

Profil d'un parent toxique MPN

« Le pervers-narcissique utilise sa victime comme un miroir dont il retire les bons aspects et vers lesquels il projette ses mauvais penchants. »¹

Le ou la MPN utilise le lien familial, professionnel ou amoureux pour opprimer, tyranniser, soumettre, contraindre, enchaîner, dominer, emprisonner sa victime. Il utilise la proximité pour exercer son emprise. Il ne permettra pas à sa victime de prendre de la distance, certainement pas lorsqu'il s'agit de son enfant. Ses valeurs, sentiments et comportements changent en fonction des personnes qu'il côtoie. Il peut avoir l'air aimable et empathique et est très serviable (surtout si cela lui sert). Il ne tient pas compte des besoins des autres ni de leurs sentiments, sauf pour s'en servir, manipuler sa victime, l'isoler et l'amener à faire ce qu'il veut. Il a cette incroyable capacité de mettre en avant des raisons qui semblent très logiques pour justifier ses comportements et passages à l'acte. Il ne supporte pas la critique, mais critique sans cesse : *« Faites ce que je dis, mais pas ce que je fais. »*

1. Jean-Charles Bouchoux, *Les Pervers narcissiques*, Pocket, 2014.

Pour se revaloriser, il se nourrit de sa victime : plus il la dévalorise, plus il se sent fort. Il va vampiriser totalement cette victime pour se nourrir de tout ce qui fait d'elle ce qu'elle est. Celle-ci sera alors vidée de sa substance, ne saura plus réfléchir, penser ni même ressentir par elle-même. Quelqu'un m'a dit un jour après s'être sorti d'une telle emprise : « *Je connaissais son plat préféré, mais pas le mien. Son film préféré, mais pas le mien. Je savais exactement ce qu'il ressentait, mais j'étais incapable de ressentir quoi que ce soit. J'étais vidée, dépouillée de mon essence, de ma substance.* » Les mêmes mécanismes s'appliquent aux enfants de MPN : ils sont encore mieux inscrits en eux, puisque cela commence au berceau.

Le MPN fait porter ses blessures profondes aux autres, il projette sur sa victime tout ce qu'il ne supporte pas en lui-même, mais qu'il ne peut régler puisque sa faille narcissique est trop profonde. La perversion narcissique serait un moyen pour le MPN de ne pas délirer, de faire porter à l'autre son chaos et de ne pas sombrer dans la psychose. Le MPN a une importante faille narcissique : un manque de confiance et d'estime en lui et en son image. Il ne se sent pas aimable, il n'a pas pu, durant son enfance, trouver un environnement suffisamment stable et aimant pour se rassurer et se construire. Pour compenser, il développe une image démesurée de lui-même. Paradoxalement, il est habité à la fois par une faible estime de lui et une très haute opinion de lui-même et de son image, qu'il lui faudra maintenir coûte que coûte en surjouant et en dévalorisant les autres.

Il arrive que les MPN soient des hommes et des femmes de pouvoir. Des médecins importants, des avocat(e)s et des thérapeutes reconnu(e)s. Des personnes ayant du poids dans des décisions, des entreprises, des familles. Il en existe aussi de moins « brillants socialement », qui vont de job en job parce que plus personne ne veut d'eux. Ces derniers collectionnent les expériences, ce qui leur donne une connaissance étendue dans plusieurs domaines et leur sert dans leurs manipulations. Les personnes MPN utilisent la culpabilisation, le chantage affectif, la victimisation. Elles prêchent le faux pour connaître le vrai, dévalorisent, insultent, briment, détruisent. Elles se comportent comme des vampires assoiffés, qui n'en ont jamais assez et que rien ne peut vraiment arrêter.

Ce genre de personnalité peut faire beaucoup de dégâts, mais ces dégâts sont, dans la majorité des cas, « réparables ». Approfondissons cette définition, pour l'instant large et globale, en décomposant certaines notions.

Qu'est-ce qu'une toxine ?

Si l'on en croit le dictionnaire Larousse, une toxine est « *une substance toxique élaborée par un micro-organisme et responsable de la capacité de celui-ci à provoquer une maladie* » ou, dans une variante, une « *substance soluble toxique élaborée par les bactéries* ». (Considérer les parents MPN comme des bactéries me semble une bonne option. Cela veut dire qu'on peut les « éliminer ».)

Une toxine est donc quelque chose qui se répand dans le corps, un peu comme un poison (tiens, tiens !), et qui est créée par un organisme vivant (re-tiens, tiens !). Le décor est planté, non ?

Pour définir ce qu'est un parent toxique, remplacez « micro-organisme » et « bactéries » par « parent », et « maladie » par « blessure à l'âme, manque de confiance en soi, culpabilité, dévouement, souffrance, séquelles »...

Q'est-ce qu'un parent toxique, donc ?

Plus clairement et une fois pour toutes, un parent toxique est un parent incapable de répondre aux besoins émotionnels de son enfant. Il est défaillant et dysfonctionnel, brutal, violent physiquement et/ou psychologiquement, a des comportements inappropriés. Il est également dévalorisant, dénigrant, accablant. Il peut être dominant, manipulateur, démissionnaire, critique... Il ne veille pas à l'épanouissement de son enfant, se positionne face à lui comme tout-puissant, et détruit l'amour-propre de l'enfant. Il le rend responsable de son malheur et ne lui offre ni stabilité ni cadre.

Cette définition ne s'applique pas uniquement aux parents MPN. Un parent alcoolique, mentalement malade, dominateur, abuseur (sexuel ou pas) ou « simplement » démissionnaire peut aussi être considéré comme un parent toxique. Disons qu'il y a des degrés de toxicité et des « packages » plus remplis que d'autres. Je n'aime pas dire ça, car cela sous-

entend qu'il y a une hiérarchie dans la souffrance et la douleur. Mais peut-être y en a-t-il une ? Et qu'elle dépend de notre capacité de résilience ? Je ne sais pas. Mais une chose est sûre, j'ai rencontré des tas de personnes qui ont vécu des choses douloureuses. Certaines m'ont paru plus gérables que d'autres, certaines plus lourdes. Peut-être est-ce cela aussi, la résilience ? Se dire qu'il y a toujours pire ? La question est posée. Mais vous l'aurez compris, je ne veux sous-estimer la souffrance de personne. Au contraire. Chaque blessure est à prendre en considération et à soigner. Dans tous les cas, des dégâts ont été faits et il faut y remédier. Le point commun entre les différents types de parents toxiques est leur absence en tant que parent « normal » et sain, et leur forte présence en tant que parent toxique.

J'en profite pour faire une parenthèse : nous avons TOUS des choses à régler avec nos parents, nous traînons tous des casseroles. Nos parents font comme ils peuvent, avec ce qu'ils ont. Le parent parfait n'existe pas, tout simplement parce que les parents ont eux aussi leurs faiblesses, leurs blessures et leurs nœuds à démêler. Avoir des choses à régler avec un parent ne fait pas de lui un parent toxique. C'est plutôt la répétition constante des manquements, des paroles malheureuses, des gestes violents, des critiques et de tout le reste qui fait d'un parent un parent toxique.

Nous voilà donc d'accord sur la définition d'un parent toxique. Qu'en est-il des manipulateurs, des pervers et des narcissiques ?

Qu'est-ce qu'un manipulateur ?

D'abord, qu'est-ce que manipuler ? Toujours selon le Larousse, manipuler, c'est orienter la conduite de quelqu'un, d'un groupe dans le sens qu'on désire et sans que cette personne ou ce groupe s'en rende compte. Le verbe peut signifier aussi « *manœuvrer des personnes dans le but de les tromper* ».

Nous sommes tous, à certains moments et dans certaines circonstances, des manipulateurs. Eh oui ! Quand nous espérons obtenir quelque chose, nous pouvons effectivement louvoyer un peu, gentiment, pour l'obtenir. Qui n'a jamais passé un pacte du genre : « *Si tu sors les poubelles, je fais la vaisselle !* » L'exemple est un peu banal, mais vous voyez ce que je veux dire. Les enfants, eux aussi, sont parfois de grands manipulateurs. Qui n'a jamais craqué devant son fils, sa fille, son filleul, qui demande à dormir avec son camion de pompiers ? Quand vous demandez si maman (ou papa) le laisse dormir ainsi, il répond oui d'un air un peu gêné. Si l'enfant est gêné, c'est parce qu'il est partagé entre l'envie de garder son camion et le discernement (il sait que mentir est quelque chose de « mal »). C'est bien là toute la différence entre un manipulateur « pathologique » et quelqu'un de sain. Autrement dit, c'est l'intention qui compte !

Le manipulateur maladif, malsain, va vous rouler dans la farine, sans forcément se dire que ce qu'il fait est mal. Il n'est pas sûr qu'il ait une notion du bien et du mal, d'ailleurs. Nous en reparlerons. La profession n'est pas unanime sur la question. Certains disent que les manipulateurs agissent délibérément, d'autres qu'ils

sont mus par un mécanisme inconscient, qu'ils ont créé comme une stratégie de survie¹. Mais finalement quelle importance ? Le résultat est le même. Le manipulateur vous berne, tente d'avoir le contrôle sur vous, invente, vous fait miroiter monts et merveilles pour obtenir des choses de vous. Le tout en cachant sa véritable motivation. Là aussi, il faut relever une différence fondamentale : cacher ses intentions et motivations. Nous nous sommes tous sentis manipulés par un vendeur, par exemple. Mais son intention est claire : vendre. Parfois à n'importe quel prix (avec ou sans jeu de mots). Dans ce cas, l'intention est claire. Pas dans le cas d'un parent manipulateur.

Frédérique, enfant devenue adulte tant bien que mal, a assisté durant toute son enfance à des scènes de violence extrême. L'exemple de son vécu nous servira régulièrement à travers ces pages. Coups de poing, de ceinture, douches froides à l'égard des compagnes de son père. Elle a assisté, à de très nombreuses reprises, à des scènes d'humiliation et de dégradation. Pour justifier ses comportements, il (le parent MPN) l'emmenait à la pharmacie pour acheter des relaxants. Son père lui expliquait que dans les asiles ou les sections psychiatriques des hôpitaux, c'était comme cela qu'étaient soignés les malades. À doses de relaxant et de coups. Manipulation ! Grâce à cette mise en scène, il justifiait ces actes qui noyaient Frédérique, à six ans, dans la certitude que son père agissait « pour le bien » de ses compagnes. Les intentions cachées de cette personne étaient d'anéantir

1. Une stratégie de survie est un comportement que l'on crée face à une situation, à un moment donné, pour nous faire surmonter cette situation et continuer à vivre. « Survivre » étant à entendre psychologiquement et psychiquement. Si ces stratégies sont bonnes à un certain moment, dans une circonstance précise, elles le sont moins dans d'autres.

ses compagnes pour mieux les contrôler et les mettre à sa merci. Le parent MPN tirait même de ses actes un double bénéfice, puisqu'il passait ainsi pour un sauveur émérite aux yeux de sa fille. Quel enfant de six ans mettrait la parole de son père bien aimé en doute ? Quel enfant de six ans, ayant vécu dans la violence depuis sa naissance, mettrait en cause les méthodes de son père ? Voilà un exemple typique de manipulation. Déguiser ses agissements infâmes en opération de sauvetage. Avancer des raisons apparemment logiques pour justifier ses passages à l'acte. Le poisson est noyé.

Un parent manipulateur est un parent qui ment, qui invente une réalité lui convenant. Il pose des questions, tient des discours en apparence fondés. Mais il le fait pour parvenir à une fin que lui seul connaît. Ces actes sont parfois très insidieux : il faut du temps et le regard d'une personne extérieure pour s'en rendre compte. Quand on a trop la tête dans le guidon, on ne voit plus bien. Quel enfant soupçonnerait son parent de tels comportements ? C'est là que l'entourage intervient et a une réelle mission à accomplir.

Qu'est-ce qu'un pervers ?

Que dit le Larousse ? (Oui, encore lui.) « *Le pervers est enclin à faire le mal et tente de le faire par des moyens détournés.* » Un pervers est donc « *quelqu'un dont les instincts [sexuels] se manifestent par un comportement anormal* ». Wikipédia ajoute que « *la perversion désigne, dans un sens général, l'inclination à des conduites considérées comme déviantes* »

par rapport aux règles et croyances morales d'une société ».

Reprenons : un pervers est une personne encline à faire le mal, à détourner ses victimes du droit chemin. Ses instincts (sexuels) sont déviants, et cette personne, de toute façon, est en marge des codes moraux et normatifs de la société dans laquelle elle s'inscrit.

Qu'est-ce qu'un narcissique ?

Une personne narcissique a tendance à beaucoup se regarder le nombril. Comme Narcisse, qui regarde son reflet dans l'eau sans pouvoir s'arrêter. Les narcissiques sont des personnes égocentrées, qui considèrent leur nombril comme le plus beau du monde. À mon sens, ce caractère narcissique n'est que le reflet d'une faille, d'une fêlure dans son image de soi et son amour-propre. Sans doute le narcissique n'a-t-il pas reçu dans son enfance suffisamment d'amour, d'estime de soi, de valorisation. Il compense ce manque par un amour de soi excessif, en apparence bien sûr.

Ilios Kotsou¹ définit le narcissique comme suit :
« La personnalité narcissique caractérise un individu égocentrique qui a un sens grandiose de sa propre importance, surestime ses capacités et s'attend à être reconnu des autres sans avoir accompli quelque chose de spécial, qui se sent supérieur et témoigne peu d'empathie. »

1. Dans son livre *Éloge de la lucidité*, Paris, Éd. Robert Laffont.

Mais au fond, qu'est-ce qu'un parent normal et sain ?

Bonne question ! Par opposition à ce qu'est un parent toxique, je dirais qu'un parent « sain » est un parent capable de faire des besoins de ses enfants une priorité, de se remettre en question, d'aimer inconditionnellement, d'être présent sans rien attendre en retour, de soutenir, de protéger, de s'adapter, de valoriser, de transmettre à son enfant la confiance, les valeurs et la force nécessaire pour rester debout face aux difficultés de la vie. Il est capable d'offrir à son enfant de la stabilité, de la constance, de lui donner les autorisations dont il a besoin pour grandir, être heureux et réussir. Mais il sait aussi poser les limites et les règles dont l'enfant a besoin pour être rassuré. Un « bon » parent aime son enfant comme il est, il n'attend rien de lui, ne le laisse pas porter des responsabilités qui ne sont pas les siennes, le laisse tenir son rôle d'enfant ; il lui assure que tant qu'il sera là, il veillera sur lui. Un « bon parent » est inquiet pour son enfant et doit trouver le juste équilibre entre confiance et inquiétude, afin que l'enfant se sente à la fois protégé et soutenu.

Un « bon » parent a des failles, évidemment. Les hauts et les bas de la vie nous empêchent d'être toujours lisses et linéaires. L'important, dans les moments de tempête où certaines faiblesses peuvent apparaître, c'est de faire comprendre à son enfant que ce n'est que momentanément, que tout passe et que, même s'il y a des nuages, le soleil est toujours là, derrière. Chaque matin le soleil se lève, que la météo promette du beau ou du mauvais temps.

Il me paraît important de dire que tous les « bons » parents de cette terre font ce qu'ils peuvent, qu'ils se débrouillent avec ce qu'ils ont eux-mêmes appris, avec ce qui leur a été transmis. Ils font avec les démons contre lesquels ils sont amenés à se battre. Un parent imparfait n'est donc pas forcément un parent toxique. « Imparfait » ne veut pas dire « dangereux et destructeur ».