

narcissisme normal
(sain)

je me connais, je m'accepte
avec mes forces et mes
faiblesses



narcissisme anormal
(trouble de la personnalité)

je suis supérieur aux autres, je
surestime mes qualités et
mes accomplissements



narcissisme normal (sain)

je peux être fier de mes
réussites sans avoir besoin
d'être validé en permanence



narcissisme anormal (trouble de la personnalité)

je recherche en permanence
l'attention, les compliments et
la validation des autres



narcissisme normal
(sain)

je vois les critiques comme
une opportunité de
m'améliorer



narcissisme anormal
(trouble de la personnalité)

je me sens agressé ou humilié
face aux critiques et je réagis
avec colère, mépris ou déni



narcissisme normal (sain)

je comprends et respecte les
émotions des autres, je me
soucis de leur bien être



narcissisme anormal (trouble de la personnalité)

j'ai des difficultés à
comprendre ou à me soucier
des émotions des autres



narcissisme normal (sain)

j'ai des relations basées sur le respect mutuel, la confiance et l'authenticité



narcissisme anormal (trouble de la personnalité)

j'ai des relations utilitaires qui servent mes intérêts et mes objectifs



narcissisme normal (sain)

je me sens bien avec moi
même , peu importe l'opinion
des autres



narcissisme anormal (trouble de la personnalité)

je cache une grande
insécurité et une peur du rejet
derrière une façade de
confiance



narcissisme anormal
(trouble de la personnalité)



perversion narcissique
(déviance du trouble)

je n'ai pas conscience de mon trouble, je me sens souvent incompris, non estimé à ma juste valeur, et je crois que les autres m'envient

j'ai une déviance qui me pousse à vouloir isoler l'autre, j'ai des obsessions d'emprise et de contrôle



- Quand une relation est souffrante pour toi, parles en à tes proches. Si tes proches voient tous des reds flags dans ta relation, fais toi aider par un professionnel de santé.
- Penser que tous tes proches ne peuvent pas comprendre ta relation , qu'ils ne connaissent pas comme toi la personne avec qui tu es, est une façon inconsciente de justifier ton impossibilité à lâcher prise sur une relation douloureuse, tu retournes ainsi le couteau dans la plaie de tes propres failles
- Tes retours, tes acceptations et ton attente nourrissent la personnalité narcissique et valident ses fausses croyances dans lesquelles elle est spéciale et supérieure, elle a du pouvoir et de l' influence sur les autres etc
- Ces relations hautement toxiques peuvent être destructrices, préserve toi, prends soin de toi ❤️



Le narcissisme qui s'est développé de façon pathologique est une compensation pour ce qui a manqué : la chaleur, l'attention, la sécurité, l'encouragement et l'acceptation, la présence aimante et bienveillante qui le voit tel qu'il est et non tel qu'il « devrait » être.

Ce narcissisme est une construction complexe, qui apparaît toujours jeune adulte ou adulte, et dont un des fondements est la honte féroce et toxique chevillée à l'âme de n'avoir "pas été assez" pour être digne d'être aimé tel qu'il est.

Il est vain de croire qu'il suffit de lui donner ce dont il a manqué pour que ses comportements s'amenuisent : attendre que les symptômes du narcissique s'estompent avec le temps est plus une certitude de ton sacrifice qu'une assurance qu'il change.

Le narcissique pathologique ne peut atténuer ses schémas de pensée qu'au prix d'un travail intense et personnel difficile, qui ne dépend que de lui.

Ne te détournes pas des autres potentielles belles histoires que tu pourrais vivre

