

Série LA PSYCHOLOGIE PEUT VOUS AIDER : Le narcissisme

Qu'est-ce que le narcissisme?

Le narcissisme fait partie de l'organisation de la personnalité d'un individu et représente la façon dont les gens maintiennent une image positive d'eux-mêmes, régulent leur estime de soi et gèrent leurs besoins d'affirmation et de validation de la part des autres. Il est normal qu'une personne ait une bonne estime d'elle-même, qu'elle accepte ses forces et ses limites et qu'elle conserve une image positive d'elle-même. Il est normal et sain que les individus cherchent des moyens adaptatifs et réalistes d'améliorer leur image de soi et de se sentir bien dans leur peau.

Le narcissisme clinique, en revanche, reflète des stratégies malsaines pour faire face aux déceptions et aux menaces qui pèsent sur l'image positive de soi. Une difficulté persistante dans ce domaine correspond généralement à un diagnostic clinique de trouble de la personnalité narcissique. Les cliniciens diagnostiquent ce trouble lorsqu'une personne répond à au moins cinq des critères suivants du DSM-5 :

- Sens grandiose de sa propre importance
- Est absorbé par des fantasmes de succès illimité, de pouvoir, de splendeur, de beauté ou d'amour idéal
- Pense être spécial et unique
- Besoin excessif d'être admiré
- Pense que tout lui est dû
- Utilise autrui pour parvenir à ses propres fins
- Manque d'empathie
- Fait preuve d'attitudes et de comportements arrogants et hautains

Comment s'exprime le narcissisme clinique?

Lorsqu'on pense au narcissisme, on imagine généralement quelqu'un qui affiche un **narcissisme grandiose** ou qui adopte un comportement d'arrogance, de domination et de recherche d'attention. Ces traits de caractère correspondent à certains aspects du trouble de la personnalité narcissique, notamment des stratégies de valorisation excessive de soi, une empathie réduite et un comportement désagréable. Cependant, l'incapacité à réguler les émotions et les comportements associés aux besoins de valorisation de soi est à l'origine du narcissisme pathologique, défini comme un **narcissisme vulnérable**. Le narcissisme vulnérable se caractérise par une image de soi fragile et une faible estime de soi qui dépend de la validation externe. Elle implique une sensibilité accrue aux menaces pesant sur l'image de soi, qui se traduit par de l'anxiété, de l'impuissance, des émotions négatives persistantes, une méfiance à l'égard des autres et un retrait social. Les narcissiques cliniques oscillent entre des états de grandeur et de vulnérabilité. Comme les deux se produisent en tandem, il n'existe pas de sous-types officiellement reconnus de narcissisme clinique ou de trouble de la personnalité narcissique.

La représentation du narcissisme dans le DSM-5 a fait l'objet d'une réception critique parce qu'elle décrit principalement des manifestations grandioses et manifestes tout en négligeant les aspects vulnérables, qui sont importants et inévitables. Selon des recherches récentes, on peut expliquer la vulnérabilité comme étant un « narcissisme primaire », étant donné que les sentiments internes de honte, de dévalorisation et de difficulté à faire face à la critique ou à l'échec sont au cœur de tous les comportements narcissiques. Un véritable sentiment de grandeur qui n'est pas une tentative de dissimuler des sentiments de dévalorisation peut être mieux compris comme étant une manifestation de la psychopathie¹.

En outre, le narcissisme peut s'exprimer de **façon manifeste** (comportements, attitudes et émotions) ou de **manière cachée** (cognitions internes, motivations, besoins et sentiments). Les gens associent souvent à tort les expressions manifestes aux idées de grandeur et les expressions cachées à la vulnérabilité. Cependant, les personnes présentant un trouble de la personnalité narcissique ont tendance à afficher des traits grandioses et vulnérables à la fois manifestes et cachés, à des moments différents, voire simultanément. Par exemple, un comportement ouvertement arrogant peut masquer des sentiments sous-jacents d'inadéquation et de vulnérabilité.

Comment identifier le narcissisme?

Reconnaître les signes révélateurs de tendances narcissiques chez une personne, quelle que soit leur intensité, peut nous aider à mieux comprendre cette personne et à interagir avec elle avec empathie et discernement.

Les principales caractéristiques du narcissisme sont les suivantes :

- Problèmes de perception de soi et de régulation émotionnelle
 - Un sentiment exagéré d'importance personnelle, souvent associé à des sentiments d'insécurité, de honte ou de peur d'être considéré comme un échec.
 - Une recherche incessante de la perfection et de la validation externe pour maintenir une image de soi fragile.
 - Une sensibilité extrême à la critique ou au rejet, conduisant à des comportements défensifs tels que le repli sur soi, l'agressivité ou la projection de la responsabilité.
- Problèmes interpersonnels
 - Diminution des inhibitions sociales, ce qui entraîne des démonstrations de suffisance et des attentes déraisonnables de traitement favorable ou de reconnaissance.
 - Difficulté à faire preuve d'empathie et à accorder de l'importance aux besoins et aux émotions des autres, ce qui peut se manifester par des comportements contrôlants, manipulateurs ou dénigrants.
 - Difficulté à entretenir des amitiés et des relations, ce qui conduit à un isolement croissant au fil du temps.
- Dysrégulation émotionnelle et comportementale

¹ Kowalchuk, M., Palmieri, H., Conte, E. et Wallisch, P. (2021). Narcissism through the lens of performative self-elevation. *Personality and Individual Differences*, 177, article 110780. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110780>

- Affectivité négative persistante, par exemple la dépression, l'anxiété ou l'anhédonie, tout en niant souvent tout sentiment de dépression ou de faiblesse.
- Réactivité émotionnelle élevée, notamment colère intense, embarras, jalousie ou instabilité de l'humeur, en particulier lorsque les besoins de valorisation et de réconfort ne sont pas satisfaits.
- Mauvais contrôle des impulsions et recherche accrue de sensations fortes.

Il est important de connaître les complications qui peuvent être associées à un trouble de la personnalité narcissique :

- Le trouble de la personnalité narcissique peut s'accompagner d'autres pathologies, telles que des troubles liés à l'utilisation de substances psychoactives, des troubles de l'humeur et de l'anxiété et d'autres troubles de la personnalité. Il peut donc être difficile de porter avec certitude un diagnostic de trouble de la personnalité narcissique.
- Un risque plus élevé de décès par suicide.
- Une hostilité et une agressivité plus marquées, ce qui accroît les difficultés interpersonnelles et complique le traitement.

Quels sont les facteurs de risque associés au trouble de la personnalité narcissique?

- Les expériences vécues dans la petite enfance, notamment la survalorisation parentale, l'admiration excessive, les louanges et la conviction que l'enfant a des capacités exceptionnelles, ont été associées au narcissisme à l'âge adulte. À l'inverse, des expériences négatives vécues dans la petite enfance, telles que la froideur des parents, la maltraitance parentale, le sentiment d'être rejeté et la fragilité de l'ego durant l'enfance, peuvent également prédire le narcissisme à l'âge adulte.
- Les personnes narcissiques peuvent être prédisposées sur le plan génétique à développer ce trouble.
- Le trouble de la personnalité narcissique est plus fréquent chez les personnes présentant d'autres troubles de la personnalité, notamment le trouble de la personnalité antisociale, le trouble de la personnalité histrionique, le trouble de la personnalité limite et le trouble de la personnalité schizotypique.
- Les recherches montrent que la fréquence du narcissisme tend à être plus élevée chez les jeunes adultes que chez les adultes plus âgés.
- Le trouble de la personnalité narcissique est généralement plus fréquent chez les hommes que chez les femmes, des recherches ayant révélé une prévalence au cours de la vie de 7,7 % chez les hommes et de 4,8 % chez les femmes².

² Stinson, F. S., Dawson, D. A., Goldstein, R. B., Chou, S. P., Huang, B., Smith, S. M., Ruan, W. J., Pulay, A. J., Saha, T. D., Pickering, R. P. et Grant, B. F. (2008). Prevalence, correlates, disability, and comorbidity of DSM-IV narcissistic personality disorder: Results from the wave 2 national epidemiologic survey on alcohol and related conditions. *Journal of Clinical Psychiatry*, 69(7), 1033-1045. <https://doi.org/10.4088/jcp.v69n0701>

Comment soutenir un proche qui présente un trouble de la personnalité narcissique?

Soutenir un proche atteint de narcissisme est un objectif louable qui peut aussi s'avérer difficile sur le plan émotionnel. Voici quelques moyens d'apporter votre soutien tout en donnant la priorité à votre propre bien-être :

- Renseignez-vous sur le trouble de la personnalité narcissique afin de comprendre les nuances de ce trouble et les options possibles de traitement ou de gestion des symptômes.
- Faites savoir à votre proche qui présente un trouble de la personnalité narcissique que vous l'acceptez. Rappelez-vous que ses comportements sont le résultat de la douleur qu'il éprouve en raison de sa maladie mentale. Le fait de lui faire sentir que vous l'aimez et que vous le soutenez peut l'aider à se diriger vers le traitement approprié.
- Incitez votre proche à se faire soigner, mais reconnaissez que vous ne pouvez pas l'obliger à changer. Bien qu'il puisse être frustrant qu'il résiste à l'aide, rappelez-vous que son comportement relève de sa responsabilité, pas de la vôtre.
- Essayez de fixer et de maintenir des limites saines. Les personnes qui présentent un trouble de la personnalité narcissique peuvent avoir tendance à se fier sur les autres pour répondre à leurs besoins ou à leurs attentes avec une intensité qui peut sembler insoutenable. Exprimez clairement ce que vous êtes prêt à faire et ce que vous êtes capable de faire, et maintenez fermement ces limites.
- Veillez à prendre soin de vos propres besoins et de votre santé mentale. Évitez de laisser le trouble de votre proche prendre le dessus sur votre vie. Faites de votre mieux pour maintenir vos relations avec votre cercle social et vos systèmes de soutien. Songez à la possibilité de suivre une thérapie ou de vous joindre à un groupe de soutien.
- Les personnes qui ont un trouble de la personnalité narcissique présentent un risque accru de suicide. Si vous remarquez des signes de repli sur soi ou si vous pensez que votre proche envisage des actes d'autodestruction, faites-lui part de vos inquiétudes de manière directe et avec compassion. S'il est en danger immédiat, contactez immédiatement les services d'urgence.

Comment la psychologie peut-elle aider?

Il n'existe pas de traitement standard pour le narcissisme, mais les psychologues peuvent aider les personnes atteintes de narcissisme à gérer leurs symptômes grâce à la **psychothérapie**. La psychothérapie, ou thérapie par la parole, est une approche de traitement à long terme axée sur l'établissement d'une relation solide entre patient et thérapeute.

- La thérapie focalisée sur le transfert est une approche bihebdomadaire qui se concentre sur les sentiments du patient à l'égard du thérapeute. Selon cette méthode, les personnes narcissiques séparent les perceptions positives et négatives d'elles-mêmes en tant que mécanisme de défense. L'objectif est de les aider à comprendre leurs émotions et à intégrer ces perceptions de soi de manière saine.

- Le traitement centré sur les schémas vise à aider les patients à identifier et à ajuster les schémas cognitifs et comportementaux qui sont à l'origine des traits narcissiques. Les schémas narcissiques, tels que le sentiment exagéré de sa propre importance, sont des croyances durables qui se développent tôt dans la vie. Cette approche est particulièrement utile pour les personnes qui ne réagissent pas bien aux thérapies cognitives classiques³.

Il n'existe actuellement aucun **médicament** pour traiter le trouble de la personnalité narcissique. Cependant, de nombreux patients présentant ce trouble bénéficient de l'utilisation de médicaments (p. ex. des antidépresseurs) pour gérer les symptômes tels que l'anxiété et la dépression.

En plus de traiter les personnes qui présentent un trouble de la personnalité narcissique, les psychologues jouent un rôle essentiel dans le soutien des personnes affectées par les comportements narcissiques, telles que les membres de la famille ou les amis. La **psychoéducation** peut aider ces personnes à comprendre les complexités du narcissisme, à fixer des limites saines et à développer des stratégies d'adaptation efficaces.

Les psychologues peuvent également continuer à mener des **recherches** sur le narcissisme afin d'approfondir notre compréhension et d'améliorer les approches thérapeutiques. En étudiant les mécanismes sous-jacents et les différentes expressions du narcissisme, les psychologues peuvent affiner les méthodes thérapeutiques existantes et développer de nouvelles interventions fondées sur des preuves et adaptées aux besoins des individus.

Vous pouvez consulter un psychologue agréé ou une psychologue agréée pour savoir si des interventions psychologiques pourraient vous être utiles. Les associations de psychologie provinciales et territoriales et certaines associations municipales peuvent mettre à votre disposition une liste de psychologues praticiens dans laquelle vous pouvez chercher des services appropriés. Pour connaître les noms et les coordonnées des associations provinciales et territoriales de psychologues, vous pouvez vous rendre à l'adresse <https://cpa.ca/fr/public/unpsychologue/societesprovinciales/>.

La présente fiche d'information a été rédigée pour la Société canadienne de psychologie par Erin Vine, MA.

Révision : janvier 2025

Votre opinion est importante! Veuillez communiquer avec nous pour toute question ou tout commentaire sur les fiches d'information de la série **LA PSYCHOLOGIE PEUT VOUS AIDER** : factsheets@cpa.ca.

³ Bernstein, D. P. (2005). Schema therapy for personality disorders. Dans S. Strack (dir.), *Handbook of personality and psychopathology* (p. 462-477). John Wiley & Sons, Inc.
<https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=cdde7fb2a0b22decd35971ef82fd4473b1eb8837>

Société canadienne de psychologie
1101, promenade Prince of Wales, bureau 230
Ottawa (Ontario) K2C 3W7
Tél. : 613-237-2144
Numéro sans frais (au Canada) : 1-888-472-0657

