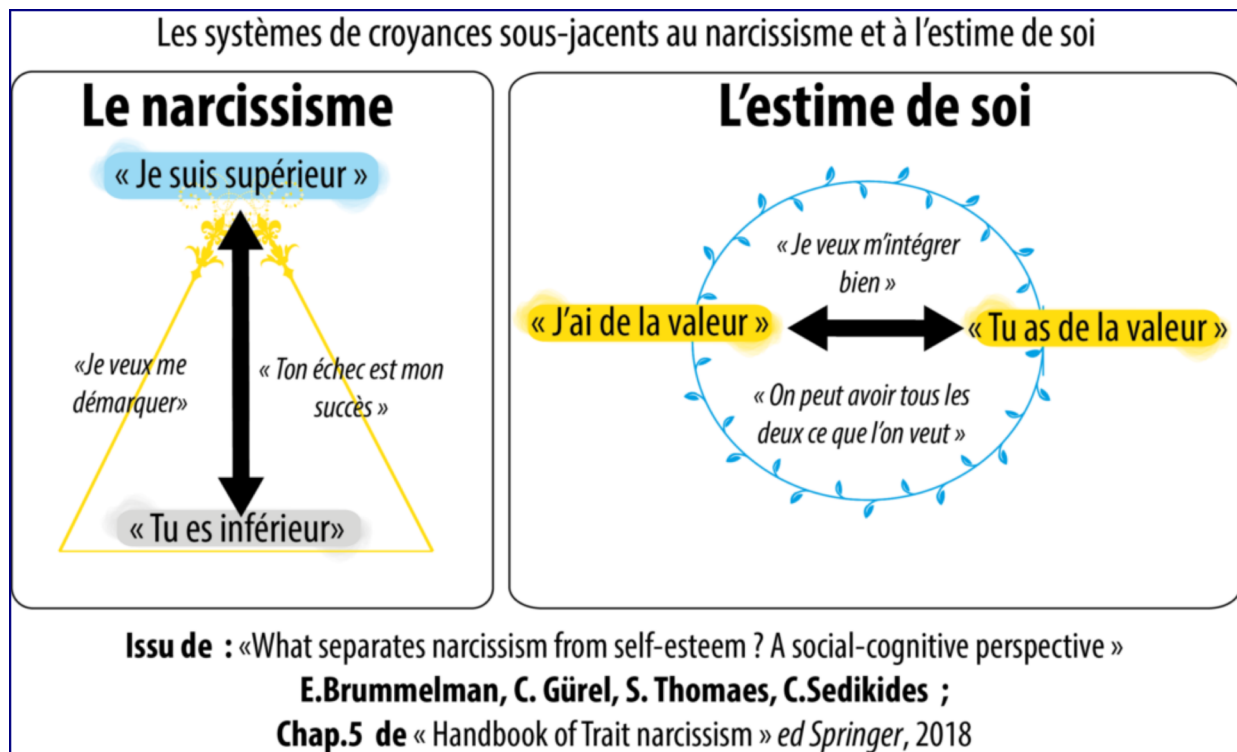
entreprise, dans des organisations, associations, en société, on leur offre opportunités, promotions, hauts statuts ; ils sont donc très nombreux à s'accaparer tout le pouvoir. C'est parfaitement contradictoire parce que leur seul intérêt se réduit à eux-mêmes, par conséquent ils s'occuperont très mal du bien commun, or c'est ce à quoi le pouvoir devrait être dédié. Et évidemment, à force de mettre des individus narcissiques au pouvoir, on bloque totalement des changements des structures vers un mieux plus coopératif, entraînant, en écosystème plutôt qu'en egosystème. Ces changements sont pourtant urgents, pour des questions écologiques par exemple. C'est pourquoi des psychologues comme Marie-France Hirigoyen par exemple, font connaître les profils des narcissiques au grand public, non pour les stigmatiser, mais pour que les personnes ne se fassent pas duper et pour éviter que le collectif en paye très fortement le prix. Être conscient des mécaniques narcissiques permet de protéger le plus grand nombre : à noter que dans des études de cas sur les fusillades aux USA, l'un des facteurs très déterminants des tueurs est leur narcissisme (*vulnérable*, comme Elliot sans doute), donc il ne serait pas inutile d'apprendre à percevoir les mécaniques narcissiques (dans ce cas, l'hypersensibilité à la honte subie nourrit des désirs de vengeance très violents) avant qu'elles ne dérapent de façon si dramatique.

L'estime de soi n'est pas le narcissisme

Dans la littérature, en développement personnel, dans le langage commun, ou au quotidien, on confond souvent l'estime de soi avec le narcissisme : on peut même s'en vouloir de se donner un peu de valeur de peur d'être trop narcissique, ou au contraire se dire que la société a besoin de plus de narcissisme de la part de ses membres parce qu'ils se sentent sans valeur et donc ne font rien.

Le narcissisme est à distinguer de l'estime de soi : effectivement, dans les recherches, les individus narcissiques peuvent parfois avoir une estime de soi exagérément haute (surtout les narcissiques grandioses). Mais le haut narcissisme peut être accolé à une estime de soi basse (dans le cas du narcissisme vulnérable), et on peut aussi avoir une estime de soi très haute en n'étant pas du tout narcissique, et cette haute estime de soi sans narcissisme est souvent très profitable à l'environnement social.

Celui qui a une haute estime de soi s'estime avoir de la valeur comme peuvent en avoir les autres, mais ne s'estime pas pour autant leur être « supérieur » contrairement au narcissique. Il ne méprise pas les autres, ne les déshumanise pas, ni ne cherche à les dominer, à les exploiter ou à les manipuler. L'autre n'est pas perçu comme un moyen de récolter de l'admiration de la part de ceux qui ont une estime de soi haute sans narcissisme.



Le haut score en estime de soi estime aussi intrinsèquement l'autre, pense que tout le monde peut obtenir ce qu'il veut, et ne voit pas la progression de l'autre comme un problème, au contraire. Ceux qui s'estiment de façon haute tendent à prendre soin des autres, à partager avec eux les joies (qu'elles les concernent ou non), et elles sont appréciées par les autres à court terme et à long terme. Autrement dit, les personnes à haute estime de soi savent tout à fait nouer des relations mutuelles enrichissantes, de façon réciproque, aider, nourrir la proximité sociale, et en retour elles sont aussi très aimées. Leur estime d'elles-mêmes est également réaliste, contrairement aux narcissiques qui peuvent aller jusqu'à présenter des « réalités alternatives » et dénier des faits concrets afin que cela colle à leur image de grandeur. Globalement, les personnes avec une haute estime de soi sans narcissisme ont un impact social très favorable, parfaitement

compatible avec l'autodétermination³ du plus grand nombre et avec l'altruisme⁴.

Dans la citation en introduction, Elliot Rodger n'a clairement pas une estime de soi haute : il est littéralement ravagé par la « honte » de n'avoir jamais eu de petite amie, dès son adolescence jusqu'à son massacre à ses 22 ans, alors qu'il ne s'agit pourtant pas d'une situation rare ou peu commune (il avait d'ailleurs un ami dans la même situation que lui et qui le vivait de façon très pacifique, ce qui énervait au plus haut point Elliot). Si cette « honte » devient si forte en lui, c'est parce qu'il se considère supérieurs aux autres, ne se conçoit pas comme un individu moyen et normal.

Un résumé avec les références précises des études comparant estime de soi et narcissisme :

Différences entre le narcissisme et l'estime de soi

(source : *Handbook of trait narcissism*, ed. springer ; chap.5, E. Brummelman, C. Gürel, S. Thomaes, C. Sedikides

Haut narcissisme

Se croit meilleur que les autres pour les traits agentiques (intelligence, détermination, compétitivité, agressivité, charisme), mais par sur les traits communaux (soin à autrui, sensibilité, honnêteté, compréhension, compassion, sympathie) (*Campbell et al., 2002*)

Tendance à fermer les yeux sur la réalité

(*Gabriel et al., 1994*).

Croit que les autres leur sont subordonnés

Haute estime de soi

S'estime avoir de la valeur autant sur les traits communaux qu'agentiques.
(*Campbell et al., 2002*)

Tendance à être réaliste.

(*Gabriel et al., 1994*)

Ne méprisent pas les autres et ne les

³ <https://www.hacking-social.com/2015/10/13/se-motiver-et-motiver-autrui-une-histoire-dautodetermination/>

⁴ <https://www.hacking-social.com/2019/03/25/pa1-la-personnalite-altruiste/>

(Park & Colvin, 2015)

déshumanisent pas *(Locke, 2009)*

Parfois déshumanisent autrui *(Locke, 2009)*.

Les narcissiques sont accros à l'admiration : ils présentent des symptômes de sevrage lorsqu'ils n'en reçoivent plus *(Baumeister et Vohs, 2001; Thomaes et Brummelman, 2016)*. Croient que les autres ont une valeur intrinsèque et ne voient pas les autres comme moyen d'obtenir l'admiration. *(Park et Colvin, 2015)*

Même avec leurs relations proches, ils tentent de dominer, de surpasser et de ridiculiser les autres *(Campbell, Foster et Finkel, 2002 ; Keller et coll., 2014)*.

Les narcissiques extériorisent souvent leurs sentiments de honte (lorsqu'ils n'ont pas reçue assez d'admiration) en s'opposant avec colère ou agressivité aux autres *(Bushman & Baumeister, 1998; Thomaes, Bushman, Stegge et Olthof, 2008; Thomaes, Stegge, Olthof, Bushman et Nezlek, 2011)*

Lorsqu'elles sont rejetés par d'autres, les personnes ayant une grande estime de soi ont plutôt tendance à pardonner aux autres et à rechercher la réconciliation avec eux *(Eaton, Ward Struthers et Santelli, 2006; Murray, Rose, Bellava, Holmes et Kusche, 2002)*.

Les narcissiques estiment que leurs relations suivent un principe de somme nulle : un seul peut être le meilleur. Si l'autre échoue, ils gagnent ; si l'autre gagne ils échouent. *(Brummelman et coll., 2016)*

les personnes qui ont une grande estime de soi croient que leurs relations respectent un principe de somme non nulle : chacun peut obtenir ce qu'il veut sans que cela gêne l'autre *(Crocker, Canevello et Lewis, 2017)*

Souhaitent progresser plutôt que de s'entendre avec les autres, même dans des contextes interdépendants. *(Thomaes, Stegge, Bushman, Olthof et Denissen, 2008)*,

Souhaitent davantage s'entendre avec les autres que de progresser *(Thomaes et coll., 2008)*.

Lorsqu'ils collaborent avec d'autres, les narcissiques se vantent de leurs succès, blâment leurs partenaires pour les échecs (*Campbell, Reeder, Sedikides et Elliot, 2000*) et s'efforcent d'obtenir des avantages à court terme pour eux-mêmes, aux dépens de leurs partenaires et le bien commun (*Campbell, Bush, Brunell et Shelton, 2005*).

Ils sont susceptibles de prendre soin des autres, de partager avec les autres et d'aider les autres dans la poursuite de leurs objectifs (*Zuffianò et coll., 2016*).

Les autres ont une première bonne impression des narcissiques, mais qui s'effondre dans le temps (*Leckelt, Küfner, Nestler et Back, 2015; Paulhus, 1998*)

Les personnes qui ont une grande estime de soi sont appréciées des autres, même à long terme (*De Bruyn et Van Den Boom, 2005 ; Murray, Holmes et Griffin, 2000*).

Le narcissique en général et le narcissique grandiose

Un narcissique est reconnu narcissique lorsqu'il a au moins 5 points du trouble de la personnalité narcissique tel que défini dans le DSM-5 (Manuel de diagnostic psychiatrique « *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* ») ; à des fins d'illustrations, j'ai mis des extraits de l'autobiographie d'Elliot Rodger (qui rentrent parfois dans plusieurs points à la fois), cependant rappelons-nous qu'il s'agit là d'un cas extrême, que les narcissiques ne commettront pas une telle violence dans leurs vies sauf en de rares cas, ni seront forcément aussi racistes.

- 1. La personne a un sens *grandiose* de sa propre importance (par exemple, surestime ses réalisations et ses capacités, s'attend à être reconnue comme supérieur sans avoir accompli quelque chose en rapport) ;**

« [À 18 ans] J'ai continué à chercher un emploi, mais je n'ai toujours pas réussi à en trouver un. J'ai refusé tous les emplois que Tony m'a suggérés. Le problème était que la plupart des emplois disponibles à l'époque étaient des emplois que je considérais comme inférieurs à moi. Ma mère voulait que je trouve un travail simple dans le commerce de détail, et l'idée de faire cela me fatiguait. Ce serait complètement contre mon caractère. Je suis un intellectuel qui est destiné à la grandeur. Je ne ferais jamais un travail de service de classe

inférieure. » Autobiographie d'Elliot Rodger⁵

2. Est absorbée par des fantaisies de succès illimité, de pouvoir, de splendeur, de beauté ou d'amour idéal ;

« Si j'étais millionnaire et que je possédais une maison comme celle où je passais la nuit, je pourrais avoir la fille que je veux. Être dans cette position compenserait toute la misère que je traversais dans le passé... » Autobiographie d'Elliot Rodger⁶ <https://www.documentcloud.org/documents/1173808-elliott-rodger-manifesto.html>

3. pense être « spécial » et unique et ne pouvoir être admis ou compris que par des institutions ou des gens spéciaux et de haut niveau ;

4. a un besoin excessif d'être admiré ;

5. pense que tout lui est dû : s'attend sans raison à bénéficier d'un traitement particulièrement favorable et à ce que ses désirs soient automatiquement satisfaits ;

« J'étais vêtu d'une de mes jolies chemises, alors je les ai regardées [*des filles dans la rue*] et j'ai souri. Elles m'ont regardé, mais elles n'ont même pas daigné sourire en retour. Elles ont juste regardé ailleurs comme si j'étais un imbécile. En partant, je me suis énervé. C'était une telle insulte. C'est ainsi que toutes les filles me traitaient et j'en avais marre. En colère, je fis un demi-tour, m'arrêtai à leur arrêt de bus et les arrosa de mon café au lait Starbucks. Je ressentis un sentiment de satisfaction quand je vis leurs jeans souillés. Je me suis ensuite vite éloigné avant qu'elles puissent attraper mon numéro de plaque d'immatriculation. Comment ces filles osent-elles me rabattre de la sorte ! Comment osent-elles m'insulter ainsi ! [*il ne s'agit bien que de l'absence de sourire, il n'y a rien eu d'autre*] Je me suis déchaîné à plusieurs reprises. Elles ont mérité le châtiment que je leur ai donné. C'était tellement dommage que mon café au lait n'était pas assez chaud pour les brûler. Ces filles méritaient d'être jetées dans de l'eau bouillante pour le crime de ne pas me donner l'attention et l'adoration que je mérite à juste titre ! » Autobiographie d'Elliot Rodger⁷

⁵ <https://www.documentcloud.org/documents/1173808-elliott-rodger-manifesto.html>

⁶ <https://www.documentcloud.org/documents/1173808-elliott-rodger-manifesto.html>

⁷ <https://www.documentcloud.org/documents/1173808-elliott-rodger-manifesto.html>

6. exploite l'autre dans les relations interpersonnelles : utilise autrui pour parvenir à ses propres fins ;

7. manque d'empathie : n'est pas disposé à reconnaître ou à partager les sentiments et les besoins d'autrui ;

« Quand j'ai appris cela [*que sa mère fréquentait un homme riche*], j'ai commencé à nourrir l'espoir que ma mère se marierait avec cet homme et que je ferai partie d'une famille riche. Ce sera certainement un moyen de sortir de ma vie misérable et insignifiante. L'argent résoudrait tout [*à noter qu'il est très loin d'être pauvre, il dit cela parce qu'il pense que c'est un moyen d'avoir une copine, comme il le dit ailleurs dans son autobiographie*]. J'ai commencé à demander fréquemment à ma mère de se marier avec cet homme, ou n'importe quel homme riche d'ailleurs. Elle a toujours refusé catégoriquement et a exigé que je cesse d'en parler. Elle m'a dit qu'elle ne voulait plus jamais se marier après son expérience avec mon père. Je lui ai dit qu'elle devrait sacrifier son bien-être pour mon bonheur, mais cela ne faisait que l'offenser davantage. [...] j'ai continué à la harceler pour qu'elle se marie afin que je puisse faire partie d'une famille de la classe supérieure et profiter de tous les avantages qui en découleraient, mais elle a toujours refusé [...] Je lui ai dit qu'elle devait souffrir de tous les aspects négatifs du mariage juste pour moi, car cela me sauverait complètement la vie, mais elle a tout de même refusé. »
Autobiographie d'Elliot Rodger⁸

8. envie souvent les autres, et croit que les autres l'envient

« J'ai toujours trouvé les plages vraiment belles, mais je ne pourrais jamais aller aux plages publiques, car elles sont pleines de jeunes couples se promenant dans leur maillot de bain révélateur, dont la vue me remplit de rage envieuse. »

« Quand nous nous sommes assis à notre table, j'ai vu un jeune couple assis à quelques tables dans la rangée. Leur vue m'a enragée au plus haut point, surtout parce que c'était un Mexicain à la peau foncée fréquentant une fille blanche blonde et hot. Je considérais cela comme une grande insulte à ma dignité. Comment un Mexicain inférieur pourrait-il sortir avec une fille blonde blanche alors que je souffrais encore d'être vierge solitaire ? J'avais honte d'être dans une position aussi inférieure devant mon père. Quand j'ai vu

⁸ <https://www.documentcloud.org/documents/1173808-elliott-rodger-manifesto.html>

les deux s'embrasser, je pouvais à peine contenir ma colère. Je me suis levé avec colère et j'étais sur le point de m'approcher d'eux et de verser mon verre de soda sur leur tête. Je l'aurais probablement fait si mon père n'était pas là. Je brûlais de rage envieuse et mon père était là pour tout regarder. C'était si humiliant. » Autobiographie d'Elliot Rodger⁹

9. Fait preuve d'attitudes et de comportements arrogants et hautains.

« J'ai commencé une journée de travail à ce nouvel emploi. Il était situé dans un immeuble de bureaux relié à un aéroport de Los Angeles. À ma grande horreur et pour mon humiliation, le travail s'est avéré être un travail de gardien de misère, et j'ai dû nettoyer les bureaux et même les toilettes. Il était impossible que je me dégrade à un tel niveau. Je me sentais comme une merde de penser même à travailler dans un tel endroit. » Autobiographie d'Elliot Rodger¹⁰

À noter que les recherches et expériences détectent et placent le narcissisme non en repérant ces points chez autrui (comme le feraient les cliniciens), mais par questionnaire, généralement le NPI (*Narcissistic Personality Inventory*, Raskin et Hall 1979) pour les *narcissiques grandioses* ; et le HSNS (*Hypersensitive Narcissism Scale* Hendin and Cheek, 1997) pour les *narcissiques vulnérables*.

Certains chercheurs parlent de « complexe de dieu » tant les narcissiques se considèrent d'emblée supérieurs. Cependant, ils ne cherchent à vanter cette supériorité que dans les domaines liés à l'ambition, l'intellect et la dominance, et non les domaines du commun (être aidant, faire preuve de chaleur humaine, gentillesse), ils s'affirment plus compétitifs que les autres, mais pas plus coopératifs. Il y a chez eux une démotivation à l'empathie, liée à une faible agréabilité trouvée dans leur personnalité, ainsi qu'une absence de honte ou de culpabilité (pour les *narcissiques grandioses*, les *narcissiques vulnérables* sont au contraire très souvent dans la honte). Ils n'éprouvent pas de regrets, ne respectent pas les autres même leurs amis ou conjoint-e, choisi pour leur capacité à faire « miroir » : ils ne sont acceptés que pour leur potentiel à provoquer de l'envie aux autres (par exemple, leurs femmes sont choisies pour leur beauté, leur jeunesse) ou pour leur capacité à refléter

⁹ <https://www.documentcloud.org/documents/1173808-elliott-rodger-manifesto.html>

¹⁰ <https://www.documentcloud.org/documents/1173808-elliott-rodger-manifesto.html>

leur propre grandeur (ce sont des admirateurs).

Lorsqu'ils sont critiqués ou qu'ils ont commis des erreurs manifestes, les narcissiques rejettent systématiquement la faute sur les autres, ils ont tendance au biais d'autocomplaisance.

Mais, ils ne sont pas plus performants que les autres, contrairement à ce que leur autopromotion constante laisserait paraître, sauf s'il s'agit de gagner un concours (ils aiment les situations compétitives) qui leur apporte de la renommée. Leurs aspirations, motivations, sont totalement extrinsèques (en recherche de pouvoir, de domination, de gloire), et lorsqu'elles paraissent concerner le bien commun c'est souvent un moyen (et non une fin) pour leur apporter de la renommée. Ils prennent souvent des risques considérables en milieu professionnel, parce que leur narcissisme les met dans une illusion où ils sont certains de gagner pour tout.

Ils sont très prompts à faire leur autopromotion en permanence, ainsi ils sont grands utilisateurs des réseaux sociaux, beaucoup plus que les non-narcissiques. Ils cherchent à dominer les conversations, les centrer sur eux, ils se complaisent dans les débats antagonistes basés sur l'argumentation (parce qu'ils aiment la compétition et veulent « gagner » la conversation). Il y a un lien entre narcissisme et envoi de *dick pic*¹¹ non sollicitées pensant que cela va séduire l'autre (ce n'est pas une question de bêtise, mais plutôt à cause de leur manque d'empathie, ils n'imaginent pas que ça puisse déplaire).

Le narcissique qualifié de grandiose est extraverti, plus exhibitionnisme et davantage dans l'agressivité, il tend à avoir une très haute estime de soi. Les chercheurs qui accolent théorie de l'autodétermination¹² et narcissisme pensent que ce profil a sans doute uniquement le besoin de proximité sociale sapée, mais que l'autonomie et la compétence peuvent être tout à fait comblés ; cependant ils seraient en orientation contrôlée et non autodéterminé. C'est un peu le contraire chez les narcissiques vulnérables.

Le narcissisme vulnérable

Ils ont en commun avec les *narcissiques grandioses* de partager les fantasmes de supériorité

¹¹ <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00224499.2019.1639036>

¹² <https://www.hacking-social.com/2015/10/13/se-motiver-et-motiver-autrui-une-histoire-dautodetermination/>

et de réussites extrinsèques de gloire, de pouvoir, de richesse ; ils quêtent une reconnaissance et une attention à laquelle ils accordent une importance démesurée ; et enfin, ils ne tiennent pas compte des autres, estiment que tout leur ait dû. Il n'y a pas d'empathie, l'autre n'est qu'au mieux un miroir pour eux. Ils cochent aussi beaucoup de points du DSM-5 excepté que chez eux, c'est caché (le *narcissisme vulnérable* est aussi nommé « *covert narcissism* », narcissisme caché), beaucoup moins visible et bruyant.

Il est introverti, il a honte de ne pas être ce qu'il voudrait être (c'est-à-dire extrêmement supérieur à autrui), est marqué par l'anxiété, la dépression, et obtient un haut score en névrosisme sur les big five (mesure de la personnalité). Son estime de soi est basse. Les chercheurs qui accolent théorie de l'autodétermination¹³ et narcissisme pensent que ce profil a les trois besoins fondamentaux sapés ; il serait en orientation contrôlée et non autodéterminé.

Il est hypersensible à la critique (c'est aussi le cas chez le narcissique grandiose, mais cela s'exprime de façon différente), et a tous les micros signes qui peuvent être perçus comme une attaque à son ego (même s'ils n'en sont pas), ainsi il va fantasmer de nombreux ennemis, nourrir des plans de vengeance. Les chercheurs disent que ce narcissisme vulnérable se retrouve chez les auteurs de massacre dans les écoles aux USA : leur dimension narcissique peut passer inaperçu (car ils ne l'expriment pas publiquement, le cache) mais l'individu nourrit des fantasmes énormes de supériorité, qui contraste avec leur situation « normale » voire avec une vie assez caractérisée par l'impuissance (leur narcissisme les empêche de nouer des relations amicales ou amoureuses, puisqu'ils n'y mettent ni empathie ni réciprocité), et la frustration n'en est que plus grande étant donné l'énormité de ce qu'il voudrait. À cela, ces individus cumulent une absence d'efforts sociaux comme le simple fait d'être gentil, poli, aimable, à l'écoute.

Je pense qu'il y a peu de doute sur le fait que le narcissisme d'Elliot Rodger soit vulnérable, son autobiographie n'est que plaintes sur son malheur, sa honte, ses humiliations, ses déceptions, or on peine à trouver des causes concrètes de ce malheur : il n'est pas pauvre (même si son père subi une crise, Elliot Rodger va à des événements qui ne sont accessibles qu'à des millionnaires, grâce aux relations de ses parents), il n'a pas

¹³ <https://www.hacking-social.com/2015/10/13/se-motiver-et-motiver-autrui-une-histoire-dautodetermination/>

subi de traumatisme, ni n'a été violenté même si la période du collège était émaillé de quelques moqueries à son sujet. Ces « drames » de sa vie se résument entre autres à cette fois où il n'a pas reçu en premier la part de son gâteau d'anniversaire, à ces fois où sa belle mère l'incitait à boire du lait ou de la soupe, à cette fois où son père avait attribué à sa petite sœur la chambre sur laquelle il avait des vues, et ce pour des raisons pratiques (d'ailleurs ils ont fini par céder tant il faisait de crises, il avait entre 9 et 13 ans), à cette fois où une fille l'a bousculé, ou à cet ami qui a davantage parlé à un autre que lui, à ces couples d'inconnus qui osent s'embrasser dans les lieux publics, ou à ce billet de loterie perdant, à ces filles inconnues dans la rue qui ne le regardent pas alors qu'il est bien habillé, etc. Il vit la moindre adversité comme un enfer, à cause de son haut narcissisme notamment, qui le fragilise pour tout, parce qu'il devrait n'avoir que des avantages, des droits sur tout, toujours plus que les autres.

Le narcissisme collectif

Il s'agit là encore des mêmes caractéristiques du narcissisme, mais que l'individu applique à son groupe de référence (son université, son entreprise, sa nation, son origine ethnique...) : ce groupe est supérieurisé, a tous les droits (plus que les autres), doit être reconnu à sa juste valeur (c'est-à-dire sa supériorité) sans rien faire de particulier. C'est à différencier du patriotisme constructif ou encore de la reconnaissance à être dans un groupe aimé : ici l'élément déterminant est que, comme dans le narcissisme individuel, il y a une hypersensibilité à la menace (réelle ou imaginaire). Le narcissique collectif va repérer des micro atteintes à l'ego de son groupe et être très agressif concernant « l'ennemi ». Ainsi il va percevoir l'exogroupe comme une menace à la « pureté » de son groupe, il va par exemple systématiquement voir les immigrés et étrangers comme une menace. Ce lien au groupe n'est pas lié au plaisir intrinsèque, à la gratitude ou aux facettes positives de cette identité collective, mais davantage à cet aspect de constante menace. Le narcissisme collectif est davantage lié au narcissisme vulnérable et donc lié à une basse estime de soi, mais également au haut RWA, haut SDO. Par exemple, le vote pro-Brexit est davantage lié au narcissisme collectif, plus qu'au patriotisme, idem pour le

vote pour Trump : il ne s'agit pas là de gens qui aiment leur nation d'une façon positive, constructive, critique, mais plutôt de gens hypersensibles à la menace, y compris quand cette menace est infondée; ils sont emprunts d'une hyper-susceptibilité qui, selon certains spécialistes, fait penser à la paranoïa selon certains spécialistes (nous pensons notamment à Luigi Zola avec son ouvrage « *Paranoïa, La folie qui fait l'histoire* »).

Cette hypersensibilité à la menace peut même toucher la perception; ici une image d'un bus qui a enflammé ces groupes narcissiques collectifs car ils croyaient qu'il s'agissait de femmes voilées :



Source : [*le monde*](#)

Ou encore ici : la personne a lu la couverture dans cet agenda « I hate mon pays » alors qu'il était écrit « i hate monday » :



Source : <https://twitter.com/maximehaes/status/1171541729104863233>

À noter que renforcer le narcissisme collectif peut être aussi employé comme un levier d'une stratégie de propagande politique, et parfois par de grands narcissiques : c'est le cas de Trump, qui a appuyé toute sa campagne sur le narcissisme collectif « *make america great again* », mélangeant fantasme de haute supériorité de la nation et menaces des exogroupes (immigrés, groupes minoritaires...). Son narcissisme grandiose est assez validé et revalidé par les spécialistes <https://www.ctpost.com/local/article/Yale-to-host-psych-conference-on-Trump-s-mental-11084757.php>. À noter que selon le chercheur Altemeyer, celui qui crée l'échelle d'autoritarisme de droite, Trump serait sans doute haut score (en SDO, sur l'échelle Power-mad également) : <https://www.theauthoritarians.org/donald-trump-and-authoritarian-followers/>).

Chez Elliot on l'a vu, il y a des traces de narcissisme collectif mélangé à un narcissisme individuel car il estime qu'il est intolérable qu'un non-blanc soit en couple ou ait du succès auprès des filles alors que lui-même demeure célibataire :

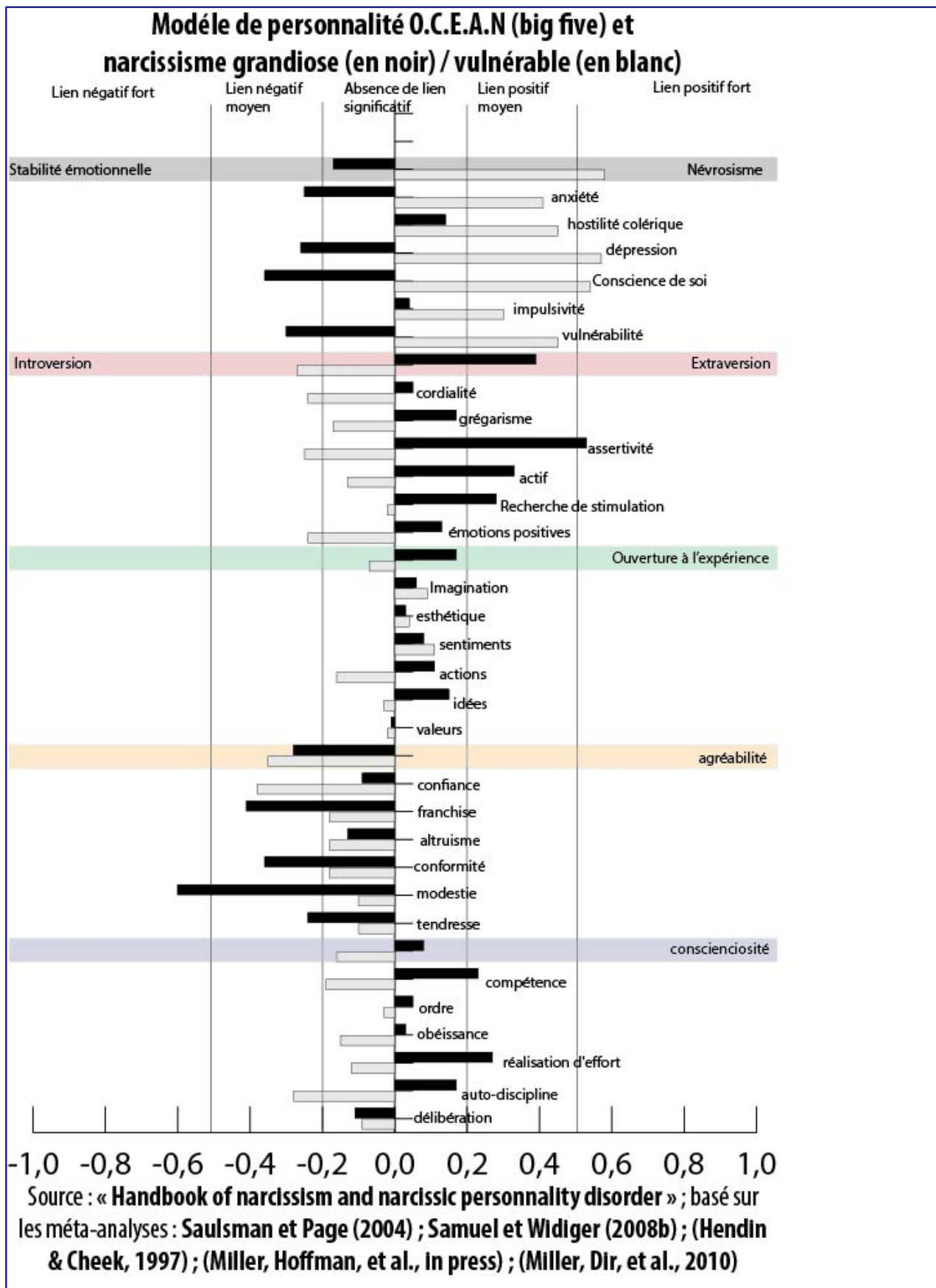
« Comment ce garçon noir, laid et inférieur pouvait-il avoir une fille blanche et pas moi ? Je suis beau et je suis moi-même à moitié blanc. Je suis issu de l'aristocratie britannique. Il descend d'esclaves. Je mérite plus que lui. [...] si ce vilain cochon noir a pu avoir des relations sexuelles avec une fille blanche, blonde, à l'âge de treize ans alors que je dois subir la virginité toute ma vie,

cela prouve à quel point le genre féminin est ridicule. Elles se donnent à ce garçon sale, mais elles me rejettent ? L'injustice ! Les femmes ont vraiment quelque chose de mentalement mauvais. Leurs esprits sont défectueux et à ce stade de ma vie, je commençais à le voir. » Autobiographie d'Elliot Rodger¹⁴

On voit bien aussi dans ce témoignage que son narcissisme l'empêche totalement de penser à se remettre en cause, ou de chercher à développer ses qualités sociales : les seuls « efforts » qu'il mettra en œuvre seront d'acheter des vêtements de luxe puis de marcher dans la rue en les exhibant. Mais jamais dans son témoignage il ne pense à écouter les autres, s'intéresser à eux sincèrement, découvrir leurs qualités sans en être jaloux, être plus gentil, moins dans le préjugé... bref toutes les solutions qui lui auraient permises d'avoir de belles relations amicales ou amoureuses sont évincés, parce qu'il s'estime avoir droit à tout sans rien devoir fournir de particulier, ce qui est une grande caractéristique du narcissisme.

Comparatif du narcissisme grandiose et du narcissisme vulnérable dans les différences de personnalité :

¹⁴ <https://www.documentcloud.org/documents/1173808-elliott-rodger-manifesto.html>



Légende big five/narcissisme : On voit que les narcissiques, qu'ils soient vulnérables ou grandioses ont peu d'agréabilité, les narcissiques grandioses étant cependant beaucoup plus non-modestes que les vulnérables. Ils diffèrent grandement dans le névrosisme, qui est un trait des vulnérables mais pas des grandioses ; ils diffèrent aussi grandement sur la dimension extraversion (pour les grandioses) et introversion (pour les vulnérables). Le trait ouverture à l'expérience n'est pas en lien avec le narcissisme qu'il soit vulnérable ou grandiose, tout comme le trait conscienciosité.

Pourquoi le narcissisme ?

Les anciennes théories psychanalytiques pensaient que ces troubles narcissiques venaient compenser une piètre image de ceux qui en étaient atteints, à cause d'atteintes diverses, notamment le fait de ne pas avoir reçu d'attention. On peut voir effectivement, ponctuellement, des personnes aux besoins psychologiques fondamentaux sapés, chercher à les compenser *via* des comportements narcissiques, mais ce n'est pas forcément durable, ni forcément lié à des atteintes dans la petite enfance.

En dehors de la psychanalyse, une hypothèse totalement autre a vu le jour, expliquant que les troubles narcissiques concernaient au contraire des individus qui ont été survalorisés durant leur enfance, d'une façon qui, par conséquence, infériorise le reste du monde ainsi, ils ont gardé cette image supérieure au détriment d'autrui comme étant la réalité et en conséquence de quoi s'estime avoir tous les droits (et plus que les autres), être naturellement supérieur et exceptionnel même sans rien faire de particulier. Ces dernières années en France, des psychologues cliniciens ont théorisé sur la question de l'enfant-roi (par exemple « *de l'enfant roi à l'enfant tyran* » **Didier Pleux**), ou sur l'enfant tyran et ses conséquences (un adulte qui devient tyran). Les recherches en psychologie expérimentale (notamment sociale et cognitive sur lesquelles nous basons cet article, **qui serons cité en dernier article**) ont davantage validé cette hypothèse.

On est ce que l'autre dit que l'on est : ainsi le narcissique a été élevé dans un bain social « narcissisant » où il était dit qu'il était absolument supérieur et exceptionnel **contrairement à autrui**, où on lui laissait tout faire sans limite ni cadre empathique (par exemple avoir des interdits pour éviter de faire du mal à autrui ou pour le respecter), où il

était glorifié. Attention à ne pas confondre cette éducation narcissante avec une éducation bienveillante : une éducation bienveillante et aimante pose un cadre, avec des limites à respecter (notamment pour apprendre à l'enfant à respecter autrui), et valorisent les comportements altruistes. Ici c'est le contraire : peu de cadres, peu de limites, les parents sont quasiment l'esclave de l'enfant.

À cela, la sociabilisation et la culture ont pu perpétuer cette image grandiose – surtout dans le cadre du narcissique grandiose en récompensant cette attitude de supériorité dans le cadre de la compétitivité dans certains milieux (scolaires, professionnelles....): les attitudes narcissiques sont confondues avec la notion de leadership, ainsi les environnements sociaux tendent à percevoir positivement les caractéristiques narcissiques et à faire monter les narcissiques à des postes de pouvoir. Les individus sont charmés par les narcissiques en premier lieu, puis souvent regrettent amèrement de lui avoir offert tel poste à pouvoir : le charme se dissipe très rapidement car les relations avec le narcissiques sont exploitantes, contrôlantes, agressives ; ils prennent des décisions trop risquées, ne sont pas aussi performants qu'ils l'ont vendu dans leurs autopromotions constantes. Ils rejettent ces fautes sur tout le monde, et n'hésitent pas à être malhonnêtes, parfois dans l'illégalité, dans la duperie. Autrement dit, c'est un vrai problème pour l'organisation à long terme et au quotidien.

Comme les parents ont plongé le futur narcissique dans un bain social quotidien où il était considéré comme un dieu, l'environnement social poursuit cette construction fantasmatique avec à la fois une forme d'idolâtrie des narcissiques (admiration totale), à tomber sur leur charme et leur offrir tout ce qu'ils veulent (gloire, pouvoir, avantages). Puis quand le réel revient au galop, les illusions tombent.

Cependant l'esprit de cour qui entoure et le narcissique et le nourrit d'admiration, de flatterie, de compliments démesurés, peut perdurer : c'est une façon d'entrer dans les grâces du narcissique qui aime que les autres fassent miroir à sa grandeur (et donc la cour espère en retour des opportunités, or généralement le narcissique ne suit pas vraiment la loi de réciprocité) ; c'est là une façon de le manipuler également, voire même parfois la seule façon de garder un contrôle sur ses actions pour qu'elles ne provoquent pas un désastre. Celui qui ne l'idolâtre pas, qui lui fait ne serait-ce qu'une petite pique,

lui souligne un tout petit problème est rapidement mis dans la catégorie ennemi à abattre le narcissique étant toujours hypersensible aux menaces à son ego. Il est donc difficile de savoir si cette idolâtrie dans l'environnement social du narcissique est sincèrement « envoûtée », ou si elle est déterminée par son propre narcissisme ou son orientation à la dominance sociale (pour conquérir le pouvoir à son tour) ; ni de savoir si cette idolâtrie n'est qu'instrumentale (de l'ordre de la manipulation et de l'influence pour tenter de contrôler le narcissique, éviter des décisions malheureuses de sa part, voire protéger l'environnement social de ces méfaits).

Il y a un bain culturel narcissique également fort à notre époque : il nous est même parfois dit de « devoir » se vendre¹⁵ pour trouver du travail, un encouragement à l'autopromotion narcissique. Les modèles narcissiques sont abondamment mis en avant, la Têléréalité n'est basée que sur une course à celui qui aura le narcissisme le plus flamboyant voire offensif, et pour faire de l'audimat elle s'appuie sur la comparaison sociale descendante (via l'émotion *schadenfreude*, la joie de voir autrui dans une plus mauvaise posture, mauvaise condition que soi ou inférieur par aux autres) qui est une pratique courante des narcissiques pour s'autovaloriser. La publicité, la société de consommation appuie sur des leviers narcissants : acheter ceci/cela pour être meilleur que le voisin, réussir, avoir plus de gloire, être supérieur, s'élever au-dessus de la masse, gagner, le tout en entretenant une confusion magistrale entre *être* et *avoir*. On voit cela dans l'autobiographie d'Elliot : les seules démarches qu'il met en œuvre pour avoir plus d'amis ou une petite amie, c'est d'acheter, puis de parader avec ces nouveaux habits, lunettes de luxe. Il croit que cela va attirer l'amour et l'amitié vers lui, exactement comme on le verrait dans une pub pour voiture.

Les réseaux sociaux, notamment Instagram ou encore LinkedIn sont des marchés où l'on se vend, où il y a compétition en terme d'attention sociale : les narcissiques sont donc très prompts à les utiliser et donc à mettre au diapason tout le monde, à ce que chacun, comme eux, se mette à penser l'utilité des réseaux sociaux non comme un moyen de partage, mais comme ayant pour but de « percer », de gagner de l'attention, même si cela passe par le bad buzz. La hiérarchie de nos organisations, la compétition sont aussi des

¹⁵ <https://www.hacking-social.com/2015/09/15/vendez-vous-ou-le-formatage-du-marketing-de-soi/>

bains qui rendent l'attitude narcissique presque comme une norme à suivre, y compris pour ceux qui ne l'étaient pas au départ.

À noter que les conditions sociales **favorisées** semblent aussi gonfler le narcissisme, contrairement au vécu concret de crises économiques qui font en général baisser le narcissisme de la population selon les études (notamment sur le fait d'être face aux manques d'opportunités d'emploi par exemple), il y a donc à suspecter qu'une vie extrêmement favorisée d'un point de vue financier (grande richesse, bourgeoisie, et tout ce qui écarte des problèmes socio-économique du commun des mortels) n'aide pas à construire l'humilité. C'était le cas d'Elliot Rodger, dont les parents travaillent dans le cinéma, sont connus. Mais ce climat social « favorisé » c'est aussi tout simplement les faveurs discriminatoires qui se perpétuent dans la société : on voit qu'Elliot, étant un homme plutôt blanc (il est métisse asiatique), et parce qu'il est blanc, s'attend et le dit clairement, à avoir plus d'opportunités sans rien faire de particulier, à avoir plus de choses « supérieures » qu'un homme perçu comme davantage non-blanc ou qu'une femme, à avoir des bons postes sans même avoir les compétences ou l'expérience pour, rien que parce qu'il s'estime supérieur selon un narcissisme à la fois collectif et individuel. Mais dans sa vie, il semblerait que les environnements sociaux professionnels n'ont pas été discriminatoires et que les femmes qui l'attirent ne hiérarchisent pas les hommes selon leur couleur de peau, et c'est justement ce point-là qui l'enrage. Il trouve injuste que les environnements sociaux et leurs acteurs ne soient pas injustes, inégalitaires, discriminants en sa faveur. Cela pose beaucoup de questions sur l'avenir: si la société tendait à être de plus en plus égalitaire, moins discriminante, plus juste, est-ce que ce profil narcissique-collectif n'en serait-il pas d'autant plus enflammé, se manifestant davantage avec des postures et discours de plus en plus radicaux ? N'assiste-t-on pas déjà à ce type de manifestation enflammée dès que se pose dans les débats les questions d'égalité et de lutte contre les discriminations?

Le narcissique est-il autodéterminé, libre ?

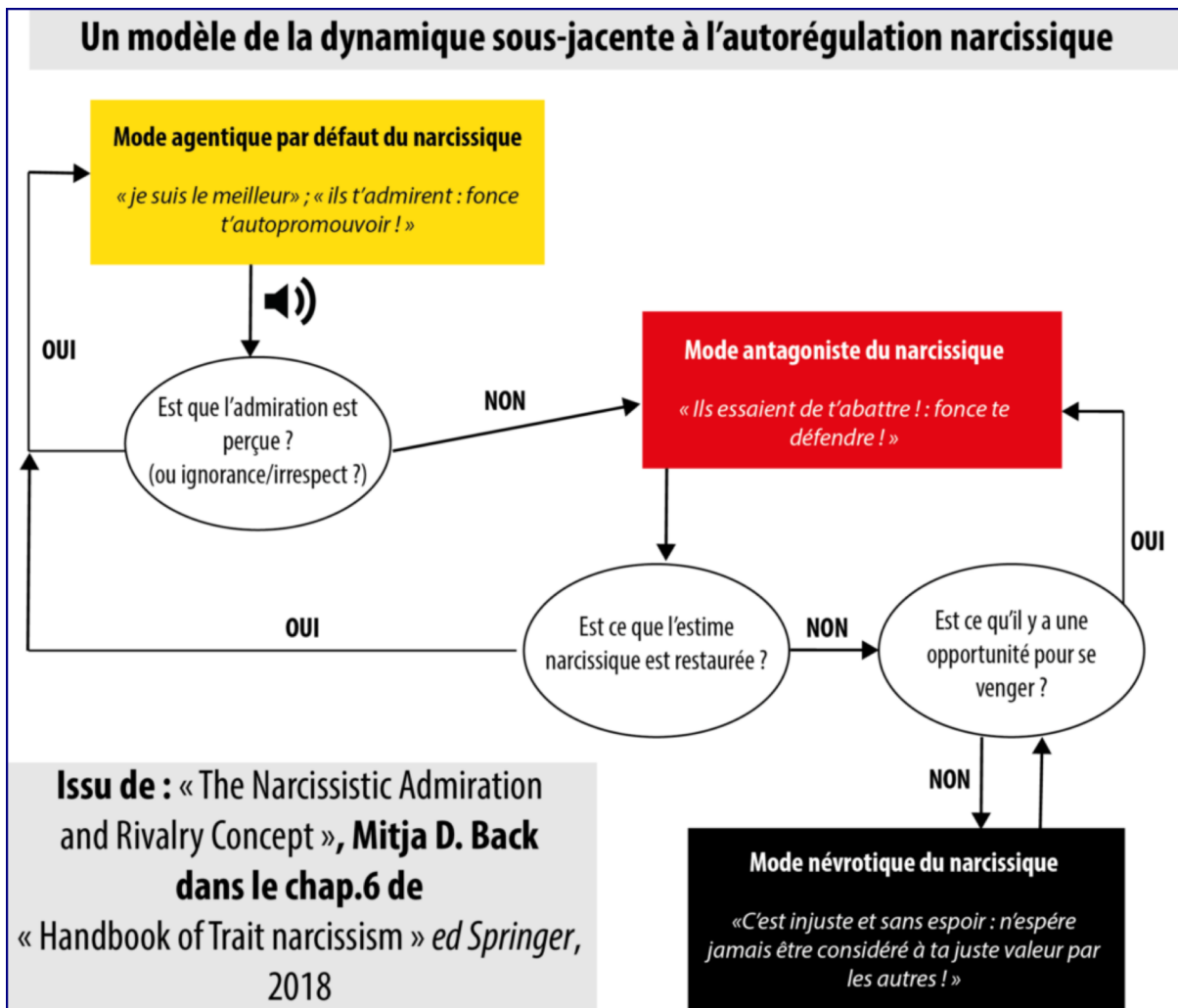
Peut-être que le narcissique grandiose charme en premier lieu car il semble vivre pleinement, être dans une liberté impressionnante, une confiante maîtrise de soi et de

l'environnement, qualités qu'on tendrait à nommer « force ». Le fait qu'il se contrefiche de la morale et des normes habituelles semblent aussi constituer des points qui nous envoûtent.

Cependant, il est impossible de voir de la liberté dans un fonctionnement aussi prévisible que celui d'un narcissique. On ne peut pas considérer comme de la force le fait d'être totalement déterminé (et non autodéterminé), à la merci, sous emprise de son unique croyance en sa supériorité. Il n'y a pas de force à être incapable de nouer une vraie relation sociale enrichissante qui ouvre des horizons, nous développe, nous grandit, nous fait vivre pleinement. Il n'y a aucune force à être hypersensible à la critique au point de percevoir de la menace dans des événements absolument neutres ou anodins : par exemple dans certaines expériences, les narcissiques se sentent menacés lorsqu'un autre aime un tableau que lui n'aime pas, et il va l'agresser verbalement, le voir en ennemi.

Mais le signal de non-autodétermination, d'absence de liberté est à mon sens l'énorme prévisibilité du fonctionnement narcissique. La seule « surprise » peut venir de comment les environnements sociaux auraient réussi à ne le canaliser ou à l'orienter dans une direction ou une autre. Le narcissisme vulnérable, ne paraît surprenant que parce que son narcissisme est caché, mais lorsqu'on peut voir sa façon de fonctionner, il fonctionne sur un modèle très prédictible, très répétitif, très peu changeant : l'autobiographie d'Elliot Rodger est parlante à ce sujet. Tous les événements qui le marquent, qu'il vit, sont traités de la même manière à chaque fois, la seule évolution est une escalade d'agressivité, de haine, de frustrations de moins en moins contrôlées. Le narcissisme est comme un programme qui réduit la vie à, d'une part, la peur, la crainte des menaces à l'ego et d'autre part la quête des satisfactions à l'ego, l'autre n'existe que comme fournisseur, objet utilitaire. Ainsi la vie qui nous apparaît ici est extrêmement pauvre, coincé dans l'ego, et pour les narcissiques vulnérables très peu enrichissante et profitable.

Ce schéma résume assez bien la dynamique narcissique et à quel point ce « programme » va être très difficile à faire progresser, changer également :



Les chercheurs parlent de système narcissique, qui s'autoalimente, se renforce lui même en gonflant le narcissisme, en considérant les autres comme des objets. Ce système est très prévisible, le narcissique est très facilement manipulable (il suffit de nourrir ses idées grandioses à propos de lui-même) donc déterminable. Les psychologues disent que cesser de l'alimenter par l'admiration crée chez lui des symptômes de sevrages, exactement comme le manque lors d'une addiction : il est donc prisonnier du regard supériorisant d'autrui auquel il est accro, il n'est pas libre d'être et de se sentir bien s'il n'a pas sa dose d'admiration, paradoxalement il est totalement dépendant de l'environnement social dont il dédaigne l'humanité. Ce qui complexifie encore plus l'éventuel aide qu'on pourrait lui donner.

Diminuer le narcissisme ?

D'un point de vue psychologie clinique, il est très difficile de faire admettre aux narcissiques qu'un suivi psychologique leur serait utile : leur image grandiose et le fait qu'ils attribuent tous les torts et autres problèmes à autrui écartent l'idée même d'une thérapie pour eux. Cependant, certains, à force de problèmes relationnels, consultent, mais là encore ils résistent fortement à l'idée que leur comportement soit à modifier. Il y a peu de thérapies qui seraient spécialisées à leur trouble, et lorsqu'il y a une démarche thérapeutique, ils ont tendance à ne pas la suivre, ils l'abandonnent. Pourtant une thérapie profitable est possible, mais cela prend du temps, certains spécialistes parlent de 5 à 10 ans de thérapie.

Stratégies à court terme

Il existe cependant des stratégies de « neutralisation » de l'expression narcissique sur le court terme, qui ont été testées dans le cadre expérimental, et qui sont potentiellement applicable dans des situations pour canaliser un peu leur narcissisme, qu'il ne soit pas trop destructeur ; néanmoins, ces solutions laissent « intact » leur système narcissique.

◆ Pour prémunir l'agressivité du narcissique sur une personne, on peut lui donner des informations sur sa **similarité** avec celle-ci : si cet autre a la même date d'anniversaire ou encore la même empreinte digitale « rare », alors le narcissique ne sera pas agressif envers lui (Expérience de Konrath, Bushman, et Campbell 2006).

◆ Dans la même stratégie de les orienter sur leur similarité avec les autres, le narcissique est moins déshumanisant et objectivant avec son ou sa partenaire s'ils partagent des traits communs : là, il peut prendre soin du partenaire.

◆ Lorsque l'on montre une scène d'agression, les narcissiques n'éprouvent pas d'empathie (il n'y a aucun signal physiologique d'observé), cependant si on leur demande préalablement de prendre la perspective de l'autre (réfléchir notamment à la façon dont ils sont similaires aux personnes ciblées), ces signaux empathiques sont activés. Ils ne sont donc pas incapables d'empathie, c'est simplement qu'ils ne l'activent pas. (Giacomin, Jordan (2014) ; Giacomin et Kopp (2014))

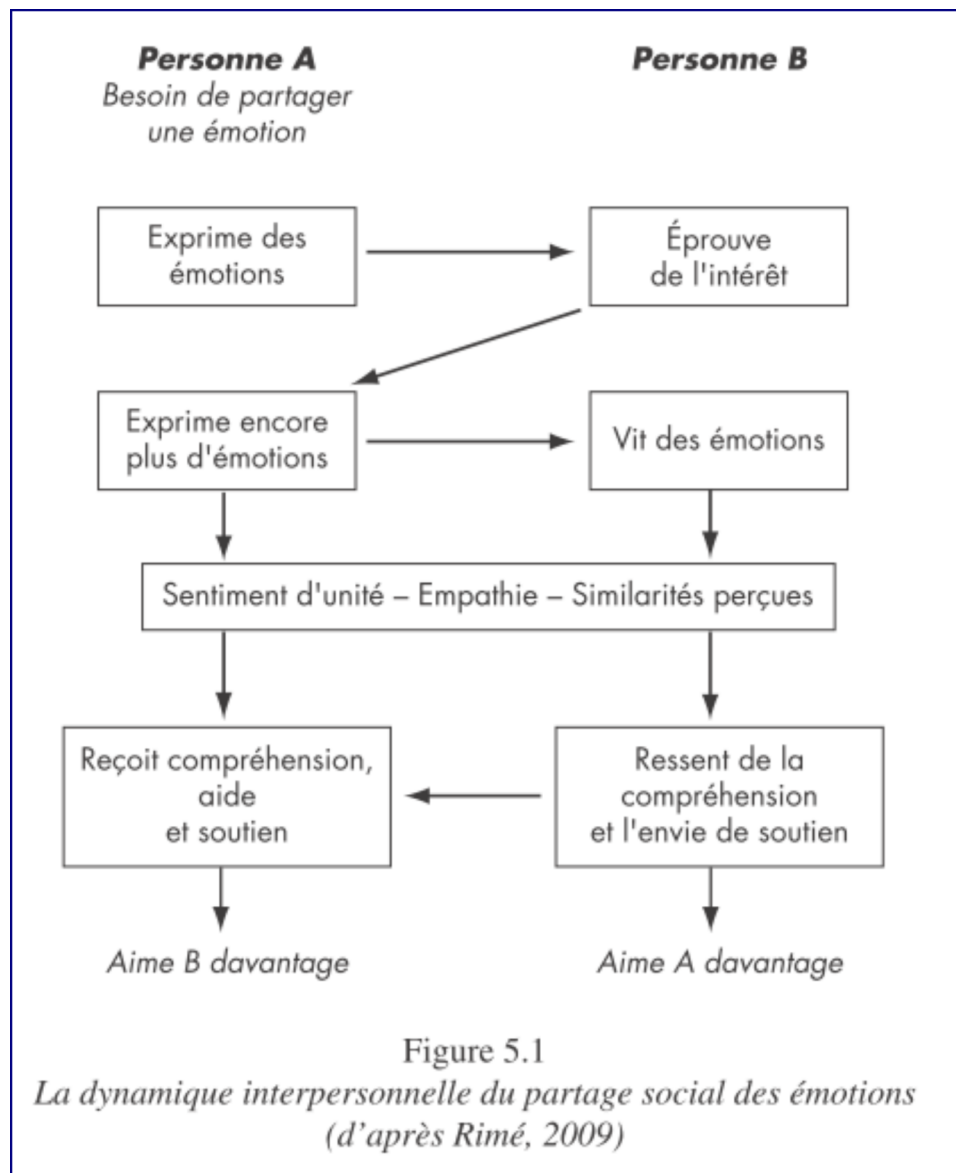
♦ Les chercheurs ont fait passer des programmes de méditation en pleine conscience¹⁶ aux narcissiques, ces programmes étant connus pour ouvrir à l'autre, tendre à une perspective plus large que son ego. Cela apporte des bénéfices à peu près tout le monde, excepté les narcissiques qui se retrouvent encore plus centrés sur eux-mêmes qu'avant les exercices. D'autres chercheurs¹⁷ proposent alors de préférer des programmes de méditation centrés sur la **compassion**.

♦ On pourrait imaginer que les narcissiques ne savent pas nouer des relations réciproques, comme s'ils avaient un problème de compétences socio-émotionnelle (connaître ses propres émotions, repérer celles des autres à agir en fonction de façon bienveillante, savoir écouter, savoir partager, savoir s'exprimer de façon non-violente, etc.).

Voici ci-dessous un exemple de compétence socio-émotionnelle simple, le partage d'émotion ; malgré sa banalité, sa simplicité, il semble très rare dans la vie de certains narcissiques comme par exemple Elliot Rodger (il parle bien d'interlocuteurs qui ont bien tenu le rôle B pour lui, mais je n'ai pas trouvé de témoignage dans son autobiographie où il aurait pris le rôle B dans son autobiographie) :

¹⁶ <https://www.hacking-social.com/2018/05/14/tmt13-pour-en-finir-avec-les-biais-la-pleine-conscience/>

¹⁷ <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15298868.2016.1269667>



Issu de : « Les compétences émotionnelles », **Moïra Mikolajczak**, ed Dunod, 2014

Cependant les chercheurs rapportent que leur apprendre ces compétences, via par exemple des programmes liés à l'empathie, n'a pas grand effet, et ce n'est pas une forme d'ignorance de ces compétences, mais de motivation : ils ne sont tout simplement pas motivés à mener des relations non exploitantes. Je ne peux m'empêcher de me demander si ce n'est pas parce que ces programmes adviendraient au « mauvais moment » et parce qu'ils sont des « programmes » et non des systèmes de pensées différents à vivre, à expérimenter : l'auto-évaluation de sa propre personne commence à se manifester de façon plus ou moins narcissique vers l'âge de 7 ans ; le narcissisme tend à s'élever durant

l'adolescence (mais l'estime de soi y chute), puis tend à diminuer avec l'âge (et l'estime de soi augmente). Est-ce qu'une école basée sur la coopération, l'apprentissage de la prise de perspective d'autrui, l'apprentissage de techniques non violentes pour débattre, ou de techniques pour résoudre les conflits, donc fondée sur un système où l'expression narcissique n'est pas compatible ne canaliserait-elle pas un peu ce narcissisme, surtout si cela se déroule durant le primaire, collège, lycée, c'est-à-dire des périodes assez déterminantes niveau sociabilité et identité ? On a déjà partagé quelques sources de modèles d'écoles telles que celle-ci ici : Quest to learn¹⁸, Alvarez¹⁹, d'autres pistes²⁰....

◆ **L'affirmation de valeur** : les narcissiques expriment une grande hostilité envers les individus qui vont aimer un tableau qu'eux n'aiment pas ; or, si avant cette situation, on les fait écrire un texte sur une valeur morale personnelle, cette hostilité est éliminée (Expérience de Wang et Jordan 2017). Les chercheurs expliquent que l'affirmation de valeur fait en quelque sorte « vaccin » contre l'hypersensibilité aux menaces à l'ego du narcissique, même si les mécanismes qui entrent en jeu sont encore assez mystérieux. Donc tout ce qui peut leur permettre d'affirmer des valeurs d'intégrité, de moralité, peut les aider à ne pas répondre par l'attaque lorsque leur ego se sent menacé (et il l'est très souvent, même pour des faits qui ne le visent pas du tout).

◆ Les faire répéter « je suis une personne bienveillante » ou « aimable » réduit leur propension à exploiter les autres (Kopp et Jordan 2013). Mais c'est très temporaire.

◆ Les faire **se rappeler d'une situation où ils se sont occupés de quelqu'un d'autre** réduit leur propension à exploiter autrui (Kopp et Jordan 2013). Là aussi, l'effet est très temporaire.

◇ Les reprendre directement sur leur narcissisme ne fonctionne pas, les met en mode défensif, vengeur, ce qui renforce leur narcissisme. Ainsi, les chercheurs préconisent des thérapies ou soins brefs et furtifs (on ne dit pas que c'est pour contrer leur narcissisme). Sinon c'est la dynamique qu'on a partagée dans le chapitre précédent qui se met en branle.

18 <https://www.hacking-social.com/2015/11/13/former-des-changeurs-de-monde-a-lecole/>

19 <https://www.hacking-social.com/2017/09/25/e1-la-methode-montessori-reactualisee-lexperience-de-celine-alvarez/>

20 <https://www.hacking-social.com/2017/11/06/e5-enfants-libres-adultes-autodetermines-notre-critique-de-lexperience-dalvarez/>

♦ On peut essayer de les motiver pour des **projets communautaires** en les motivant par les gains à l'ego qu'ils auront (être admiré encore plus par exemple). Cependant j'émet des doutes quant à cette stratégie pour avoir observé et côtoyé des narcissiques qui s'étaient engagés dans de tels projets principalement pour satisfaire leur ego : dans ce cas de figure, le projet risque d'être complètement détourné de sa fonction altruiste première et d'être vampirisé par le narcissisme de la personne, ce qui a tendance à démoraliser tous les autres membres sincèrement impliqués, de les dégoûter du projet dans sa totalité. Mais peut-être qu'il y a moyen de canaliser le narcissique, s'il n'a qu'un rôle périphérique dans le projet.

♦ Face à un entourage narcissique, Christophe André (dans son livre « comment gérer les personnalités difficiles ») recommande de rester toujours vigilants aux tentatives de manipulation, de ne jamais accorder des faveurs qu'on n'aurait pas envie de renouveler (parce que le narcissique n'y verra pas des faveurs, mais quelque chose qui lui est dû, et donc s'énervera si cela ne se renouvelle pas), de ne pas s'attendre au donnant-donnant. On peut aussi lui montrer de l'approbation lorsqu'il est sincère, à des moments stratégiques (de non-narcissisme par exemple) ; s'il nous fait confiance, on peut lui expliquer le comportement des autres qui l'énervent ; il s'agit de rester discret sur ses propres réussites, privilèges, qualités : le narcissique peut interpréter cela comme une insulte, cela peut déclencher le feu de l'envie (une émotion extrêmement prédominante chez eux) et donc il en viendra à vous voir comme un rival à dépasser, voire à écraser. Rappelons-nous, que ce feu peut être allumé pour des raisons aussi peu antagonistes que d'aimer un tableau que lui n'aime pas, un rien peut déclencher son mécanisme d'attaque car un rien le fait se sentir menacé dans son image personnelle. Dans le même ordre d'idée, il recommande aussi de ne lui faire que les critiques qui sont indispensables, et de les faire de manière très précise.

Des solutions à plus long terme

Les chercheurs conseillent aussi à l'environnement social du narcissique d'apprendre à arrêter de renforcer leur narcissisme, ce qui personnellement, me semble une solution plus efficace de prévention voire de solution (si le narcissisme n'est pas encore trop haut) :

♦ L'attention sociale renforce leur narcissisme, s'ils ne gagnent pas cette attention ils peuvent changer leur comportement. Attention, les narcissiques grandioses sont très satisfaits également quand il ont de l'attention sociale négative, y compris d'importantes critiques dans les médias, de la dénonciation, etc. Il s'agit vraiment de couper l'attention, mais c'est souvent source de dilemmes, surtout quand il s'agit de questions concernant toute la société, ou que la provocation d'un individu narcissique enfreint des lois. Si on côtoie ce narcissique au quotidien, qu'il n'a pas sa dose d'admiration, on risque aussi de le voir « en sevrage », attention à ce moment qui risque d'être pénible ou risqué, mieux vaut en appeler à l'aide de professionnels.

♦ Il y a un paradoxe dans notre admiration des narcissiques : les recherches montrent qu'on le repère assez intuitivement, mais on les nourrit quand même d'admiration, d'attention ou d'avantages (promotions au travail par exemple), même si ensuite cela se passe très mal pour tout le monde. Selon les chercheurs, nous pourrions nous appuyer sur ses intuitions afin de nous représenter les conséquences négatives prévisibles avant de leur donner des avantages. Un moyen simple est d'échanger avec autrui, d'avoir construit des liens de confiance entre les personnes d'un même environnement social : avec un échange d'informations fluides, que chacun n'hésite pas à partager, on arrive en général à prendre de meilleures décisions individuelles et collectives.

♦ Certaines disciplines, certains domaines, sont des bains qui augmentent le narcissisme, les chercheurs donnent comme exemple les écoles de commerce et tout domaine où il y a notoriété possible (milieu politique, milieu artistique, milieu médiatique, milieu universitaire/scientifique également). Les chercheurs proposent de sensibiliser au comportement narcissique et à ses conséquences, mettre davantage l'accent sur les qualités communautaires, l'empathie, la prise de perspective. L'autre solution qu'ils proposent serait que les professeurs ne soient pas des modèles de narcissisme. Plus généralement, les cultures de supériorité dans certains environnements où l'on proclame l'élève ou l'étudiant comme « l'élite », qu'on le charge de supériorité, sont des exhausteurs de narcissisme dont les conséquences sont néfastes y compris pour remplir des aspirations extrinsèques (argent, pouvoir, gloire), il y a donc à les couper, à favoriser davantage le sens de l'empathie. Cependant, est-ce possible qu'un domaine soit formé à être tourné

vers l'altruisme tout en continuant à avoir des aspirations extrinsèques (argent/pouvoir/haut statut/notoriété) ? Peut-être que cela nécessiterait, pour vraiment être efficace, une révolution de la discipline ou du domaine pour qu'il repense ses aspirations, qu'il se dote d'une sincère et réelle déontologie altruiste, afin d'être cohérente. Une formation ou un programme ne suffit pas à mon sens, c'est le système du domaine, ses règles, ses buts qu'il y a à repenser.

♦ Concernant les parents ayant tendance à faire baigner un ou plusieurs de leurs enfants dans un bain narcissique (je précise « un » parce que souvent dans les témoignages, le parent choisit un seul enfant qu'il supériorise, contre les autres, eux infériorisés), les chercheurs recommandent de leur apprendre qu'ils peuvent exprimer une profonde affection sans les proclamer supérieurs pour autant. Ce conseil peut s'appliquer il me semble à toutes les personnes qu'on pourrait avoir tendance à idolâtrer, à supérioriser (des stars, des artistes, des intellectuels pour leur travail pour lequel on éprouve de la gratitude, de l'admiration ou autre) : **on peut aimer profondément, exprimer cette affection sans supérioriser pour autant l'autre**. Une personne peut faire un travail ou avoir un comportement exceptionnel très profitable et être tout à fait banale, humaine comme n'importe qui.

♦ **Changer d'indicateurs de « réussite »**, qui sont majoritairement extrinsèque (notoriété, pouvoir, argent) dans les environnements sociaux, peut aussi être une piste pertinente : il s'agirait donc mettre en valeur des buts intrinsèques, par exemple le « bon soin » dans un hôpital plutôt que son « profit », et la réussite ne se calculerait plus à l'argent, mais à la bonne santé des patients (absences de complications suite à de mauvais soins par exemple).

Forcément, les gens s'adaptent aux règles du jeu d'un environnement social, donc si tout est tourné vers des indicateurs assez narcissiques-collectif, extrinsèques, il vont se modeler en fonction de ceux-ci, qu'importe leur narcissisme de base. Parce qu'ils veulent tout simplement garder leur emploi, être appréciés, être bien perçus dans l'environnement social, etc.

Même dans les organisations à but militants, engagés, la réussite est parfois perçue selon

ces indicateurs « narcissisant » et non intrinsèque au projet/combat : est dit réussite le nombre de vues d'une vidéo, le fait d'être dans les médias, d'avoir mis l'attention sur un sujet, de mobiliser les masses, de gagner le jeu de l'attention sociale. Ce n'est pas nécessairement signe de narcissisme-collectif d'ailleurs, il y a des raisons historiques à cela : de nombreux mouvements non-violents (je pense aux mouvements des droits civiques aux USA par exemple) ont permis d'avancer à la résolution de problèmes via, entre autres, une stratégie de médiatisation, de sensibilisation des masses. Mais à ces époques, les médias ne fonctionnaient pas du tout de la même manière qu'actuellement, l'effet est donc très différent. Souvent les jeunes militants et engagés (non-narcissiques) tombent de très haut, après la rapide satisfaction d'avoir pu parler de leur combat aux médias, car la vue du résultat est souvent extrêmement décevante. La médiatisation, à moins qu'on soit narcissique, est rarement satisfaisante en tant que telle lorsqu'on a des buts intrinsèques non narcissiques dans sa lutte : certes, il y a visibilité accrue, mais est-ce que pour autant le problème est mieux réglé ? Mon expérience m'en fait très largement douter, j'ai vu plus de « réussites » (intrinsèques) militantes se faire dans l'ombre. Autrement dit, même dans des organisations à aspirations intrinsèques, on a des indicateurs de réussite commun au narcissique : est-ce vraiment pertinent de les garder lorsqu'on est non-narcissique, qu'on vise davantage la résolution profonde d'un problème ? N'y a-t-il pas de nouveaux indicateurs de réussite, non extrinsèque, à mettre en valeur ? N'y a-t-il pas à complètement revoir nos définitions de réussite, de victoire pour créer des jeux différents de ceux des narcissiques ?

◆ Et enfin, je dirais que le narcissisme, plutôt que de s'inquiéter de l'être ou d'accuser les autres de l'être, ou de se dire qu'on devrait l'être plus pour « réussir », peut être envisagé d'une autre façon : c'est aussi le résultat de nos systèmes hiérarchiques, dominateurs, égocentriques et de leur miroir dans l'individu. Et l'individu peut renforcer tout cela en acceptant de se plier aux règles de ces structures, par l'obéissance, par le consentement, par l'accommodation, par la non-intervention contre. Les études sur le narcissisme nous offrent donc un excellent contre-modèle, et plutôt que de se culpabiliser, craindre ou juger l'autre qui le serait, tentons plutôt de faire l'inverse du système narcissique pour voir ce que cela donne. L'inverse serait par exemple ce qu'on a pu voir dans le dossier sur

les personnalités altruistes²¹, qui sont au final complètement dans l'action et où leur ego disparaît ; c'est sans doute éprouver beaucoup de flow²², parce que là aussi l'ego disparaît pour n'être que vie en connexion. Ce serait peut-être être en quête d'autodétermination pour soi, autrui et les environnements sociaux. Ces parcours, totalement hors du jeu narcissique, sont surprenants, sans modèles préétablis, sans règles définies, à inventer continuellement. Et c'est aussi cela qui est le plus intrinsèquement palpitant : l'inconnu ?

21 <https://www.hacking-social.com/2019/03/25/pa1-la-personnalite-altruiste/>

22 <https://www.hacking-social.com/2018/09/03/fl1-donner-des-sens-a-la-vie-la-piste-du-flow/>

Sources

Livres

- « *Handbook of Trait Narcissism Key Advances, Research Methods, and Controversies* », **Anthony D. Hermann, Amy B. Brunell, Joshua D. Foster** (editors), Springer
- « *The Handbook of Narcissism and Narcissistic Personality Disorder_ Theoretical Approaches, Empirical Findings, and Treatments* » – **W. Keith Campbell, Joshua D. Miller** (editors) John Wiley & Sons (2011)
- « *Les Narcisse : Ils ont pris le pouvoir* » **Marie-France Hirigoyen** (2019)

Articles scientifiques

- « *Collective Narcissism and Its Social Consequences* » **Agnieszka Golec de Zavala, Aleksandra Cichocka, Roy Eidelson, Nuwan Jayawickreme** 2009
- « *Collective Narcissism Moderates the Effect of In-Group Image Threat on Intergroup Hostility* », **Agnieszka Golec de Zavala, Aleksandra Cichocka, Irena Iskra-Golec** 2013
- « *Narcissism and coach interpersonal style: A self-determination theory perspective* » **D. Matosic, N. Ntoumanis, I. D. Boardley, C. Sedikides, B. D. Stewart, N. Chatzisarantis**, 2015
- « *La montée du narcissisme ?* » **Antoine Albertelli, Bruno Lemaitre**, 2017
- « *The Relationship between the Brexit Vote and Individual Predictors of Prejudice: Collective Narcissism, Right Wing Authoritarianism, Social Dominance Orientation* » **Agnieszka Golec de Zavala, Rita Guerra et Cláudia Simão** 2017
- « *On Self-Love and Outgroup Hate: Opposite Effects of Narcissism on Prejudice via Social Dominance Orientation and Right-Wing Authoritarianism* », **Aleksandra Cichocka, Kristof Dhont, Arti P. Makwana** 2017
- « *I am the chosen one: Narcissism in the backdrop of self-determination theory* », **Constantine Sedikides, Nikos Ntoumanis, Kennon M. Sheldon**, 2018
- « *I'll Show You Mine so You'll Show Me Yours : Motivations and Personality Variables in Photographic Exhibitionism* » **Flora Oswald ; Alex Lopes, Kaylee Skoda, Cassandra L. Hesse & Cory L. Pedersen** 2019 <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00224499.2019.1639036>
- « *Does mindfulness meditation increase empathy? An experiment* » **Anna Ridderinkhof, Esther I. de Bruin, Eddie Brummelman & Susan M. Bögels** <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15298868.2016.1269667>

Au sujet d'Elliot Rodger :

- <https://www.independent.com/2015/02/20/elliott-rodger-report-details-long-struggle-mental-illness/>
- <https://www.forbes.com/sites/emilywillingham/2014/05/30/elliott-rodger-didnt-have-autism-he-had-anger/#7952b8854b91>
- <https://psychcentral.com/blog/the-psychology-of-elliott-rodger/>
- <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-mysteries-love/201406/elliott-rodger-s-narcissism>
- https://schoolshooters.info/sites/default/files/rodger_personality_analysis_1.1.pdf
- https://en.wikipedia.org/wiki/2014_Isla_Vista_killings