

ALBERT J. BERNSTEIN, Ph. D.

LES VAMPIRES ÉMOTIONNELS

*Comment vivre à leurs côtés
sans en payer le prix*



Les Éditions
Transcontinental 

LES VAMPIRES ÉMOTIONNELS

Les vampires émotionnels

Comment vivre à leurs côtés sans en payer le prix

Titre original: Emotional Vampires, Revised and Expanded Second Edition

Original edition copyright © 2012, 2001 by Albert J. Bernstein.

All rights reserved.

Édition française pour l'Amérique du Nord © 2015 TC Média Livres Inc.

Tous droits réservés.

Infographie : Diane Marquette

Conception de la couverture : Dorian Danielsen

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Bernstein, Albert J.

[Emotional vampires. Français]

Les vampires émotionnels

Traduction de la 2^e édition de: Emotional vampires.

ISBN 978-2-89743-011-5

1. Autodéfense verbale. 2. Conflit interpersonnel. 3. Communication interpersonnelle.

i. Titre. ii. Titre: Emotional vampires. Français.

BF637.V47B4714 2015 158.2 C2015-940296-4

Les Éditions
Transcontinental 

5800, rue Saint-Denis, bureau 900
Montréal (Québec) H2S 3L5 Canada

Téléphone : 514 273-1066

Télécopieur : 514 273-0324 ou 1 800 814-0324

TOUS DROITS RÉSERVÉS

Toute reproduction du présent ouvrage, en totalité ou en partie, par tous les moyens présentement connus ou à être découverts, est interdite sans l'autorisation préalable de TC Média Livres inc.

Toute utilisation non expressément autorisée constitue une contrefaçon pouvant donner lieu à une poursuite en justice contre l'individu ou l'établissement qui effectue la reproduction non autorisée.

ISBN 978-2-89743-011-5

Dépôt légal: 2^e trimestre 2015

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

Imprimé au Canada

1 2 3 4 5 IMM 19 18 17 16 15

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada (FLC) pour nos activités d'édition.

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC.

LES VAMPIRES ÉMOTIONNELS

*Comment vivre à leurs côtés
sans en payer le prix*

Traduit de l'anglais (américain) par Lise Malo, trad. a.

Les Éditions
Transcontinental 

Pour les filles,
Luahna, Jessica et Clara

TABLE DES MATIÈRES

Introduction

LES ENFANTS DE LA NUIT

Qui sont ces vampires émotionnels ?	15
S'agit-il réellement de vampires ?.....	16
Les vampires antisociaux.....	18
Les vampires histrioniques	19
Les vampires narcissiques	20
Les vampires obsessionnels-compulsifs.....	21
Les vampires paranoïaques	22

MATURITÉ ET SANTÉ MENTALE

Si les vampires émotionnels sont des enfants,

que leur faut-il pour devenir adultes ?	25
Les 3 conditions qui mènent à une bonne santé mentale.....	25
Pourquoi certaines personnes deviennent-elles des vampires émotionnels ?	27
L'immatunité et le mal.....	27
La règle du tout le monde et personne à la fois	28
Et si vous vous reconnaissez ?	29

LE *MODUS OPERANDI* DES VAMPIRES

Qu'est-ce qui différencie les vampires émotionnels des autres

et les rend plus dangereux que d'autres enquiquineurs ?	31
Les règles des vampires.....	32
Les vampires s'attaquent aux humains.....	34
Les vampires sont incapables de se voir dans un miroir.....	36
Le pouvoir des vampires augmente à la faveur des ténèbres.....	37
Se protéger des vampires	37

LES VAMPIRES ANTISOCIAUX 39

Le dilemme Ferrari-Toyota 40

Comment reconnaître un vampire antisocial 42

Ce qu'évalue ce questionnaire 42

LE TYPE RISQUE-TOUT

Sexy, excitant et archi-dangereux pour la santé 47

La physiologie de l'excitation..... 47

La technique d'hypnose du risque-tout 48

Les femmes risque-tout 50

Les vampires s'organisent pour que vous en redemandiez 50

10 moyens de se protéger des risque-tout 52

LE RISQUE-TOUT DANS VOTRE VIE

Au sein des relations amoureuses et familiales..... 61

Le héros..... 61

Le menteur..... 65

L'amant infidèle 65

L'ex-conjoint 67

Le père risque-tout 69

L'enfant adulte vampire 73

LE TYPE VENDEUR DE VOITURES

N'oubliez pas de lire les petits caractères 77

La technique d'hypnose du vendeur de voitures..... 79

L'honnêteté est-elle vraiment la meilleure attitude?..... 86

LE TYPE INTIMIDEUR

**Une grosse brute aussi terrifiante, puissante et stupide
que celle qui vous volait l'argent de la cantine à la petite école** 87

L'instinct d'agression 88

La technique d'hypnose de l'intimideur 89

Que faire en présence d'intimidateurs.....	90
Agir de manière inattendue.....	92
LE VENDEUR DE VOITURES ET L'INTIMIDATEUR DANS VOTRE VIE	101
Vivre avec un menteur	101
Les intimidateurs dans votre vie.....	107
THÉRAPIE POUR LES VAMPIRES ANTISOCIAUX	117
Le but	117
La gestion de la colère.....	118
Le traitement des dépendances	118
Les démarches personnelles.....	119
Ce qui fera plus de tort que de bien	120
LES VAMPIRES HISTRIONIQUES	121
Être histrionique, c'est...	122
Le dilemme de l'histrionique	123
Ce qui distingue un vampire histrionique	125
Comment se protéger des femmes histrioniques.....	127
LE TYPE CABOTIN	
Le spectacle continue, encore et toujours	129
La technique d'hypnose du vampire cabotin	132
S'écrire un rôle pour résister au danger	133
La maladie comme art de la scène	134
Les célébrités, les admirateurs et les aspirants	134
9 moyens de se protéger des histrioniques cabotins.....	135
LE TYPE PASSIF-AGRESSIF	
Délivrez-nous des gens qui ne nous veulent que du bien	141
Donner jusqu'à ce que ça fasse mal.....	145

La maladie comme moyen de communication	146
La technique d'hypnose passive-agressive	151
Le syndrome de la haute estime de soi	151
9 moyens de se protéger des histrioniques passifs-agressifs	152
LES VAMPIRES HISTRIONIQUES DANS VOTRE VIE	159
Les histrioniques et les arts martiaux	159
Ma mère, la diva.....	160
La reine des commères.....	162
Votre sœur dépressive.....	163
Les hommes histrioniques.....	168
THÉRAPIE POUR LES VAMPIRES HISTRIONIQUES.....	169
Le but	169
L'aide professionnelle	170
Les démarches personnelles.....	170
Ce qui fera plus de tort que de bien.....	172
LES VAMPIRES NARCISSIQUES	173
Être narcissique, c'est.....	174
Le dilemme narcissique	175
Le narcissisme et l'estime de soi.....	176
Ce qui distingue le vampire narcissique.....	178
LE TYPE DEMI-DIEU	183
Les narcissiques et l'autosabotage.....	186
La technique d'hypnose des demi-dieux narcissiques	187
Socialiser les demi-dieux narcissiques	191
9 moyens de se protéger des demi-dieux narcissiques.....	192

LE TYPE GRAND SEIGNEUR

Inclinez-vous.....	199
Gérer les besoins insatiables des grands seigneurs	201
La technique d'hypnose des grands seigneurs.....	203
La vie sexuelle des grands seigneurs	204
La dépression et la colère des grands seigneurs	205
9 moyens de se protéger des narcissiques grands seigneurs	208

LES VAMPIRES NARCISSIQUES DANS VOTRE VIE

Des experts venus de l'enfer	216
La maman tigre	219
Des souhaits de bonne année pour le narcissique dans votre vie	220

THÉRAPIE POUR LES VAMPIRES NARCISSIQUES

Le but	225
L'aide professionnelle	225
Les démarches personnelles.....	226
Ce qui fera plus de tort que de bien.....	227

LES VAMPIRES OBSESSIONNELS-COMPULSIFS

Être obsessionnel-compulsif, c'est... ..	230
Quand une vertu devient un défaut	231
Qui aime bien châtie bien	232
Ce qui distingue le vampire obsessionnel-compulsif	234
Le dilemme obsessionnel-compulsif.....	236

LE TYPE PERFECTIONNISTE ET LE TYPE PURITAIN

Font-ils de la rétention anale ?	237
Pourquoi semblent-ils toujours fâchés?	238
La technique d'hypnose obsessionnelle-compulsive	238

Le produit et le processus	239
Établir les priorités	241
Les perfectionnistes	241
Comment composer avec des gens si parfaits	243
Les puritains	244
L'adolescent intérieur.....	246
9 moyens de se protéger des obsessionnels-compulsifs	248
LES VAMPIRES OBSESSIONNELS-COMPULSIFS DANS VOTRE VIE	253
Les maniaques du contrôle	253
Les parents maniaques de contrôle	256
Un maniaque du contrôle dans votre lit	256
THÉRAPIE POUR LES VAMPIRES OBSESSIONNELS-COMPULSIFS	261
Le but	261
L'aide professionnelle	261
Ce qui fera plus de tort que de bien	263
LES VAMPIRES PARANOÏAQUES	265
La pureté paranoïaque	266
Être paranoïaque, c'est.....	267
Ce qui distingue le vampire paranoïaque.....	270
LE TYPE VISIONNAIRE ET LE TYPE MONSTRE AUX YEUX VERTS	
L'inspiration naît toujours de l'exagération	273
La quête paranoïaque.....	273
La technique d'hypnose des paranoïaques	274
Les visionnaires	275
Comment reconnaître les idées farfelues	276
Les paranoïaques et la religion	279
Les monstres aux yeux verts	280
9 moyens de se protéger des vampires paranoïaques	284

THÉRAPIE POUR LES VAMPIRES PARANOÏAQUES	289
Le but	289
L'aide professionnelle	289
Les démarches personnelles.....	290
Ce qui fera plus de tort que de bien.....	291
Conclusion	
L'AUBE SE LÈVE SUR LE CHÂTEAU DE DRACULA	293
REMERCIEMENTS.....	297
À PROPOS DE L'AUTEUR	304

LES ENFANTS DE LA NUIT

Qui sont ces vampires émotionnels ?

Les vampires vous guettent, en ce moment même. Dans les rues à la lumière du jour, sous les néons bleutés du bureau et jusque dans la lumière tamisée de votre foyer. Ils sont là, se faisant passer pour des gens ordinaires jusqu'à ce qu'ils se transforment en prédateurs sous l'effet d'un quelconque dé clic.

Ils ne sont pas assoiffés de sang, mais d'énergie affective.

Ne vous y trompez pas, il n'est pas question ici de malcommodes irritants dont on finit par se débarrasser avec plus ou moins d'élégance. Ces vampires-là sont bel et bien des créatures de l'ombre. Ils ne font pas que vous exaspérer ; ils vous hypnotisent, vous troublent l'esprit avec de fausses promesses jusqu'à ce que vous tombiez sous leur emprise. Ils vous attirent, puis vous saignent à blanc.

À première vue, ils sont plus séduisants que la plupart des gens, aussi brillants, talentueux et charmants qu'un comte roumain. Vous les aimez, vous leur faites confiance et vous espérez recevoir d'eux beaucoup plus que des autres. Vous les invitez donc dans votre vie. Grave erreur, car non seulement vous ne recevrez rien d'eux, mais vous vous ferez même avoir. Lorsque vous vous en apercevrez, il sera probablement trop tard. Ils seront disparus dans la nuit, vous laissant complètement siphonné, le portefeuille vide ou le cœur brisé. Et même là, vous vous demanderez : « Le problème, c'est moi ou eux ? »

C'est eux, n'en doutez pas !

Connaissez-vous des vampires émotionnels ? Avez-vous déjà succombé à leur puissance maléfique ?

Avez-vous rencontré des gens qui semblent être si parfaits au départ, mais qui se révèlent tout le contraire en fin de compte ? Avez-vous été le jouet de leur charme ? Vous a-t-on fait de belles promesses au cœur de la nuit, mais que l'on avait oubliées avant même l'aube ?

Vous ont-ils complètement siphonné ?

Les vampires émotionnels ne sortent pas des cercueils la nuit venue. Ils vivent près de chez vous. Ce sont des voisins si sympathiques avec vous, mais ils commencent dans votre dos. Ce sont les joueurs étoiles de votre équipe de balle-molle, mais ils piquent une crise digne d'un enfant de deux ans s'ils se font retirer sur trois prises.

Il pourrait y en avoir dans votre famille. Votre beau-frère, par exemple, le génie qui n'arrive pas à conserver un emploi. Ou cette tante effacée qui s'occupe de tout le monde jusqu'à ce qu'une étrange maladie débilitante vous oblige à la soigner. Et ces parents aimants, insupportables, qui vous répètent sans cesse de faire ce qui vous plaît mais s'attendent à ce que vous leur fassiez plaisir.

Un vampire dort peut-être à vos côtés, un partenaire aimant une minute, un étranger froid et distant la suivante.

S'AGIT-IL RÉELLEMENT DE VAMPIRES ?

Même s'ils se comportent comme des créatures de l'ombre, les vampires émotionnels n'ont pourtant rien de surnaturel. La métaphore quelque peu mélodramatique ne sert qu'à illustrer des notions de psychologie. Les vampires émotionnels sont des gens qui présentent des caractéristiques de ce que les psychologues appellent les troubles de la personnalité.

Pendant mes études, j'ai appris cette distinction toute simple : quand la personne est elle-même la cause de sa « folie », on dit qu'elle souffre de névrose ou de psychose. Mais quand c'est une autre personne qui en est la cause, on parle alors de troubles de la personnalité. Le *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* de l'Association américaine de psychiatrie définit le trouble de personnalité comme suit :

Modalité durable de l'expérience vécue et des conduites qui dévient notablement de ce qui est attendu dans la culture de l'individu. Cette déviation est manifeste dans au moins deux des domaines suivants :

- la cognition (c'est-à-dire la perception et la vision de soi-même, d'autrui et des événements) ;
- l'affectivité (c'est-à-dire la diversité, l'intensité, la labilité et l'adéquation de la réponse émotionnelle) ;

- le fonctionnement interpersonnel ;
- le contrôle des impulsions.

Le Manuel décrit les schémas de pensée et de comportement de 11 troubles de la personnalité, parmi lesquels j'ai sélectionné les 5 types les plus susceptibles de perturber votre quotidien, soit les personnalités antisociales, histrioniques, narcissiques, obsessionnelles-compulsives et paranoïaques. Ces cinq types sont aussi les plus répandus et, plus souvent que les autres, ils se manifestent à un degré sous-clinique. Dans la vie quotidienne, les chances que vous rencontriez des personnes un peu narcissiques ou histrioniques sont nettement plus grandes que celles de rencontrer des gens qui ont une tendance borderline ou schizoïde.

J'ai aussi choisi ces cinq types parce que chacun d'eux, malgré leur caractère pathologique et épuisant, possède des caractéristiques que la plupart des gens trouvent très attirantes. En quelque 40 années de pratique en tant que psychologue et consultant en entreprise, j'ai constaté maintes fois que ces troubles de la personnalité constituaient la cause la plus importante et la plus répandue de disputes, que ce soit à la maison, au travail ou ailleurs.

La grande majorité des vampires émotionnels dont il est question dans ce livre ne sont pas perturbés au point de recevoir un diagnostic officiel de trouble de la personnalité, mais la manière dont ils pensent et agissent correspond tout de même aux schémas décrits dans le Manuel. Considérez ces schémas comme un répertoire des comportements caractéristiques des personnes difficiles, allant des cas les plus graves qui requièrent une hospitalisation aux cas les plus légers qui se comportent normalement jusqu'à ce qu'ils soient soumis à un stress important. En psychologie, tout est une question de degré.

Ces schémas ont un dénominateur commun, à savoir que la vision du monde des vampires émotionnels diffère de celle des autres. Leurs perceptions sont faussées par la poursuite incontrôlée d'objectifs immatures et inatteignables. Ils exigent l'attention exclusive de chacun et s'attendent à un amour inconditionnel, mais ne donneront rien en retour. Ils veulent une vie palpitante et laissent aux autres le soin de s'occuper des choses ennuyeuses ou difficiles. De l'extérieur, on dirait des adultes alors qu'au fond ce sont des enfants.

Les vampires émotionnels ne se promènent pas vêtus de capes, à l'affût d'une jugulaire à transpercer. En règle générale, rien ne distingue les personnes difficiles décrites dans ces pages des autres, tant sur le plan physique que psychologique. Les tendances immatures des vampires se manifestent surtout dans des situations menaçantes. Le reste du temps, ils agissent comme des adultes responsables. Cela dit, je précise que les vampires ont tendance à se sentir

menacés par des choses qui laissent les gens ordinaires indifférents. En prenant votre propre expérience comme point de repère, vous ne diriez pas que la croix, l'ail et l'eau bénite vous inquiètent. Tout comme les vampires au cinéma fuient ces fléaux comme la peste, les vampires émotionnels fuient des expériences inhérentes à la vie adulte, comme l'ennui, l'incertitude, la responsabilité, et ne comprennent pas que donner est tout aussi important que recevoir. Dans la première partie de l'ouvrage, nous examinerons les comportements des vampires et les traits de caractère qui en font des gens à la fois dangereux et séduisants.

La façon la plus simple de classer les vampires émotionnels est de se baser sur les troubles de la personnalité auxquels leurs façons de penser et d'agir ressemblent le plus. Chaque type de vampire est motivé par un besoin particulier, immature et impossible à combler, mais qui, pour lui, compte plus que tout au monde. Le vampire lui-même est bien souvent inconscient de ses besoins infantiles. Raison de plus pour redoubler de vigilance.

LES VAMPIRES ANTISOCIAUX

Les vampires antisociaux sont accros aux sensations fortes. On les qualifie d'antisociaux parce qu'ils se moquent des règles sociales et non parce qu'ils n'aiment pas faire la fête. Bien au contraire. Ils aiment le sexe, la drogue et le rock'n'roll, et tout ce qui est généralement excitant. Ils préféreraient se faire enfoncer un pieu en plein cœur plutôt que de s'ennuyer. Ce qu'ils demandent à la vie, c'est du bon temps, un peu d'action et la satisfaction immédiate de leurs moindres désirs.

De tous les vampires, les antisociaux sont les plus sexy, les plus fascinants et les plus agréables à fréquenter. Les gens s'attachent rapidement à eux, et se font prendre tout aussi rapidement. À part quelques moments de plaisir, ces vampires n'ont pas grand-chose à offrir. Mais quels moments ! Comme tous leurs confrères vampires, les antisociaux vous placent devant un dilemme : conçus pour la vitesse et les sensations fortes, ce sont des Ferrari qui roulent dans un monde de Toyota. Et vous risquez d'être amèrement déçu si vous vous attendez à ce qu'ils soient fiables.

« Qu'est-ce qui ne va pas, chérie ? », demande Adam le vampire.

Élise est bouche bée.

« Je ne peux pas croire que tu me poses cette question ! Tu crois vraiment que tu peux embrasser d'autres femmes devant moi ? »

Adam lui passe le bras autour des épaules et elle le repousse sans ménagement.

« Chérie, dit-il, c'était un party et j'avais trop bu. De toute façon, c'était juste un petit bec. »

« Un petit bec de cinq minutes? »

« Voyons mon cœur, tu sais que ça ne voulait rien dire. Tu es la seule que j'aime vraiment. La seule. Allez, fais-moi confiance. »

Sans vampires antisociaux, la musique country n'existerait pas. Si vous croyez que les seules personnes sensibles à leurs charmes sont des romantiques finis, c'est que vous ne les avez jamais vus à l'œuvre pendant une entrevue d'embauche ou en train de débiter leur boniment de vendeur. La meilleure protection contre le vampire antisocial, c'est de le repérer de loin, avant qu'il ne vous fasse son numéro de charme. Si vous en voyez un s'approcher, cadenassez-vous le cœur et cachez votre portefeuille jusqu'à ce que vous en sachiez plus long sur lui. Car avec le vampire antisocial, le passé est garant de l'avenir.

LES VAMPIRES HISTRIONIQUES

Les vampires histrioniques ne peuvent pas vivre sans l'attention et l'approbation de leur entourage. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'ils accordent tellement d'importance à leur apparence. Le reste les indiffère complètement. Les histrioniques ont ce qu'il faut pour se faire embaucher dans votre entreprise ou tenir un rôle dans votre vie, mais soyez prudent. Histrionique vient d'« histrion », qui désigne un acteur de théâtre cabotin. Les histrioniques vous en mettent plein la vue, mais ce n'est qu'une façade – et c'est vide derrière.

Si les vampires ne voient pas leur réflexion dans le miroir, les histrioniques ne voient même pas le miroir. Ils sont passés maîtres dans l'art de se cacher leurs propres motivations. Ils croient dur comme fer qu'ils ne font jamais rien de travers, comme commettre des erreurs ou même penser du mal de quelqu'un. Ce sont simplement de gentilles personnes qui ne pensent qu'à aider les autres. C'est fou les dommages que peuvent causer ces âmes charitables.

La vampire Léonie appelle sa copine Marie. « Je viens juste de parler à Patricia, et elle n'est pas certaine de venir à notre fin de semaine de filles. »

« Pourquoi? »

« Elle a un problème avec toi. Tu devrais peut-être lui parler. »
« Quel genre de problème ? »
« Oh, elle dit que tu es contrôlante, que tu te fâches quand les choses ne sont pas à ton goût. »

Si vous demandez à Léonie pourquoi elle raconte à une copine les confidences d'une autre copine, elle vous dira qu'elle essaie simplement d'aider ses deux copines à bien s'entendre. Les histrioniques comme Léonie ne vous mentent pas, mais se mentent à eux-mêmes. Mentir aux autres est tout juste un effet secondaire. Bien qu'elle donne l'impression de se réjouir du conflit qu'elle crée, Léonie se considère comme une femme douce et charitable qui se fait injustement accuser de choses qu'elle n'oserait jamais faire. Sa perception d'elle-même ne changera pas, malgré tous vos efforts. Si vous l'accusez de semer volontairement la zizanie, attendez-vous à toute une scène et, au bout du compte, ce sera vous qui perdrez la face.

Pour vous protéger des Léonie de ce monde, ne leur dites jamais rien que vous ne voudriez pas voir sur Facebook.

Abandonnez l'idée d'amener les histrioniques à admettre leurs véritables motivations. Tirez plutôt profit de leur talent de comédien en leur faisant jouer un rôle moins destructeur. Les chapitres consacrés aux histrioniques vous montreront comment vous y prendre et, avec un peu de créativité, vous éviterez de vous faire aider à mort.

LES VAMPIRES NARCISSIQUES

Avez-vous déjà remarqué que les gens qui ont un gros ego n'ont que ça de gros ? Le vampire narcissique veut vivre son fantasme : être le plus intelligent, le plus talentueux, le meilleur du monde. Il ne pense pas vraiment être supérieur aux autres tout simplement parce qu'il ne pense pas aux autres.

Les narcissiques se prennent pour des demi-dieux, alors ne vous attendez pas à ce qu'ils respectent les règles des simples mortels.

Le vampire Louis Harper III, PDG, s'adresse à son équipe de direction : « Je n'aime pas parler de rationalisation, dit-il, mais plutôt d'optimisation. Étant donné les conditions économiques actuelles, nos frais fixes sont simplement inacceptables, vous en conviendrez. »

Il fait une pause pour laisser ses mots faire effet. « Je dois donc vous annoncer, le cœur lourd, que chacun de vous devra réduire les dépenses actuelles de son service de 25 %. Il n'y a pas d'autre choix possible. Et par esprit de solidarité, je crois qu'il est juste que les réductions soient réparties uniformément, dans tous les services. » À l'insu de son équipe de direction, le vampire Harper a demandé au conseil d'administration une augmentation de salaire pour guider ses troupes dans la tourmente. On lui a accordé une augmentation qui annulait jusqu'à 10 % des réductions budgétaires.

Les narcissiques nous placent devant un dilemme particulier. Bien que le narcissisme puisse exister sans grandeur, la grandeur ne peut exister sans narcissisme. Sans ces vampires-là, qui aurait le culot de diriger le monde ?

Malgré leurs dénégations, les narcissiques ne font jamais de gestes désintéressés. Tant que vos intérêts et les leurs convergent, ils vous estimeront presque autant qu'ils s'estiment eux-mêmes.

Les narcissiques ont besoin de gagner. Ne vous mesurez à eux que si vous êtes capables de les anéantir. Et même là, méfiez-vous : certains se relèveront de leurs cendres pour se venger. Mieux vaut alors les approcher en douce pour leur flatter l'ego et apprendre à leur offrir l'adulation dont ils ont besoin sans toutefois leur céder.

LES VAMPIRES OBSESSIONNELS-COMPULSIFS

Les personnes obsessionnelles-compulsives sont accros à la sécurité : elles croient pouvoir l'obtenir en accordant une attention scrupuleuse au moindre détail et en exerçant un contrôle total sur absolument tout. Vous en connaissez sans doute. On dit d'elles qu'elles sont restées au stade anal, et aussi que les arbres les empêchent de voir la forêt. Ce qu'on ignore souvent, c'est que cette attention malade aux détails ne sert qu'à enfermer à double tour le vampire antisocial qui les habite.

Sans les obsessionnels-compulsifs, aucune des tâches difficiles et ingrates ne seraient accomplies, rien ne fonctionnerait comme il faut et personne ne ferait ses devoirs. Pour le meilleur et pour le pire, les obsessionnels-compulsifs sont les seuls qui veillent sans relâche à nous ramener dans le droit chemin. Ils nous embêtent parfois, mais nous avons besoin d'eux.

Chez ces vampires, les conflits les plus importants sont intérieurs. Ils ne prennent aucun plaisir à blesser les autres, mais n'hésiteront pas à le faire si vous menacez leur sentiment de contrôle. Les imprévus, même agréables, leur font l'effet d'une douche froide. Sans vouloir exercer de représailles, ils tiennent tout de même à vous faire connaître leur opinion.

« Voilà ! dit Karl au moment où la vampire Sarah entre dans la maison. Après tous ces mois, j'ai enfin peint le salon ! »
Il attend que Sarah réagisse, mais elle ne dit rien.
« Eh bien, qu'est-ce que tu en penses ? »
« C'est formidable, mais... »
« Mais quoi ? »
« Euh..., je ne pensais pas que nous avions choisi la couleur. »

S'il est une chose qui exige une plus longue attente que la décision d'un obsessionnel-compulsif, c'est un compliment de sa part.

Perfectionnisme, contrôle excessif et attention aux détails – ce sont les vices « vertueux » des vampires obsessionnels-compulsifs. Ils confondent habituellement le processus et le produit, la lettre et l'esprit de la loi. La meilleure façon de s'en protéger, c'est de ne pas se perdre avec eux dans la forêt de détails.

LES VAMPIRES PARANOÏAQUES

En langage courant, la personne paranoïaque croit que tout le monde lui en veut. À première vue, il est difficile d'imaginer un bon côté au délire de persécution. L'attrait des paranoïaques ne réside pas dans leurs peurs, mais dans ce qui se cache derrière celles-ci. En fait, la paranoïa est une faculté surnaturelle qui permet à ces vampires de voir ce que les autres ne voient pas. Ils ont un seul but : connaître la Vérité et éliminer toute ambiguïté de leur vie.

Les paranoïaques observent des règles de vie bien concrètes, qu'ils croient immuables, et s'attendent à ce que les autres en fassent autant. Toujours à l'affût de manquements à ces règles, ils trouvent habituellement des coupables. Considérez-les comme les détectives de l'univers vampiresque. Leurs certitudes vous rassureront... jusqu'au jour où vous deviendrez vous-même un suspect.

Le vampire Jeannot arrive dans la cuisine, se séchant les mains avec des essuie-tout. « Je viens de vidanger l'huile de ta voiture et j'ai remarqué que le réservoir d'essence était presque vide. »

« Oui, et alors ? », lui répond Nathalie en haussant les épaules.

« J'ai fait le plein samedi. »

« Eh bien, j'ai pris la voiture toute la semaine. »

Jeannot jette les essuie-tout. « Tu sais, dit-il, c'est bizarre. Tu n'as jamais vidé un réservoir en une semaine, il me semble. Ta voiture doit faire 15 kilomètres au litre, ce qui fait que tu aurais parcouru plus de 700 kilomètres en une semaine. »

« Oui, j'ai eu une semaine particulièrement chargée », dit Nathalie en souriant.

Jeannot la regarde alors droit dans les yeux. « Où es-tu allée ? »

La seule chose qui échappe aux paranoïaques, c'est le fait que ce sont leurs propres comportements qui amènent les gens à leur en vouloir.

Les paranoïaques voient les vérités et les réalités enfouies sous la surface des choses. Les grands moralisateurs, visionnaires et théoriciens (ainsi que tout thérapeute qui se respecte) ont presque tous un petit côté paranoïaque, sinon ils se contenteraient des apparences. Malheureusement, la paranoïa ne fait pas de distinction entre les théories de la physique qui expliquent les forces invisibles de la nature et celles sur les extraterrestres qui veulent envahir la planète. C'est aussi la même motivation qui a donné naissance aux grandes vérités religieuses du monde et à l'Inquisition, qui a mené au bûcher bon nombre de personnes dites hérétiques.

Si vous avez quelque chose à cacher, le vampire paranoïaque le découvrira. Votre seule protection, c'est de dire la vérité, toute la vérité et rien que la vérité. Plus facile à dire qu'à faire, j'en conviens. Les chapitres concernant les vampires paranoïaques vous montreront comment y arriver.

MATURITÉ ET SANTÉ MENTALE

Si les vampires émotionnels sont des enfants,
que leur faut-il pour devenir adultes ?

LES 3 CONDITIONS QUI MÈNENT À UNE BONNE SANTÉ MENTALE

À mon avis, maturité et santé mentale sont une seule et même chose. L'une et l'autre résultent de trois attitudes essentielles.

1. La perception de contrôle

Pour être psychologiquement sains, nous devons croire que nous exerçons une certaine influence sur ce qui nous arrive. Même si la perception de contrôle est une illusion, le fait d'y croire conduit généralement à une action plus productive que de croire que nos actions n'ont aucun effet. Le temps et l'expérience aidant, nous faisons de meilleurs choix et avons le sentiment de mieux contrôler notre destin. Voilà le grand avantage de la maturité.

Les vampires émotionnels ne grandissent jamais. Leur vie durant, ils se perçoivent comme des victimes du destin et de l'imprévisibilité des autres. Ils ne font que réagir aux événements, si bien qu'ils n'ont jamais l'occasion de tirer des leçons de leurs erreurs, qu'ils répéteront sans cesse.

2. Le sentiment d'appartenance

L'être humain est un animal social. Notre humanité ne prend tout son sens qu'en lien avec une chose plus grande que soi. Ce sont nos relations et nos engagements qui donnent du sens à notre vie.

Pour devenir adulte, il faut apprendre à vivre selon **les règles de la société**, et ces règles s'intègrent tellement à notre réalité que la plupart d'entre nous les suivent sans même y penser.

Les autres sont comme moi. Au fur et à mesure que les gens deviennent adultes, ils apprécient de plus en plus les similarités qui les relient aux autres. L'empathie vient avec la maturité. Les vampires ne comprennent tout simplement pas ce concept, car pour eux, les autres sont là pour répondre à leurs besoins.

Ce qui est juste est juste. Le corps social est basé sur la réciprocité dans tout, de l'échange de bons services au respect de la vérité. Les adultes acquièrent le sens de la justice et s'y réfèrent pour régler leur conduite. Pas les vampires; leur idée de l'équité, c'est d'obtenir ce qu'ils veulent au moment où ils le veulent.

On récolte ce que l'on sème. Les adultes comprennent que plus ils donnent, plus ils reçoivent. Les vampires ne font que prendre.

Les autres ont le droit de me refuser des choses. Les relations humaines dépendent d'une perception claire de la frontière psychologique entre ce qui est à moi et ce qui est à l'autre. Comme le disait si bien le poète Robert Frost: « Les bonnes clôtures font les bons voisins. » Les vampires saisissent mal cette frontière. Leurs désirs devraient être comblés sur-le-champ, peu importe ce que les autres en pensent.

Les animaux sociaux que nous sommes font confiance aux autres pour se conformer à ces règles, mais les vampires trahissent cette confiance. L'absence d'un sentiment d'appartenance à un ensemble plus grand qu'eux-mêmes entraîne chez eux une souffrance intérieure. À leurs yeux, l'univers est froid et vide; tout commence et finit avec leurs propres besoins.

3. La poursuite de défis

Pour grandir, il faut faire des choses difficiles. Sans défi, nos vies se réduisent à un train-train rassurant mais peu satisfaisant. Il y a toutes sortes de défis. Les plus valables sont ceux qui nous obligent à affronter nos peurs, à les maîtriser et à élargir le cadre de nos vies. Les vampires y parviennent parfois mieux que nous. Ils sont certes exécrables, mais ce sont aussi des artistes, des héros et des meneurs. En raison même de leur immaturité, ils réussissent à faire des choses que nous sommes incapables de faire. Les forces de l'ombre sont à l'œuvre dans

la créativité et les exploits. Un monde sans vampires serait moins stressant, mais tellement plus ennuyant.

Pour composer efficacement avec les vampires, il faut penser différemment et poser des gestes inhabituels. Le meilleur moyen de grandir, c'est d'affronter ses peurs, même si cela donne le vertige par moments.

POURQUOI CERTAINES PERSONNES DEVIENNENT-ELLES DES VAMPIRES ÉMOTIONNELS ?

Tout comme les nouvelles théories concernant les vrais vampires qui attribuent leur condition à un virus transmissible par le sang, il existe toutes sortes de théories sur les troubles de la personnalité qui affectent leurs cousins, les vampires émotionnels. Celles qui ont la cote en ce moment évoquent un déséquilibre dans la chimie du cerveau, un traumatisme précoce ou les effets délétères d'une éducation au sein d'une famille dysfonctionnelle.

Laissez tomber ces théories ; elles ne vous aideront pas à comprendre les vampires, et ce, pour deux raisons. Primo, connaître l'origine d'un problème est une chose, le résoudre en est une autre. Secundo, les vampires émotionnels se perçoivent déjà comme les innocentes victimes de forces qui échappent à leur contrôle. En les considérant vous aussi comme les victimes de leur passé, vous n'accorderez pas suffisamment d'attention à vos choix et aux leurs, ici et maintenant.

Les ouvrages de psychologie populaire consacrent de longs chapitres aux causes des comportements de personnes difficiles. Ce n'est pas le cas de ce livre-ci. Le thérapeute expérimenté que je suis est aujourd'hui convaincu qu'il est nettement plus important de comprendre les mécanismes des problèmes humains – leur fonctionnement et la façon d'y réagir – que de spéculer sur leurs causes.

L'IMMATURITÉ ET LE MAL

Les vampires émotionnels ne sont pas foncièrement mauvais, mais leur immaturité est telle qu'ils ne se soucient pas de savoir si leurs agissements sont bons ou mauvais. Ils voient les autres comme des ressources potentielles pouvant les aider à satisfaire leurs besoins du moment, et non comme des êtres humains à part entière ayant des besoins et des sentiments propres. Cette distorsion perceptuelle n'est pas le mal en soi, mais une porte par laquelle le mal se faufile.

Le but de ce livre n'est pas de porter un jugement moral sur les vampires émotionnels, mais plutôt de vous enseigner comment les repérer dans votre vie quotidienne et de vous proposer des comportements à adopter si vous vous retrouvez sous l'emprise des forces de l'ombre.

L'arme ultime, c'est de comprendre l'immaturation des vampires émotionnels. La plupart de leurs comportements les plus outranciers s'expliqueraient facilement s'ils étaient ceux d'un enfant de deux ans. Ne vous laissez pas aveugler par leur âge réel ou par la position d'autorité qu'ils occupent. Ce sont bel et bien des enfants de deux ans, du moins dans leurs réactions. Les stratégies les plus efficaces pour interagir avec eux sont précisément celles que vous utiliseriez avec de jeunes enfants : fixer des limites, parer aux imprévus, être cohérent, faire le moins de sermons possible, récompenser les bons comportements et ignorer les mauvais, puis recourir aux pénitences à l'occasion.

Vous connaissiez probablement déjà ces méthodes, mais ne saviez pas qu'elles pouvaient aussi s'appliquer aux adultes. Ou peut-être pensiez-vous que vous ne deviez pas les appliquer à des adultes. Eh bien, il le faut si vous ne voulez pas vous faire complètement siphonner par les vampires. Comme il est déjà assez difficile de traiter avec ces derniers, n'ayez aucune gêne à utiliser des stratégies éprouvées même si vous croyez qu'elles ne sont bonnes que pour des enfants.

LA RÈGLE DU TOUT LE MONDE ET PERSONNE À LA FOIS

Les êtres humains n'entrent pas parfaitement dans des catégories toutes faites, aussi élégantes et pertinentes soient-elles. En poursuivant votre lecture, vous découvrirez sans doute que tous les gens que vous connaissez, y compris vous-même, présentent des caractéristiques de chaque type de vampire. Tout le monde en possède certaines, mais personne ne les possède toutes. Chez les personnalités les plus difficiles, on observe souvent un mélange de deux ou plusieurs types de vampires. Il y a de fortes chances que vous reconnaissiez dans ces pages votre patron champion de l'intimidation ou votre ex-conjoint si arrogant. N'hésitez pas à faire appel aux méthodes qui vous paraissent les mieux adaptées, peu importe le chapitre dans lequel elles sont proposées. La plupart sont présentées dans les premiers chapitres, puis examinées plus en détail par la suite. Idéalement, lisez l'ouvrage en suivant l'ordre des chapitres et lorsque vous arriverez aux types de vampires les plus complexes, vous posséderez un arsenal complet pour vous défendre.

ET SI VOUS VOUS RECONNAISSEZ ?

Si vous vous reconnaissez dans les descriptions des vampires, ne vous découragez pas ; c'est bon signe. Nous affichons tous des traits caractéristiques des troubles de la personnalité. En reconnaissant les vôtres, vous aurez une longueur d'avance. Chaque section se termine par une description des approches de traitement pour les divers types de vampires. Celles-ci devraient vous aider à travailler vos tendances vampiriques ou, si nécessaire, à choisir la thérapie appropriée pour vous-même ou pour les vampires qui vous entourent.

Les vampires émotionnels ont tendance à choisir les approches thérapeutiques qui aggravent leur état au lieu de l'améliorer. Les personnes qui font des crises comme un enfant de deux ans n'ont guère besoin de suivre une thérapie qui les encourage à extérioriser leurs sentiments et à entrer en contact avec leur enfant intérieur.

Mes opinions sur les thérapies ne sont pas partagées par tous les psychologues. D'ailleurs, aucune opinion ne fait consensus chez les psychologues. Je crois que les vampires émotionnels peuvent changer et devenir des adultes sains, mais cela exige des efforts de leur part. Et de la vôtre aussi.

J'espère que ce livre vous sera utile, que ce soit à la maison, au travail ou ailleurs dans votre vie. Je ne vois aucun inconvénient à ce que la lecture de cet ouvrage vous fasse sourire de temps à autre et, si ce n'est pas trop demander, qu'elle vous réconcilie avec la nature humaine.

LE *MODUS OPERANDI* DES VAMPIRES

Qu'est-ce qui différencie les vampires émotionnels des autres et les rend plus dangereux que d'autres enquiquineurs ?

Dans un chapitre précédent, j'ai décrit les vampires émotionnels comme des gens qui manifestent des traits propres à divers troubles de la personnalité. Certains lecteurs se demanderont peut-être pourquoi je parle encore des « créatures de l'ombre » chères aux films d'épouvante, alors que nous savons déjà que les gens dont il est question ici présentent des traits qui ne suffiraient pas à établir un diagnostic de trouble psychologique. Ce sont des personnes malades, mais leurs symptômes sont légers. Dans ce cas, pourquoi ne pas simplement les décrire en termes cliniques, puis proposer quelques pistes pour mieux vivre avec elles, et s'en tenir à cela ?

Ce n'est pas si simple, croyez-moi.

La psychologie clinique peut se parer des signes extérieurs de la science, mais derrière la façade, elle comporte une bonne part d'intuition et un soupçon de superstition. Lorsqu'on parle de maladie mentale, et plus particulièrement des troubles de la personnalité, il ne s'agit pas de maladie dans le sens usuel. Connaissez-vous beaucoup de maladies qui conduisent leurs victimes à réussir dans les arts et les affaires ou à démontrer des pouvoirs de persuasion quasi surnaturels ? Comme nous le verrons au fil de ces pages, les troubles de la personnalité sont à l'origine de toutes sortes de comportements, certains destructeurs et d'autres, plutôt positifs. Dire que les vampires émotionnels sont malades n'explique en rien leur succès ni l'emprise qu'ils exercent sur les autres.

Dès lors qu'ils ne sont pas malades, comment pouvons-nous les décrire? J'ai dit qu'ils sont immatures, ce qui est juste. Cela ne définit toutefois pas leur essence. Les vampires émotionnels ne sont pas vraiment des enfants, même si certains aspects de leur personnalité sont franchement puérils. Comme il peut s'agir de vos parents, de vos patrons et même des dirigeants de votre pays, nous pouvons difficilement dire que ce sont des enfants. Les gens dont nous parlons ici sont habituellement perçus comme des adultes, qu'ils le méritent ou non.

Autant en milieu clinique que dans le monde réel, il arrive souvent que nous sous-estimions ou surestimions les gens que j'appelle des vampires émotionnels. Quand ils font eux-mêmes des choses stupides, il est facile de constater leur immaturité ou de les croire malades. Par contre, quand ils amènent par la ruse des gens considérés comme normaux et intelligents à poser des gestes stupides, il est plus difficile d'imaginer qu'un trouble de la personnalité puisse leur conférer un pouvoir si destructeur.

Même les gens qui affichent des traces de troubles de la personnalité peuvent se montrer séduisants, épuisants et diaboliquement difficiles à comprendre. C'est ce qui explique la métaphore vampiresque. Il est plus facile de voir à la fois les forces et les faiblesses des créatures de l'ombre en se disant que ce sont des êtres surnaturels qui vivent la nuit et utilisent leurs pouvoirs hypnotiques pour séduire les gens normaux et les vider de leur substance. Cela nous oblige en quelque sorte à être plus vigilants et à reconnaître que ces gens ne sont pas de simples casse-pieds.

LES RÈGLES DES VAMPIRES

Nous en venons maintenant au cœur du problème. Dans les histoires d'horreur, dans les films d'épouvante ou dans la vie de tous les jours, la pire erreur que vous puissiez commettre, c'est de croire que les vampires sont des gens ordinaires, comme vous. Si vous interprétiez leurs paroles et leurs actions en fonction des sentiments que vous éprouveriez si vous disiez ou faisiez la même chose, vous auriez presque toujours tort et finiriez par vous faire avoir.

Dans le chapitre précédent, j'ai parlé des règles sociales que la plupart d'entre nous suivons depuis l'enfance sans même y penser. Eh bien, sachez que les vampires ne suivent pas du tout les mêmes règles. S'ils ne jouent pas franc jeu, ils trichent cependant de façon cohérente. Voici leurs règles. Étudiez-les bien pour éviter de vous faire vampiriser.

Mes besoins passent avant les vôtres

Les vampires se comportent avec l'égoïsme des prédateurs et des jeunes enfants. Peu importe ce qu'ils disent, la plupart de leurs gestes sont motivés par leurs désirs du moment et non par des principes moraux ou philosophiques. Comme nous le verrons plus loin, si vous comprenez le besoin du moment, vous comprendrez le vampire.

Si vos besoins correspondent aux leurs, les vampires émotionnels seront des compagnons vaillants et attentionnés, agréables à côtoyer. C'est pourquoi la majorité des personnes décrites dans ce livre paraissent relativement normales la plupart du temps. Tout change dès que vos besoins entrent en conflit avec les leurs ; là, les crocs sortent.

Les règles s'appliquent aux autres, pas à moi

L'une des caractéristiques les plus exaspérantes des vampires émotionnels, c'est cette manière qu'ils ont de s'arroger tous les droits, que ce soit au travail, sur la route ou dans les relations humaines. Dès la maternelle, ils ont appris qu'il est bien plus facile de profiter d'une situation avantageuse en ne respectant pas les règles que la plupart des gens ont eux aussi apprises à la maternelle, par exemple attendre son tour, ranger ses affaires ou écouter la personne qui parle.

Ce n'est jamais ma faute

Les vampires ne commettent jamais d'erreur, n'ont jamais tort et leurs motivations sont toujours pures. Ce sont les autres qui les traitent injustement. Les vampires ne sont jamais responsables de leurs actes, surtout si ceux-ci ont des conséquences fâcheuses.

Je le veux immédiatement

Les vampires n'attendent pas. Ce qu'ils veulent, ils le veulent sur-le-champ. Si vous vous mettez en travers de leur chemin ou essayez de retarder leur gratification, ils fonceront sur vous, soudainement et férocelement.

Si je n'ai pas ce que je veux, je piquerai une crise

Les vampires émotionnels ont élevé la colère à une forme d'art. Si on les prive de ce qu'ils veulent, ils feront vivre à ceux qui les ont défiés un long calvaire. Comme nous le verrons dans les chapitres à venir, chaque type de vampire se spécialise dans une forme particulière d'explosion émotionnelle. Bon nombre de leurs comportements agaçants et épuisants sont en réalité des manifestations de leur colère.

Les vampires émotionnels ont l'air de personnes ordinaires, et parfois même extraordinaires. Ne vous laissez pas bernier. Ils sont différents des autres, et pour éviter qu'ils ne sapent toute votre énergie, soyez-en toujours conscient.

LES VAMPIRES S'ATTAQUENT AUX HUMAINS

Les vampires qui vous traquent la nuit vous videront de votre sang. Ils se serviront de vous pour combler leurs besoins du moment. Ils n'ont aucun scrupule à profiter de vous – votre travail, votre argent, votre amour, votre attention, votre admiration, votre corps et votre âme – pour assouvir leur insatiable appétit. Ils veulent ce qu'ils veulent et se fichent pas mal de vos sentiments. Ils ne pensent pas à vous, pas une minute. Si vous vous mettez en colère contre eux parce que vous croyez qu'ils essaient délibérément de vous nuire, votre méprise vous rendra encore plus vulnérable. Ils se considéreront comme la victime de votre attaque, puis se retourneront contre vous.

Les vampires s'attaquent aux gens sans méfiance, qui supposent que les règles sont les mêmes pour tous.

La vampire Jennifer appelle à neuf heures. Elle est manifestement énervée. « Suzanne, j'ai vraiment besoin de ton aide. La garderie est fermée et je dois aller au bureau quelques heures. Pourrais-tu garder les enfants ? Je peux te payer si tu veux. »

« Tu n'as pas besoin de me payer, lui répond Suzanne. Viens me les porter. » Les enfants de Jennifer sont plutôt turbulents, mais c'est seulement quelques heures et, il y a trois semaines, Jennifer a gardé les enfants de Suzanne, qui avait un rendez-vous chez le dentiste.

Comme la plupart des gens normaux, Suzanne croit qu'il faut aider une amie dans le besoin. Elle croit aussi à la réciprocité, c'est-à-dire qu'elle se sent obligée de renvoyer l'ascenseur à Jennifer et croit que cette dernière lui demande un service comparable.

Il est quinze heures, et bien que Suzanne ait envoyé trois textos et laissé deux messages dans la boîte vocale de Jennifer, elle est toujours sans nouvelles.

À dix-neuf heures, Jennifer arrive enfin.

« Où étais-tu ? lui demande Suzanne sur un ton exaspéré. Je t'ai appelée et textée... »

« Je suis désolée, mon téléphone ne fonctionne pas toujours. »

« Mais tu m'avais dit quelques heures seulement et... »

« Il y a eu une urgence et j'ai dû rester plus longtemps, d'accord. Cesse de t'énerver. Ce n'est pas comme si je n'avais jamais gardé tes enfants. »

Suzanne veut rappeler à Jennifer qu'elle avait gardé ses enfants une heure et demie seulement. Elle veut lui demander pourquoi elle n'a pas donné signe de vie, mais Jennifer est déjà en colère et son haleine sent le vin. Elle vient de comprendre que l'urgence n'était rien d'autre qu'un 5 à 7, et comme elle ne veut pas faire de scène, elle se tait.

En plus de se ficher des règles sociales, les vampires émotionnels ont des téléphones cellulaires peu fiables.

Mises à part les déficiences électroniques, cette scène illustre un comportement répandu chez les vampires. On s'attend d'eux qu'ils respectent les règles. Quand ce n'est pas le cas et que vous le mentionnez, vous vous retrouvez dans le rôle du méchant.

Votre meilleure ligne de défense, c'est de savoir comment les personnes ayant des troubles de la personnalité pensent et agissent.

Supposons que Jennifer n'a jamais profité de Suzanne. Qu'est-ce qui aurait pu éveiller les soupçons de cette dernière? Voici quelques indices.

D'abord, tout s'est produit à la dernière minute, dans un état de panique. Suzanne s'est probablement sentie obligée de répondre sans réfléchir. Les vampires se nourrissent de situations émotionnelles. Dans la prochaine section, qui examine les vampires histrioniques, nous verrons comment ils préparent la scène pour que vous fassiez leurs quatre volontés.

Ensuite, la question de l'argent. On n'offre pas à nos amis de les payer pour garder nos enfants. Si Suzanne refuse l'argent, elle accepte automatiquement de garder, et de le faire gratuitement.

Le prochain indice est le manque de précision. Pour les gens normaux, quelques heures, c'est deux ou trois heures. Pour une vampire comme Jennifer, c'est tout le temps dont elle a besoin. Avec les vampires – comme avec tout le monde d'ailleurs –, ce n'est jamais une bonne idée de conclure un marché sans en connaître les conditions. Les gens normaux sont parfois vagues. Ils vous

donneront toutefois des précisions si vous le leur demandez. Les vampires, eux, resteront dans le flou.

Sachez aussi que les vampires émotionnels qui vous proposent de l'aide ou veulent vous donner quelque chose ont souvent une idée derrière la tête. Ces créatures de l'ombre sont très dangereuses quand vous avez besoin d'aide et que vous baissez la garde. Là où la plupart des gens ne verraient qu'un ami dans le besoin, les vampires ne voient qu'une situation à exploiter. Ils retirent toujours plus qu'ils n'investissent. Ne les laissez pas vous avoir par surprise.

Une dernière chose : les meilleures proies sont celles qui ont de la difficulté à dire non. Si vous êtes du nombre, prenez l'habitude de ne pas répondre immédiatement. Demandez quelques minutes pour réfléchir, même cinq minutes, et dites que vous rappellerez. Les gens normaux comprendront et attendront. Les vampires insisteront pour que vous leur donniez la réponse sur-le-champ. Le cas échéant, vous devriez dire non. Pour ne pas vous retrouver dans le rôle de la proie, il faut du courage et de la clairvoyance.

LES VAMPIRES SONT INCAPABLES DE SE VOIR DANS UN MIROIR

Pour savoir si une personne est un vampire, présentez-lui un miroir et observez si son image s'y réfléchit. Pour savoir si une personne est un vampire émotionnel, présentez-lui un ouvrage de psychologie populaire qui décrit parfaitement sa personnalité et observez si une étincelle de reconnaissance se dessine sur son visage. Il ne se passera rien : les vampires de l'ombre n'ont pas de reflet et les vampires émotionnels sont incapables d'introspection.

Vous pourriez leur décrire leur personnalité mille fois, ils ne verront jamais ce qui saute aux yeux de tout le monde. Vous pouvez leur montrer ce chapitre, qui en donne une parfaite description : ils croiront qu'il est question de vous. Ou pire encore, ils vous diront que grâce à ma brillante description, ils se sont enfin compris et ont changé. J'aimerais croire que mon livre est bon à ce point, mais je ne me fais pas de fausse idée.

Les vampires émotionnels peuvent apprendre à se connaître et à transformer leur vie, certes, mais cela prend des années d'efforts soutenus. Ce n'est jamais le résultat d'une révélation soudaine. Si vous croyez déceler un éclair de compréhension dans les yeux d'un vampire, vous risquez de le payer chèrement.

LE POUVOIR DES VAMPIRES AUGMENTE À LA FAVEUR DES TÉNÈBRES

Les vampires se complaisent dans les ténèbres. Les vampires assoiffés de sang rôdent la nuit et les vampires émotionnels épient le côté sombre de la nature humaine.

Ces derniers sont beaucoup plus à l'aise avec leur immaturité que vous ne l'êtes avec la vôtre. Surtout, ils ne connaissent pas la honte.

||| Au beau milieu d'une discussion avec Solange, le vampire Claude s'arrête sur l'accotement de l'autoroute. « J'en ai assez, dit-il en ouvrant la portière. Si c'est comme ça, tu n'as qu'à y aller sans moi. » Il sort de la voiture et s'éloigne en marchant sur le bord de la route. Solange se glisse dans le siège du chauffeur. Elle est en colère, elle est blessée, elle a peur. Sur la banquette arrière, les enfants pleurent pendant que leur père risque de se faire happer par une voiture. Solange soupire, met les clignotants d'urgence, roule lentement jusqu'à son mari et lui fait signe de monter.

Le premier psychologue venu vous dira que toute action qui est récompensée se produira plus souvent. En cédant, Solange récompense Claude, qui s'est comporté comme un imbécile. Que peut-elle faire d'autre? C'est un pacte avec le diable et elle est condamnée parce que le petit ange qui lui parle à l'oreille l'empêche de laisser son mari dans cette situation dangereuse.

SE PROTÉGER DES VAMPIRES

Les relations avec les vampires exigent beaucoup d'efforts. En valent-elles la peine ou non? C'est une décision qui vous appartient. Il est parfois préférable de prendre ses jambes à son cou ou de ne pas s'impliquer en premier lieu. J'espère que ce livre vous aidera à choisir la meilleure approche avec les vampires que vous croiserez dans votre vie. Chaque chapitre comporte des stratégies pour les affronter et des suggestions pour battre en retraite.

LES VAMPIRES ANTISOCIAUX

Les antisociaux sont les vampires les moins compliqués mais les plus dangereux. La seule chose qui les intéresse dans la vie, c'est s'amuser, vivre des moments intenses et satisfaire immédiatement leurs moindres désirs. S'ils peuvent se servir de vous pour y parvenir, ils se montreront agréables, charmants et même séduisants. Si toutefois vous vous mettez en travers de leur route, ils vous écraseront. Comme tous les vampires, les antisociaux sont immatures. Au mieux, ils agissent comme des adolescents et au pire, comme de jeunes enfants qui vous en feront voir de toutes les couleurs (à bien y penser, c'est aussi le cas des ados).

Sur le plan strictement technique, nous parlons de gens qui affichent des caractéristiques du trouble de la personnalité antisociale. Le terme « antisocial » signifie ici « qui ne se soucie pas des contraintes normales liées à la vie en société ». Le choix du terme est malheureux. Tout comme le terme « sociopathe », ce mot remonte à une époque où les diagnostics psychiatriques étaient des jugements moraux plutôt que des descriptions de personnalités. Formulé pour la première fois il y a une centaine d'années, ce diagnostic définissait la personnalité type du criminel, et c'est encore le cas aujourd'hui. De tous les vampires émotionnels, les antisociaux sont les plus susceptibles d'adopter un comportement délinquant.

Comme nous le verrons dans les prochains chapitres, le comportement délinquant n'est qu'une petite partie de la personnalité des vampires antisociaux, surtout ceux que vous croisez au quotidien. Les troubles de la personnalité se situent sur un continuum : les criminels à une extrémité et les adultes en quête de sensations fortes, de sexe, de drogue et de rock'n'roll à l'autre.

Le terme « antisocial » est équivoque en ce sens qu'on l'associe aux gens qui fuient la compagnie des autres, ce qui n'est absolument pas le cas des vampires

antisociaux. Ils aiment faire la fête et rencontrer des gens qui seront peut-être leurs prochaines victimes. Où il y a du plaisir, il y a des vampires antisociaux.

Dans un autre sens cependant, ce sont des solitaires. Il leur est difficile de s'engager car ils ne font confiance à personne et sont convaincus que l'intérêt personnel est la seule motivation qui soit. Ce sont des prédateurs nés, et fiers de l'être. L'égoïsme leur sied à merveille, car ils ne croient à aucune autre forme de motivation.

Les antisociaux sont souvent très attirants et vous ne vous ennuierez jamais en leur compagnie. Prenez une personne ordinaire, doublez son niveau d'énergie, triplez son amour des sensations fortes et court-circuitez sa capacité de s'inquiéter : cela vous donnera un avant-goût du vampire antisocial.

Tout le monde a déjà éprouvé ce genre de sensations une fois ou deux. Le bal des finissants où vous étiez ravissante à mourir, l'atmosphère électrisante, le parfum des œillets et de la bière... Et si tous les jours étaient comme ça ? Qu'arriverait-il si vous faisiez taire votre petite voix intérieure, celle qui gâche votre plaisir en vous rappelant les conséquences désagréables de vos excès ? Comparée à une succession de soirées enivrantes, la petite vie de tous les jours paraît bien terne.

LE DILEMME FERRARI-TOYOTA

Bon nombre d'interactions sociales sont en quelque sorte des auditions pour divers rôles – ami, amant, collègue, employé ou même instrument de vengeance. Si vous publiez une offre d'emploi pour les rôles à remplir dans votre vie, quelle en serait la teneur ? Voici un assemblage de petites annonces qui, à mon avis, résume le profil fantasmé de l'employé idéal :

Nous recherchons une personne énergique, enthousiaste et ambitieuse. La personne idéale est indépendante et n'a pas besoin qu'on lui dise ce qu'elle doit faire à toute heure du jour. Elle a l'esprit entrepreneurial, se démarque par ses décisions rapides, sa souplesse et sa capacité à penser hors des sentiers battus. De bonnes aptitudes sociales et une intelligence stratégique sont absolument nécessaires. Ne posez votre candidature que si vous avez la capacité de transformer des revers en occasions et de courir des risques pour gagner gros. Pleurnichards s'abstenir.

Si vous pouvez imaginer un candidat au grand sourire qui vous donne une solide poignée de main et vous annonce que, au golf, il a un handicap de deux, eh bien, vous saurez que vous êtes en présence d'un vampire antisocial. Une Ferrari dans un monde de Toyota.

Les Toyota sont fiables et pratiques, mais pas très excitantes. Les Ferrari sont dangereusement puissantes, fabuleusement chères et passent plus de temps au garage que sur la route. Pourtant, c'est d'une Ferrari qu'on rêve quand on achète une Toyota.

Quelques mois plus tard, la personne embauchée grâce à cette annonce risque fort de recevoir une évaluation qui ressemble à ceci :

Employé peu fiable et malhonnête à l'occasion. N'accepte pas qu'on lui dise ce qu'il doit faire. Est convaincu que la plupart des règles sont ridicules, contraignantes et faites pour être contournées. Est facilement ennuyé par la routine quotidienne, au point de tourner les coins ronds et de négliger d'importantes tâches. Profite des autres et fait souvent des crises pour parvenir à ses fins. Est incapable de planifier ou d'apprendre de ses erreurs. Sur le plan personnel, est en procédure de divorce et a des ennuis pécuniaires ; une rumeur prétend qu'il aurait des problèmes d'alcool et de drogue.

Ce qu'il faut retenir à propos des antisociaux, c'est que la petite annonce et l'évaluation représentent deux facettes de la même personnalité. Les qualités et les défauts des vampires forment des ensembles identifiables. Vous trouverez dans ce livre des descriptions, des exemples et des questionnaires qui vous apprendront tout ce que vous avez toujours voulu savoir, et beaucoup plus, sur les traits de caractère des divers types de vampires.

Cela risque de ne rien changer cependant. Après tout, aussi peu pratiques soient-elles, les gens veulent des Ferrari. Ceux qui en possèdent une l'aiment assez pour dire que c'est un choix judicieux. Les amateurs se font accroire que le dilemme Ferrari-Toyota est une illusion ou le résultat d'une anomalie facile à corriger pour tout bon mécanicien. Je suis bien placé pour le savoir : thérapeute et consultant en entreprise depuis une quarantaine d'années, j'ai traité de nombreux cas de Ferrari. Les gens pensent que je peux me débarrasser des mauvaises pièces et conserver les bonnes. J'ai beau leur dire que c'est impossible, la plupart du temps ils ne me croient pas.

Dans le choix existentiel entre la Ferrari et la Toyota, l'essentiel est de bien saisir la différence entre les deux. Les personnes les plus malmenées par les

vampires émotionnels sont celles qui croient pouvoir obtenir à la fois la vitesse et l'euphorie d'une Ferrari, et la sécurité et la fiabilité d'une Toyota.

COMMENT RECONNAÎTRE UN VAMPIRE ANTISOCIAL

Vous trouverez à la page ci-contre le premier questionnaire d'identification des vampires de ce livre. C'est, je l'admets volontiers, un outil assez rudimentaire fondé sur des opinions, des impressions et des jugements de valeur, et non sur des faits objectifs. Son but n'est pas de poser un diagnostic médical, mais de vous aider à reconnaître les gens qui drainent votre énergie avant que vous ne soyez complètement épuisé. Votre première ligne de défense demeure toujours cette impression subjective que quelque chose cloche. Si vous avez des doutes, comparez vos intuitions avec celles des autres, et si vous n'en avez pas, informez-vous quand même.

Rappelez-vous la règle du tout le monde et personne à la fois exposée à la page 28. Personne ne correspond à tous les critères d'une catégorie, et tout le monde est fait d'un ensemble de caractéristiques particulières. C'est ce qui fait que chacun de nous est une personne unique, et parmi ces personnes uniques, certaines sont vraiment plus épuisantes que d'autres sur le plan émotionnel.

CE QU'ÉVALUE CE QUESTIONNAIRE

Les comportements décrits dans le questionnaire se rapportent à diverses caractéristiques sous-jacentes de la personnalité antisociale.

Le besoin immodéré de stimulation

La recherche de sensations fortes est centrale pour la personnalité antisociale. Toutes les autres caractéristiques semblent découler de ce besoin de vivre des situations excitantes. Placé à la croisée des chemins, l'antisocial choisira immanquablement celui qui promet le plus d'excitation possible, le plus rapidement possible. Les antisociaux sont souvent inconscients de cette dynamique, qui explique pourtant une bonne partie de leurs comportements.

Le bon côté de la chose, c'est que les doutes et les inquiétudes n'ont aucune prise sur eux. Ils s'exposent à des risques et relèvent des défis qui terroriseraient les gens ordinaires. Les grandes explorations, les opérations financières audacieuses et les actes de bravoure sont souvent le fait de gens qui correspondraient à la définition que nous donnons des vampires antisociaux. Depuis toujours, nous saluons leurs exploits et construisons des monuments à leur mémoire.

COMMENT RECONNAÎTRE UN VAMPIRE ANTISOCIAL ?

Vrai ou faux – Accordez un point pour chaque affirmation vraie.

1. Cette personne croit que les règles sont faites pour être transgressées. V F
2. Cette personne a toujours une excuse pour ne pas faire ce qu'elle n'a pas envie de faire. V F
3. Cette personne a déjà eu des démêlés avec la justice. V F
4. Cette personne pratique régulièrement des activités dangereuses qui lui procurent des sensations fortes. V F
5. Cette personne peut déployer des trésors de charme pour arriver à ses fins. V F
6. Cette personne gère mal ses finances. V F
7. Cette personne fume sans s'excuser de le faire. V F
8. Cette personne souffre d'une dépendance à une ou plusieurs substances. V F
9. Cette personne a eu plus de partenaires sexuels que la plupart des gens. V F
10. Cette personne s'inquiète rarement. V F
11. Cette personne croit réellement que certains problèmes peuvent se régler à coups de poing. V F
12. Cette personne ne voit rien de mal à mentir pour atteindre un but. V F
13. Cette personne justifie le fait qu'elle se comporte mal envers les autres en affirmant que les autres en feraient autant s'ils en avaient l'occasion. V F
14. Cette personne pique sciemment des colères pour parvenir à ses fins. V F
15. Cette personne ne comprend pas le concept de réfléchir avant d'agir. V F
16. Cette personne croit qu'il faut s'amuser d'abord et remettre le travail à plus tard. V F
17. Cette personne a déjà été congédiée ou a quitté son emploi sur un coup de tête. V F
18. Cette personne refuse de se soumettre à tout code vestimentaire que ce soit. V F
19. Cette personne fait régulièrement des promesses qu'elle ne tient jamais. V F
20. Malgré tous ces défauts, c'est l'une des personnes les plus excitantes que j'aie jamais rencontrées. V F

Résultat Cinq points ou plus : cette personne a le profil d'un vampire émotionnel anti-social, mais pas nécessairement le diagnostic de trouble de la personnalité antisociale. Plus de 10 points : surveillez bien votre portefeuille et votre cœur.

Nous ne pouvons tout simplement pas vivre sans eux. Les héros sont souvent aussi redoutables pour leurs amis que pour leurs ennemis.

La même pulsion qui se traduit par du courage sur les champs de bataille, les terrains de sport et le parquet de la Bourse se transforme en ennui total dans la vie de tous les jours. L'antisocial vit dans un monde où des sommets d'activité effrénée et de joies intenses sont entrecoupés de longues plages d'ennui mortel. Tandis que les gens socialisés profitent de ces moments d'accalmie pour remplir leurs obligations, quitte à remettre à plus tard la satisfaction de leurs désirs, les antisociaux se comportent comme des animaux piégés qui veulent s'évader à tout prix. Les règles du quotidien qui encadrent nos vies et leur donnent un sens sont pour eux les barreaux d'une cage. Les antisociaux se perçoivent non pas comme des fauteurs de trouble, mais comme des gens qui aspirent à la liberté... en laissant les soucis aux autres.

Dans leur recherche incessante de sensations fortes, les antisociaux sont attirés par tout ce qui crée des dépendances, comme les lemmings par les falaises. Le sexe et les drogues tiennent toujours le haut du pavé, ainsi que le jeu pathologique, le crédit facile et les investissements risqués avec l'argent des autres. Si le choix de la dépendance peut varier, le but reste le même. Toutes les dépendances provoquent un changement soudain dans la neurochimie du cerveau, et c'est ce que recherchent tous les antisociaux.

L'impulsivité

Les antisociaux réfléchissent rarement aux raisons qui motivent leurs actes. Ils agissent, un point c'est tout. Ils considèrent que la planification ou l'examen de diverses solutions sont des processus inutiles et ennuyeux. Sur les champs de bataille et les terrains de sport, ils sont beaucoup plus beaux que nous ne le serons jamais parce qu'ils n'éprouvent aucun des doutes et des inquiétudes qui nous ralentissent.

Avec le temps cependant, nous nous apercevons que la plupart des décisions prises par les antisociaux le sont sur un coup de tête. De leur point de vue, ils n'ont pas l'impression de décider quoi que ce soit. En fait, à leurs yeux, la vie est une succession de réactions inévitables aux choses qui se produisent ici et maintenant. Donnez-leur ce qu'ils veulent, ils seront joyeux. Contrariez-les, ils piqueront une crise. Placez-les dans une situation ennuyeuse, ils feront un tas d'histoires. Ils sont convaincus que leurs actions sont causées par les événements. Cela élimine donc tout sentiment de culpabilité et de responsabilité, mais les prive également de tout sentiment de contrôle sur leur vie, une condition

essentielle à la santé mentale. Si les doutes et les inquiétudes nous freinent régulièrement, ils servent à établir des balises, à donner un sens à notre vie et à la situer dans une continuité.

Le charme

Malgré leurs défauts, les vampires antisociaux sont adorables. On pourrait penser que ces prédateurs n'inspirent que haine et répulsion ; c'est loin d'être le cas. L'immaturation est la source de leur attrait et de leur charme. Les vampires nourrissent leur vie affective en se servant des autres. Pour survivre, ils doivent vous convaincre qu'ils correspondent exactement à ce que vous souhaitez. Et ils ont effectivement ce que vous souhaitez, mais rarement aussi longtemps que vous le souhaiteriez.

Notre propre immaturité peut nous persuader qu'une Ferrari est aussi fiable qu'une Toyota. C'est tout de même curieux que nos décisions les plus importantes soient souvent prises par la partie la plus perturbée de notre personnalité.

LE TYPE RISQUE-TOUT

Sexy, excitant et archi-dangereux pour la santé

Si vous aimez l'action et le plaisir, vous adorerez cette variante du vampire antisocial. Mais modérez vos transports, car les risque-tout sont parfois addictifs.

La caractéristique la plus marquante de ce vampire est sa propre dépendance aux sensations fortes qui, comme nous l'avons vu, est la dynamique centrale de tous les antisociaux. Les deux autres types antisociaux ont un faible pour des formes plus troublantes : la tromperie, pour le vendeur de voitures, et la violence, pour l'intimidateur. Les risque-tout apprécient les sensations fortes pour elles-mêmes, ce qui en fait les antisociaux les plus socialement acceptables. Au moins, ils ne cherchent pas activement à vous blesser ni à profiter de vous.

LA PHYSIOLOGIE DE L'EXCITATION

Du point de vue physiologique, l'excitation se résume à des changements rapides dans la chimie du cerveau et du corps provoqués par toutes sortes d'activités : sauter en parachute, avoir des rapports sexuels débridés, jouer à la bourse ou boire un martini. Il s'agit bel et bien de drogues, même si les substances en question sont des hormones, des endorphines et des neurotransmetteurs. Les risque-tout ont aussi une forte prédilection pour les drogues que l'organisme ne fabrique pas. Quelle qu'en soit la source, le but premier de ces vampires est d'obtenir la sensation la plus forte le plus rapidement possible.

Les risque-tout ne sont pas du genre à s'inquiéter. Ils ont des choses bien plus importantes à faire que de se soucier d'échéances, d'obligations ou de votre

réaction à une promesse brisée. Ils perdent régulièrement leur emploi, dépensent de l'argent qu'ils n'ont pas et brisent le cœur des gens qui les aiment. La réalité de la vie quotidienne est bien pâle en comparaison du monde fantasmagorique dans lequel ils vivent.

Qu'elles soient achetées d'un revendeur ou fabriquées par le système endocrinien en réponse à un comportement risqué, les drogues causent un second problème. À la longue, il en faut des doses de plus en plus fortes pour obtenir l'effet désiré. Les décharges nerveuses si chères aux risque-tout privent le cerveau des précieuses substances chimiques indispensables au maintien de l'équilibre mental. Mais dans les intervalles qui séparent les moments d'euphorie, tous les types d'antisociaux se sentent déprimés, irritables et vides.

Dans cet état, ils veulent quelque chose qui les sortira immédiatement de cette mauvaise passe. Quand ils se sentent bien, ils veulent se sentir mieux. Les antisociaux, plus que tout autre type de vampire, sont sujets aux toxicomanies. Et lorsqu'ils sont intoxiqués, il est peu probable qu'ils restent à la maison à regarder la télévision ; ils veulent plutôt sortir et s'amuser. En règle générale, cela veut dire faire une chose mal avisée et autodestructrice qui coûte cher. Avec la tolérance aux substances qui se développe à la longue, ils s'enfoncent de plus en plus creux.

C'est ici que vous entrez en scène. En plus de leurs copains, les risque-tout ont habituellement besoin d'une personne qui prend soin d'eux, nettoie après leur passage et les remet en selle. Ils vous promettent monts et merveilles, mais sans jamais rien vous donner. Il n'y a pas de moyen plus sûr de se faire vampiriser que de croire que l'amour et la compassion que vous éprouvez pour un tel individu l'amèneront à changer par pure gratitude. Bien au contraire, vos attentions empireront les choses. La situation la plus autodestructrice dans laquelle une personne normale peut se trouver, c'est d'être coincée entre quelqu'un qui a un trouble de personnalité et les conséquences de son propre comportement. Ce serait comme danser au beau milieu de l'autoroute...

Malgré tout, lorsque les risque-tout se remettent en selle et galopent de nouveau, l'équipée est enivrante. Maintenant que vous savez ce qui se trouve sous le capot, vous devez choisir : Ferrari ou Toyota ?

LA TECHNIQUE D'HYPNOSE DU RISQUE-TOUT

Que ce soit par leur comportement ou une substance chimique quelconque, les risque-tout ont le don de vous arracher de votre quotidien pour vous plonger dans un monde parallèle de plaisir et d'aventure. Bien qu'ils ne fassent aucun

effort conscient en ce sens, ce sont des maîtres de l'hypnose. Ils se font d'abord la main sur de petites choses.

« Salut David, dit le vampire Bernard, j'ai le rapport météo. Il est tombé 50 centimètres de belle poudreuse cette nuit et il neige encore. En partant ce soir, on sera les premiers à dévaler les pentes. »

« Bernard, demain c'est vendredi et je travaille. Tu as pris congé ou quoi? »

« J'ai attrapé la grippe qui court en ce moment, répond-il d'une voix faible et rauque. Je suis réellement sonné. J'ai essayé de sortir du lit ce matin, et je n'ai pas... » Sa voix se casse en un accès de toux.

« T'as vraiment l'air malade. Comment fais-tu? »

« C'est simple, répond-il de sa voix éraillée. Tu n'as qu'à t'allonger et à expirer jusqu'à ce que tu n'aies presque plus d'air dans les poumons. Les gens auront l'impression que ta dernière heure est arrivée. Essaie pour voir. »

David se penche vers l'arrière et essaie d'imiter la voix malade de Bernard. « J'ai la grippe... »

« Pas très convaincant. Essaie encore une fois. »

« Et maintenant, est-ce que c'est mieux? », demande-t-il en s'étouffant presque.

« C'est parfait », lui répond Bernard dans un éclat de rire qui se transforme en une quinte de toux.

Les risque-tout repèrent vite les gens qui auraient besoin de s'amuser un peu, surtout si cela suppose une rébellion contre l'ordre établi. Ils nous hypnotisent en s'adressant à l'adolescent en nous et en faisant miroiter toutes les occasions merveilleuses que la vie nous offre si on accepte d'en courir le risque. Ils nous acculent à une impasse simple et efficace: fais-le, sinon tu manques une occasion de montrer que tu as du cran.

Il n'y a rien de mal à se déclarer malade pour aller skier si on n'en fait pas une habitude. Le problème avec les risque-tout, c'est qu'ils ne savent pas quand s'arrêter et ont le don d'entraîner les gens plus loin qu'ils ne l'auraient souhaité.

LES FEMMES RISQUE-TOUT

Comme je l'ai mentionné, les antisociaux en général et les risque-tout en particulier ont le comportement d'adolescents mâles stéréotypés. Mais il existe des femmes risque-tout qui se comportent grosso modo comme les hommes. Elles font de la moto, jouent de la guitare, font la tournée des bars et se font arrêter pour ivresse au volant, comme leurs confrères.

Il existe une variante féminine du risque-tout d'origine particulièrement distinguée. Il s'agit des courtisanes, qu'il ne faut pas confondre avec de simples prostituées. Depuis des temps immémoriaux, elles ont collectionné les hommes puissants et créateurs, ont troublé leurs esprits et les ont poussés à faire des choses auxquelles ils n'auraient peut-être pas pensé eux-mêmes. Que seraient l'histoire, l'art, la musique et la littérature sans les maîtresses et les muses qu'ont été Nell Gwyn, Madame de Pompadour, Lou Andreas-Salomé, Ruby Tuesday et des milliers d'autres admiratrices inconnues ?

LES VAMPIRES S'ORGANISENT POUR QUE VOUS EN REDEMANDIEZ

Jusqu'ici, nous avons vu comment les vampires se servent des techniques d'hypnose pour influencer une décision, qu'il s'agisse d'embauche, de placement ou d'un congé pour cause de maladie. Dans le vrai monde, les vampires s'attaquent à leurs proies en s'insinuant dans leur vie et en les amenant à prendre des décisions plus douteuses les unes que les autres. Cette dynamique est particulièrement évidente dans les relations amoureuses.

Laurence est en retard à la réunion. Devant tout le monde, elle doit s'avancer, contourner les tables et les projecteurs. Au fond de la pièce, elle aperçoit le bel Alex qui travaille dans le service d'informatique. Il la regarde ! Elle se demande ce qu'il peut bien penser, tout en faisant attention de ne pas trébucher.

Comme Laurence s'approche, Alex lui adresse un grand sourire tout en tapotant le siège libre à côté de lui.

« Je t'ai observée pendant que tu marchais, lui dit-il, tu as une démarche bien particulière. Je pensais que... »

« Tu trouves ma démarche bizarre ? », lui demande-t-elle en fixant ses pieds.

Alex se frappe le front du revers de la main. « Ce que je suis bête ! Je voulais dire que tu marchais avec une telle grâce. Je suis sûr que tu as fait du ballet. »

« Oui, j'ai suivi quelques cours de danse il y a très longtemps », dit-elle en rougissant.

« J'en étais sûr, ajoute-t-il en se redressant pour la laisser passer, et je suis sûr aussi que tu dances très bien le tango. »

Alex a réussi à séduire la maladroite Laurence en lui disant simplement qu'elle avait la grâce d'une ballerine. Ils se sont revus quelques fois, sans avoir de relations sexuelles. Au début, Alex était très attentionné, mais depuis quelques jours, il semble plus distant. Et ce soir, c'est le comble. Laurence est certaine qu'ils avaient décidé d'aller voir un film ensemble et Alex ne lui a pas donné signe de vie.

La sonnerie de l'interphone résonne au milieu de la nuit. Laurence jette un coup d'œil sur son réveil. Il est deux heures. « Qui est-ce ? », demande-t-elle en criant.

« C'est Alex. » Sa voix semble sortir d'une émission de radio des années 1930.

« Alex ? »

« Je suis désolé Laurence... Est-ce que je peux monter, juste une minute ? »

« Alex, il est deux heures du matin. »

« Laurence, je suis vraiment navré. J'étais, je ne sais pas, j'avais peur... Écoute, il faut que je parle, si je ne le fais pas maintenant, je ne sais pas si j'aurai un jour le courage de te dire... »

« Me dire quoi ? »

« Que je... Est-ce que je dois vraiment te parler d'ici ? »

Sa phrase est interrompue par la sonnerie qui déclenche la porte d'entrée de l'immeuble.

Ça ne me ressemble vraiment pas, se dit Laurence en l'entendant monter les marches quatre à quatre.

La force irrésistible qui a poussé Laurence à ouvrir sa porte à un type qui vient de lui poser un lapin jette les bases sur lesquelles se poursuivra dorénavant la relation. Cette force est profondément ancrée, en partie du moins, dans son propre cerveau et dans le vôtre aussi. Pour comprendre pourquoi les risque-tout et autres vampires émotionnels s'arrangent pour que leurs victimes en redemandent, il faut se tourner vers la biologie et la psychologie de la séduction. La science peut-elle expliquer pourquoi les personnes les plus difficiles semblent être aussi les plus attirantes, et pourquoi, quand nous les côtoyons et connaissons leurs défauts, il est encore si difficile de s'en détacher ?

10 MOYENS DE SE PROTÉGER DES RISQUE-TOUT

Pour fréquenter des risque-tout, il faut faire preuve de détermination et recourir à des fonctions cognitives supérieures. Pour vous protéger de ces vampires, vous devez réfléchir en plus de ressentir.

1. Apprenez à les connaître, renseignez-vous sur leurs antécédents et sachez ce que vous voulez

Votre meilleur moyen de défense contre les vampires, c'est de comprendre ce qui les motive. Chez les risque-tout, ce sont les sensations fortes plutôt que les profits ou l'amour éternel. Cet aspect de leur personnalité ne changera sans doute jamais. Si c'était le cas, ils seraient nettement moins intéressants. La meilleure façon de les apprécier est de profiter de l'instant présent et des bons moments que vous passez ensemble. Mais si vous croyez que ces moments dureront, vous le regretterez amèrement.

Comme c'est le cas de tous les vampires, il est impossible de prévoir le comportement des risque-tout à moins de connaître leur histoire personnelle. Avec eux, le passé est garant de l'avenir. Ne vous attendez pas à ce qu'ils se comportent différemment à moins qu'un événement radical n'ait changé la donne, par exemple un important revers de fortune causé par leurs propres agissements ou encore l'abandon de l'alcool ou de la drogue depuis plus d'un an. Et même là, n'espérez pas trop. Les antisociaux s'aiment comme ils sont et tirent rarement des leçons de leurs erreurs.

En cernant bien votre objectif, vous éviterez de faire des erreurs qui vous coûteraient cher. Sachez avant tout que ce n'est pas vraiment la faute des pauvres vampires s'ils vous drainent toute votre énergie. Ce sont leurs victimes qui s'empoisonnent la vie en voulant en faire des créatures à la fois charmantes et

dignes de confiance. De grâce, ôtez-vous cette idée de la tête! Vous ne réussirez jamais à transformer une Ferrari en Toyota.

La meilleure stratégie face à ces vampires est de s'en tenir à ce qu'ils font de mieux : offrir du bon temps et occuper des emplois qui terroriseraient n'importe qui d'autre. Les risque-tout excellent dans les tâches dangereuses, qu'elles soient d'ordre physique ou émotionnel. Ils ont la couenne dure et reviennent vite à la charge. Ce sont d'ailleurs les personnes les plus qualifiées pour aller au front en temps de guerre.

Depuis le temps qu'elle recrute des risque-tout, l'armée a mis au point des techniques infaillibles pour les mettre au pas. Son mot d'ordre : l'encadrement. Vous devez avoir des règles et des protocoles pour tout, spécialement pour la sécurité. Forcez les risque-tout à respecter l'autorité hiérarchique et en cas d'insubordination, soumettez-les à des sanctions très strictes. Par contre, dans le feu de l'action, retirez-vous et laissez-les démontrer ce dont ils sont capables. Ils feront bien meilleure figure que vous.

Les risque-tout sont aussi parmi les meilleurs vendeurs du monde. Motivés par les défis, ils ne se découragent pas si on leur dit non et leur charme inné est tel que les clients les aiment et leur font confiance. Contrairement aux vendeurs de voitures véreux, les vendeurs risque-tout conservent leur clientèle.

2. Vérifiez les faits

Les antisociaux mentent comme des arracheurs de dents, mais les risque-tout n'essayeront pas de vous bernier pour le plaisir de bernier, comme le feraient les vendeurs de voitures. Les risque-tout vous donneront la version des événements que vous (ou eux) voudriez entendre, plutôt que de vous dire les choses comme elles se sont passées réellement. Cela est surtout vrai lorsqu'ils parlent de sexe, d'argent, de leur passé et de leur avenir. Dans la mesure du possible, ne les croyez jamais sur parole.

3. Faites ce qu'ils ne font pas

Les risque-tout ne s'inquiètent pas. Si vous les fréquentez, ce sera à vous de le faire. Inquiétez-vous pour vous et non pour eux. Protéger un risque-tout de lui-même est une tâche à temps plein, qui n'apporte ni récompense ni résultat.

4. Prêtez attention aux gestes et non aux paroles

Lorsque les vampires exécutent les tâches que vous leur avez confiées, même s'ils ne le font que pour que vous cessiez de les harceler, donnez-leur le mérite

qui leur revient. Mais ne tenez compte que des gestes posés, jamais des excuses ni des explications, surtout lorsque vous sentez que vous aimeriez mieux croire leurs excuses.

Tenez les antisociaux responsables des choses qui doivent être livrées à des moments précis. N'essayez pas de changer leur attitude.

5. Repérez leur technique d'hypnose

Les risque-tout peuvent vous hypnotiser en criant ciseau, ou plutôt *cot cot*, l'une des inductions hypnotiques les plus courtes et les plus efficaces qui soient et qui insinue que vous êtes lâche. Ajoutez à cela un brin de charme diabolique et un monde imaginaire où tout est beau et excitant et où les comptes à payer n'existent pas, et vous saurez comment les risque-tout s'y prennent pour vous attraper dans leur filet plus vite qu'il ne vous en faut pour dire « fantasme d'adolescent ». Parlant d'adolescent, les victimes préférées des risque-tout sont les gens qui manquent de confiance en eux et sont prêts à relever toutes sortes de défis pour prouver qu'ils sont *cool*.

S'il y a un risque-tout dans votre vie, assurez-vous de reconnaître les signes avant-coureurs de l'hypnose : il établit instantanément une relation, il dévie des procédures habituelles, il pense en superlatifs, il ne tient pas compte des renseignements objectifs et il s'embrouille dans les histoires. Tout au long du livre, je mentionne souvent ces signes, à tel point que j'ai songé à créer un acronyme accrocheur. Mais si vous jurez de garder ces signes en mémoire, je vous épargnerai.

6. Choisissez vos combats

Avec les risque-tout, le combat à livrer concerne l'abus de substances. Étant donné la neurochimie de leur cerveau, ils sont déjà suffisamment intoxiqués pour que leur jugement en souffre. Et sous l'influence de l'alcool ou de la drogue, ils peuvent devenir des dangers publics. Ils feront n'importe quoi et savent rarement quand s'arrêter. Si vous établissez des limites avec un risque-tout, il faut que ce soit au sujet de l'abus de substances.

Avant d'établir une relation avec un risque-tout dans votre vie, vous devez savoir la place qu'occupent l'alcool et la drogue dans sa vie. Les pires dépendances sont celles aux drogues chimiques, au jeu pathologique, aux achats compulsifs et au sexe. Au moins une d'entre elles a été ou est encore un problème pour le risque-tout. Il existe une différence considérable entre les dommages que peut causer un risque-tout qui continue à consommer et ceux que provoque un

risque-tout qui fait des efforts (de préférence dans le cadre d'un organisme bien structuré) pour reprendre sa vie en main.

N'espérez pas obtenir des résultats positifs en cherchant à culpabiliser les risque-tout ou autres antisociaux. Ils n'éprouvent aucune honte à être ce qu'ils sont. N'essayez pas non plus de leur « donner une leçon » en vous comportant envers eux comme ils se comportent envers vous. Ils interpréteront ces attaques comme une invitation à aller encore plus loin, et à ce jeu, ils gagneront.

7. Laissez agir les conséquences

Si vous voulez comprendre les raisons qui poussent les vampires émotionnels à faire ce qu'ils font et si vous avez l'intention de les amener à agir autrement, vous devez comprendre et utiliser les conséquences.

Une conséquence est une relation de cause à effet. Si la personne agit d'une certaine façon, certaines conséquences en découleront. Les conséquences sont importantes, car elles sont la base de l'apprentissage. Ce sont les conséquences, plutôt que les mots, qui enseignent aux gens comment se comporter.

Pour un psychologue, l'apprentissage ne consiste pas seulement à dire quelque chose et à s'attendre à ce que la personne s'en souvienne. C'est un processus plus vaste et complexe, conscient ou inconscient, qui donne naissance aux pensées, aux sentiments et aux actions. Que vous les reconnaissiez ou non, les conséquences sont toujours en jeu, et vous en êtes tantôt l'objet, tantôt le sujet. Si vous voulez interagir efficacement avec les vampires dans votre vie, vous devez connaître les règles de fonctionnement des conséquences.

La règle primordiale est la suivante : tout geste récompensé se produira plus souvent. Les récompenses dans nos vies sont moins souvent des choses que certaines réactions des gens. Les vampires émotionnels sont passés maîtres dans l'utilisation des conséquences. Ils cherchent à obtenir quelque chose, et diront et feront tout ce qu'il faut pour l'obtenir. Ils vous flatteront, vous feront des promesses et des menaces, vous culpabiliseront, feront des crises, enfin n'importe quoi que leur petit esprit diabolique pourra inventer. Si vous cédez, vous leur enseignez qu'ils ont avantage à vous manipuler.

Voici un exemple simple, mais ô combien éloquent, du type de conséquences que vous pourriez subir :

||||| Vous avez enfin le courage de faire valoir votre point de vue et
 ||||| de dire non à un vampire.
 ||||| « Pourquoi non ? », demande-t-il.

Étant une personne bien, vous lui expliquez vos raisons.

Le vampire hoche la tête. « Ce ne sont pas de bonnes raisons. »

Patiemment, vous vous expliquez avec plus de détails cette fois-ci, en espérant qu'il comprenne. Ce n'est que bien plus tard que vous vous rendez compte qu'il a complètement oublié le fait que vous aviez dit non.

Une heure plus tard, vous cédez pour avoir la paix.

L'essentiel de ce que vous devez savoir au sujet des conséquences est illustré dans cet exemple. Soyez attentif, car les conséquences sont l'une des notions les plus utiles, mais les plus mal comprises de la psychologie.

Il est facile de voir qu'en cédant vous récompensez le harcèlement du vampire, lui enseignant que s'il veut obtenir quelque chose de vous, il devra insister jusqu'à ce qu'il l'obtienne. Mais ça ne s'arrête pas là, car beaucoup d'autres conséquences sont en jeu dans cet exemple.

Supposons qu'au lieu d'enseigner au vampire à vous harceler, vous voulez lui enseigner à ne pas le faire. Pour obtenir la réaction contraire, vous devez recourir au contraire de la récompense. Si, comme la plupart des gens, vous croyez que la punition est le contraire de la récompense, détrompez-vous. Le contraire de la récompense est l'absence de récompense. Dans la plupart des situations, la punition est une stratégie totalement inefficace, car elle entraîne des effets secondaires non intentionnels. Malgré son inutilité, les gens croient à la punition et s'attendent à ce qu'elle apporte des changements positifs :

Exaspéré, vous commencez à crier : « Pourquoi essaies-tu toujours de me manipuler ? Ne peux-tu pas me laisser tranquille ? »

Le vampire continue de vous manipuler parce que ça fonctionne. Vous pensez sans doute qu'une personne qui vous crie dessus et vous accuse de manipulation vous ferait sentir assez coupable pour que vous arrêtiez. (Ça ne fonctionnerait probablement pas, mais c'est une autre histoire.) Pour le vampire, dépourvu de l'empathie nécessaire pour éprouver de la culpabilité, votre colère lui montre que votre patience a atteint ses limites et qu'il n'a qu'à insister encore un peu pour parvenir à ses fins. Ce que vous voyez comme une punition est une récompense pour lui.

La solution la plus simple et la plus élégante dans cette situation consiste à ne pas récompenser la manipulation. Si vous dites non et qu'on vous demande pourquoi, ne répondez pas. Je vous assure que cela fonctionnera, mais la plupart des gens ne songeraient jamais à utiliser cette stratégie, et ce, en raison d'un autre type de conséquence.

Se sortir d'une situation pénible est une énorme récompense en soi. Nous cédon pour obtenir la paix tout de suite, même en sachant qu'en agissant ainsi la même chose se reproduira. Les conséquences ont une autre règle, à savoir que la récompense la plus immédiate est la plus forte. Cela s'applique à vous, aux vampires que vous côtoyez et à tout le monde.

Si c'est le cas, comment peut-on retarder la gratification ? Bonne question ! La réponse tient à une chose qui est hors de la portée des vampires, soit les conséquences internes.

Si je vous demandais pourquoi vous ne commettez pas de vol, vous diriez sans doute que c'est pour éviter la prison. Même si vous étiez absolument sûr de ne pas vous faire prendre, vous ne voleriez pas, parce qu'il est mal de voler et vous vous sentiriez coupable. C'est une conséquence interne. Les conséquences internes permettent aux personnes matures de faire des choses qu'elles ne veulent pas faire parce qu'elles savent qu'elles seront récompensées à long terme. Il y a une récompense immédiate, mais c'est la petite voix qui vous dit de faire la bonne chose ou vous avertit qu'il y aura de graves conséquences si vous ne le faites pas. Vous tenez toujours compte des conséquences internes, mais pas les vampires. Si vous n'exploitez pas ce fait, ils le feront.

Revenons à notre exemple.

Au cours de votre vie, vous avez appris les règles de la politesse. En les respectant, vous évitez des conséquences désagréables, comme blesser les gens ou les mettre en colère contre vous. Répondre à la question qu'on vous pose est l'une de ces règles. La plupart des gens la suivent sans réfléchir. Pour traiter efficacement avec les vampires, vous devez y réfléchir. Je veux dire par là que vous devez créer une autre conséquence interne, une petite voix qui vous dit que même si c'est inconfortable, vous devez faire ce qui fonctionne. En luttant avec les vampires, la politesse n'a pas sa place.

Les vampires émotionnels font souvent des choix autodestructeurs, puis séduisent les gens pour échapper aux conséquences. Si jamais vous êtes tenté de venir au secours d'un vampire, pensez aux conséquences, pensez à ce que vous leur enseignez au sujet des règles de la vie.

Dans ce livre, vous apprendrez à créer des conséquences efficaces pour divers types de vampires émotionnels. Vous apprendrez également comment vous en tenir à ces conséquences assez longtemps pour qu'elles agissent.

Avec les risque-tout, les conséquences doivent être externes. Ces derniers ne sont habituellement pas assez matures pour avoir développé les conséquences internes qui déterminent vos comportements, à vous.

Ne menacez pas le risque-tout de mettre fin à la relation si vous n'êtes pas sûr d'avoir le courage d'aller jusqu'au bout. Si vous ne l'êtes pas, attendez-vous à ce qu'il vous pousse dans vos derniers retranchements. Acculer l'autre au pied du mur est l'un de leurs passe-temps favoris.

Plus le lien de cause à effet sera direct, mieux ce sera pour vous. Vous n'aurez pas à endosser le rôle du méchant. Les vampires doivent choisir de se conformer aux règles ou d'en subir les conséquences. Voici un bon exemple. Vous lui dites : « Nous partons à 18 h 30, et si tu n'es pas là, nous partons sans toi. » Il n'est pas là ? Vous partez.

Le seul apprentissage possible pour les risque-tout, c'est de faire face aux conséquences de leurs actes. Ne tentez jamais d'infléchir le cours des événements en leur faveur, quelle que soit l'excuse qu'ils vous donneront. Vous ne feriez que renforcer leur habileté à contourner les règles.

8. Choisissez vos mots aussi prudemment que vos combats

N'essayez jamais d'expliquer à un risque-tout le concept de responsabilité. Croyez-en mon expérience, cela ne donne rien. Aussitôt que vous aurez le dos tourné, tout antisocial qui se respecte se moquera de vous et de vos principes.

Ce que vous devez apprendre à dire aux risque-tout, c'est un non ferme lorsque cela s'impose. Ne comptez pas sur eux pour comprendre les nuances d'un peut-être.

Si vous voulez que les antisociaux fassent quelque chose, dites ce que vous voulez et précisez ce que vous comptez faire s'ils ne le font pas. Ne bluffez jamais, car ils vous battent sur ce terrain. Et si vous essayez de les tromper, ils verront clair dans votre jeu.

Ne vous donnez pas la peine de demander aux antisociaux d'éprouver les sentiments que vous aimeriez qu'ils éprouvent ou de lire dans vos pensées. Ne discutez jamais de votre relation avec eux ; ils décrocheront en moins de 15 secondes. Si vous voulez que les risque-tout vous écoutent, évitez de dire des choses qui ne sont pas amusantes.

9. N'accordez aucune importance à leurs crises

Quand les vampires n'ont pas ce qu'ils désirent, ils piquent des crises. Leurs explosions prennent toutes sortes de formes, mais ne visent qu'à vous faire céder. Résistez.

Plus facile à dire qu'à faire, évidemment. Dans la section sur les conséquences, nous avons vu pourquoi, mais il y a autre chose.

Tout le monde sait qu'il faut ignorer les crises pour y mettre fin. Mais en raison d'une mauvaise interprétation de la mécanique des conséquences, cela est souvent difficile, car la réaction à cette stratégie d'extinction est une escalade de la crise. Le comportement que vous essayez d'ignorer ne fera que gagner en intensité et en durée. Vous croyez alors que votre indifférence ne donne aucun résultat, mais c'est tout le contraire.

Quand vous ignorez les crises, vous devez aller jusqu'au bout, sinon vous encouragez les vampires à persévérer. Les comportements qui sont récompensés de façon incohérente persisteront indéfiniment. C'est d'ailleurs pour cela que les gens continuent à jouer aux machines à sous. Comme nous le verrons, les vampires exploitent l'incohérence, si bien que vous devrez vous rappeler à l'ordre.

Chaque type de vampire préfère une certaine forme de crise. Ils crient, pleurent, boudent, sermonnent, font la sourde oreille ou vous culpabilisent mieux que votre mère. Leurs démonstrations sont dignes d'un Oscar. Quelle qu'en soit la forme, **vous devez garder en tête les deux choses suivantes** :

Primo, *le fait que les vampires font une crise veut dire que vous gagnez*. Si votre indifférence n'avait aucun effet, ils n'auraient pas besoin de piquer des crises pour que vous cherchiez à les éteindre.

Secundo, *tenez bon*. Si vous capitulez après le début de la crise, vous encouragez les vampires à persévérer. Vous trouverez dans chaque chapitre des moyens de résister contre les sorties les plus impressionnantes.

10. Respectez vos limites

Les risque-tout ne savent pas quand s'arrêter. Si quelqu'un doit imposer des limites, c'est vous. Tôt ou tard, peu importe ce que vous faites, le risque-tout s'en ira. Préparez-vous à cette éventualité puisque ce n'est qu'une question de temps.

S'il choisit de rester, malgré tout, je vous souhaite bon courage!

LE RISQUE-TOUT DANS VOTRE VIE

Au sein des relations amoureuses et familiales

La plus grande difficulté à laquelle vous ferez face si vous aimez un risque-tout, c'est d'aimer un risque-tout. Et comme les vampires risque-tout réussissent si bien ce qu'ils font, vous serez tenté de croire qu'ils peuvent faire n'importe quoi. Vous n'êtes pas la seule personne à le croire, car c'est devenu un mythe culturel.

LE HÉROS

Hollywood aussi adore les risque-tout. Les films qui les mettent en scène pourraient vous amener à croire qu'ils peuvent accomplir l'impossible. Genre déjouer les complots de domination mondiale. De cela ils sont capables. Ce qui est vraiment impossible pour eux, c'est de mener une vie normale au quotidien. La Ferrari ne se transforme pas en Toyota lorsqu'il faut conduire les enfants à l'école.

Les risque-tout excellent dans les emplois qui exigent de l'endurance, de la bravoure et de l'improvisation. En tant que policiers, pompiers et soldats, ils protègent notre société. Nous leur donnons des médailles, lisons leurs aventures et les regardons sur les grands écrans. Mais la vie à deux ? Ça ne dure jamais longtemps.

Alors, que faire si vous êtes amoureux d'un risque-tout et voulez le garder près de vous ? Voici quelques suggestions.

Sachez à quoi vous attendre. Soyez réaliste, vous avez été séduit par un risque-tout parce qu'il était amusant et excitant, et non pour ses talents domestiques. Les risque-tout sont de perpétuels adolescents débordant de vitalité. Vous

n'arriverez pas à en faire des êtres matures avant qu'ils ne soient prêts à le devenir. Remarquez, cela ne veut pas dire que vous devez les laisser faire ce que bon leur semble.

Ne perdez pas espoir. Vous ne changerez probablement pas ce qu'ils sont, mais avec un peu d'effort et de perspicacité, vous changerez peut-être ce qu'ils font. C'est le but de cette section-ci, et de tout le livre en fait. Vous avez acheté une Ferrari, vous devez donc en faire l'entretien ou la troquer contre une Toyota.

Ne vous attendez pas à ce qu'il lise dans vos pensées. La meilleure façon de se faire saigner par le risque-tout que vous aimez est de croire que sa sensibilité à vos besoins est une mesure directe de l'amour qu'il éprouve pour vous. C'est comme croire que le chien qui se soucie réellement de son maître apprendra à parler.

Peu importe l'amour qu'il vous porte, le risque-tout n'arrivera jamais à comprendre ce dont vous avez besoin sans que vous ayez à le demander, sauf s'il est en mode séduction. C'est en partie génétique puisque la plupart des risque-tout sont des hommes.

La société a enseigné aux femmes à reconnaître ce qui doit être fait et à le faire sans qu'on leur demande. Or, ce discernement ne peut être inculqué aux créatures d'un ordre inférieur, comme les hommes, les enfants, les animaux et les vampires émotionnels. Ces derniers ont besoin d'instructions précises.

La femme qui voit un bas par terre le ramassera et le rangera. L'homme, lui, supposera qu'il est là pour une quelconque raison et passera à côté.

Tout stéréotype que vous pourriez formuler au sujet des hommes s'applique aux antisociaux, surtout aux risque-tout. Ces derniers sont la virilité incarnée, tandis que les histrioniques, eux, symbolisent en gestes et en paroles tous les stéréotypes féminins, comme nous le verrons sous peu.

Comme toute personne qui a aimé un risque-tout, vous vous dites peut-être en lisant ceci : « C'est un adulte. Faut-il vraiment que je lui dise tout ? » Eh bien oui. Et ça ne s'arrête pas là !

Il ne suffit pas de dire, vous devez demander. Il va de soi que les risque-tout n'aiment pas qu'on leur dise quoi faire. S'il y en a un dans votre vie, même si vous êtes de loin plus responsable et consciencieux que lui et même si vous avez raison, il n'acceptera jamais de recevoir des ordres de vous.

Si vous voulez qu'une chose soit faite, vous devrez négocier. Les vampires émotionnels veulent toujours quelque chose. Ne leur donnez rien sans condition. Dire une chose telle que « si tu veux qu'on fasse l'amour ce soir, lave la vaisselle

et passe l'aspirateur» peut vous sembler de la grossière manipulation, mais pour le risque-tout, c'est un bon marché.

Votre risque-tout n'acceptera jamais que vous le déclassiez, à moins que vous ayez plus de galons que lui. Je le souligne parce que les luttes de pouvoir dans un couple visent rarement à déterminer qui est le patron, mais plutôt qui a tort et qui a raison. Après avoir fait de la thérapie conjugale pendant 40 ans, je peux affirmer qu'après le sexe, l'argent et la discipline des enfants, le sujet de discorde le plus fréquent chez les couples est la manière de remplir le lave-vaisselle. Tout le monde, semble-t-il, croit qu'il y a une bonne et une mauvaise façon de le faire.

La vie offre un choix cruel : avoir raison ou être heureux, mais jamais les deux. Cela est vrai peu importe la personne avec qui vous partagez votre vie, mais surtout si c'est un vampire émotionnel. Pour que vous ayez raison, l'autre doit avoir tort, et tout ce que vous gagnerez à ce jeu, c'est du ressentiment et une énième dispute.

Encadrez, encore et toujours. Comme je l'ai déjà mentionné, si vous vivez avec un risque-tout, inspirez-vous des méthodes de l'armée et des services de police et d'incendie. Ces organisations ont mis en place des règlements et des formations étendues sur leur application et leur respect. Elles ont aussi l'habitude de dresser des tableaux de service qui précisent les tâches et les responsabilités de chacun. Si vous aimez un risque-tout, il vous en faudra un.

À domicile, contrairement à l'armée, l'affectation des tâches ne relève pas d'une personne au statut supérieur. Elle se fait par la négociation, comme les relations syndicales-patronales, sauf qu'on ne sait jamais qui est le patron et qui est l'employé.

Quelle que soit la tâche, discutez-en, déterminez les actions nécessaires puis négociez un horaire précisant qui fait quoi et quand. Cela fonctionne qu'il s'agisse de sortir les poubelles ou d'élever les enfants. Sachez toujours qui est responsable de chaque tâche.

Dans le cas d'une jeune famille, il est essentiel qu'un des deux parents soit toujours en service. Avant d'éteindre, entendez-vous sur la personne qui se lèvera pendant la nuit, sinon vous risquez de vous disputer à trois heures du matin.

L'autorité et la responsabilité reviennent à la personne qui accomplit la tâche, que ce soit s'occuper des enfants, faire la vaisselle ou sortir les poubelles. Les décisions prises par le parent de service sont irrévocables. Aussi mauvaises soient-elles, il est impossible de les changer sans passer devant la cour martiale.

Ignorez le bougonnage. Tous les hommes bougonnent, et tous les hommes lâchent des pets. Vous devriez traiter ces deux occurrences de la même manière. Ne les récompensez pas en y réagissant.

Accordez au risque-tout le mérite d'avoir effectué la tâche, mais restez indifférent à son attitude. L'idée est d'accomplir la tâche, et non de la faire pour la bonne raison.

Quand un risque-tout commence à bougonner, examinez les conséquences avant de grimper dans les rideaux. S'il réussit à se soustraire à des tâches déplaisantes en rechignant, que penserez-vous qu'il fera à l'avenir, peu importe l'amour qu'il a pour vous ? Tenez-vous-en à cette règle : ignorez le bougonnage.

Confiez-lui des missions. Les risque-tout sont dans leur élément lorsqu'ils réparent des voitures, se battent contre les méchants, tuent des animaux pour remplir le garde-manger ou font la fête après une bonne chasse. À la moindre allusion, ils laisseront tout tomber pour s'occuper d'une urgence, réelle ou inventée. Faites preuve d'imagination pour les occuper à des tâches viriles, comme réparer, chasser ou secourir. Si vous êtes doué, vous pourrez même présenter la lessive comme une mission. Si les risque-tout ont trop de temps à tuer, ils s'inventeront leurs propres missions, que vous n'aimerez sans doute pas.

Continuez de faire des choses excitantes. Vous gagnerez le cœur d'un risque-tout si vous aimez les mêmes choses que lui. Quelle que soit l'activité – randonnée, escalade, camping, surf, chasse, pêche, parachutisme, sexe extrême –, une fois que vous aurez commencé à la pratiquer, vous devrez continuer pour que la relation dure.

Si vous en avez assez ou êtes pris par des choses plus importantes, votre risque-tout trouvera un autre partenaire. Je ne cherche pas à justifier cela, mais simplement à souligner que les activités palpitantes partagées sont l'élément moteur de la relation avec un risque-tout. Les tâches plus ennuyeuses devront être planifiées en fonction des activités amusantes, sinon...

Ne faites pas semblant d'aimer les mêmes activités que lui dans l'espoir de l'attraper dans vos filets en vous disant que vous arrêterez après l'avoir conquis. Pour obtenir un engagement à long terme, il faudra vous engager vous aussi.

Ne soyez pas son compagnon de beuverie. S'il est une activité que vous ne devriez jamais faire ensemble, c'est de consommer des drogues et de l'alcool. La planche à neige ne détruit pas des vies, contrairement à l'alcool. Si son activité préférée est de faire la fête, ne croyez pas qu'il ralentira lorsqu'il aura plus de responsabilités. Cessez de consommer dès maintenant et adoptez un mode de

vie plus sain. S'il ne cesse pas avec vous, sachez à quoi vous attendre. Si vous ne pouvez pas vous arrêter, ne commencez pas ou obtenez de l'aide immédiatement. S'il y a un risque-tout dans votre vie, l'unique combat qu'il vous faut gagner concerne l'abus de substances. Nous y reviendrons un peu plus loin.

Si vous êtes amoureux d'un risque-tout, vous tenez un tigre par la queue. Si vous n'aimez pas les montagnes russes en compagnie d'un tigre, trouvez-vous un comptable. Votre vie sera moins excitante, mais plus sécuritaire et prévisible.

LE MENTEUR

C'est un mythe de croire que la vérité et le mensonge se distinguent aussi facilement que le noir et le blanc et que quiconque s'éloigne de la vérité est un menteur pathologique à qui l'on ne peut jamais faire confiance.

Il y a des menteurs pathologiques, mais ils sont beaucoup moins nombreux qu'on ne le croit. Il en sera question dans les chapitres sur les vendeurs de voitures. Tous les vampires émotionnels mentent, mais sous différentes formes et pour différentes raisons. Les risque-tout mentent pour échapper aux conséquences les plus immédiates. Ils prennent rarement le temps de bien réfléchir à des concepts comme la vérité et l'honnêteté, et leurs mensonges sont plutôt du genre le-chien-a-mangé-mon-devoir.

L'AMANT INFIDÈLE

En règle générale, les risque-tout aiment le sexe. Ils vous tromperont peut-être si l'occasion se présente. Ce sera à vous de déterminer si c'est un motif de rupture dans votre relation.

||| Catherine prend le cellulaire de Karl pour trouver les coordonnées d'un ami commun. La photo d'une femme, un verre à la main, apparaît quand elle allume l'appareil.

||| « Qui est-ce? », lui demande-t-elle, en lui montrant la photo.

||| « Oh, elle était à la conférence où je suis allé le mois dernier. Elle voulait que je la prenne en photo. »

Avant d'analyser l'explication de Karl, permettez-moi de mentionner le concept de raisonnement philosophique connu sous le nom du rasoir d'Ockham, qui dit en résumé que l'explication la plus simple est habituellement la plus vraisemblable.

Si vous avez un risque-tout dans votre vie, il y a de bonnes chances que vous vous retrouviez dans la situation de Catherine. Que devriez-vous faire ?

D'abord, demandez un temps de réflexion. Mettez fin à la discussion sur-le-champ. Ne dites pas ce que vous pensez ni ce que vous allez faire, parce que vous ne le savez pas. Vous ne voulez absolument pas donner l'impression d'accepter cette histoire à dormir debout ni vous faire entraîner contre votre gré dans une discussion insensée sur la confiance, l'amour et vos lacunes en tant que partenaire. Tous les clients qui m'ont consulté après s'être trouvés dans cette situation regrettaient d'avoir perdu le contrôle dès les premiers signes d'infidélité. Donnez-vous une chance. Retirez-vous de la discussion et réfléchissez avant de perdre les pédales.

En réagissant ainsi, vous produirez sur votre partenaire volage un effet beaucoup plus profond que tout ce que vous pourriez dire ou faire. N'oubliez pas que le problème se rapporte à son comportement, et non à votre réponse émotionnelle.

Évaluez les preuves. Pendant ce temps de réflexion, vous devrez décider si les preuves sont réelles ou si vous réagissez à votre propre insécurité. Des preuves solides, comme des photos ou des textos, ce n'est pas la même chose qu'un flirt dans une soirée ou une absence prolongée pour faire les courses. Évaluez les faits en tenant compte de la personne que vous êtes.

Si vous n'obtenez pas un score élevé au questionnaire du vampire paranoïaque (voir page 268), vous n'inventez probablement rien. Catherine pourrait se tromper et l'explication de Karl est peut-être juste. Si c'est le cas, ce dernier aura d'autres preuves et les produira.

Si c'est la première fois qu'une telle chose se produit, il se peut que ce soit une erreur stupide qui se corrige. S'il a eu des aventures avant cela, ne vous racontez pas d'histoires.

Mettez l'accent sur l'infidélité, non sur le mensonge. N'allez pas croire que la situation aurait été différente si votre conjoint vous avait dit de but en blanc : « Chérie, j'ai eu une aventure. »

Déterminez ce que l'infidélité signifie pour vous. Est-ce inacceptable au point de mettre fin à la relation ? Si oui, il est temps de consulter un avocat. Si vous ne le savez pas, consultez un thérapeute. Pour le moment, l'important est de faire le point sur vos sentiments profonds, et non de vous demander si vous devez mettre votre partenaire risque-tout dehors ou rester avec lui. Beaucoup

de gens vous donneront leur avis si vous le leur demandez. Ne leur demandez pas. Votre décision doit reposer sur la nature de vos sentiments et les raisons pour lesquelles vous réagissez ainsi. Un thérapeute est mieux placé qu'un ami pour vous aider à démêler ce qui se passe en vous.

Vous êtes maintenant prêt à parler. Convenez d'un moment pour discuter de la situation. Demandez à votre partenaire ce qu'il croit qu'il faudrait faire. S'il vous raconte d'autres histoires à dormir debout, levez-vous et partez. Faites une autre tentative avant de décider.

Si vous comptez rester ensemble, obtenez de l'aide professionnelle, et le plus tôt sera le mieux. Les enjeux en cause dans l'infidélité sont nombreux. Vous aurez besoin d'aide pour les clarifier et les régler un à la fois. Ne tardez pas à le faire.

L'EX-CONJOINT

Un jour ou l'autre, beaucoup de femmes réalisent qu'elles en ont assez du risque-tout qu'elles ont marié dans la vingtaine. Elles en ont ras le bol de toutes les choses qu'elles ont dû subir pour maintenir cette Ferrari. Si vous êtes du nombre, vous savez de quoi je parle. Vos proches vous disent depuis des années de vous débarrasser de ce type. Une fois la décision prise, vous vous rendez compte que c'est beaucoup plus difficile que vous ne le pensiez.

Simone a enfin décidé de mettre un terme à sa relation avec David. Elle ne supporte plus ses mensonges, ses sorties, son irresponsabilité, sa froideur et l'écart qui se creuse entre eux, sans parler de cette autre femme. Elle pense qu'un divorce sera un soulagement pour elle et pour lui. Elle consulte un avocat et dit à David de déménager.

Du jour au lendemain, à sa grande surprise, elle devient le centre de la vie de David. Pendant des années, elle n'a voulu qu'un peu de considération, d'affection et de soutien émotionnel, comme au début de leur relation. Ce qu'elle n'avait plus depuis longtemps.

Maintenant que la demande de divorce est officielle, le voilà à sa porte tard dans la nuit : le visage baigné de larmes, il multiplie les promesses, lui offre des fleurs... ce séduisant démon qui a ravi son cœur il y a si longtemps. Aurait-il changé après tout ce temps ? C'est ce qu'il dit, mais peut-elle le croire ?

Eh bien, quel mal y aurait-il à passer une autre nuit ensemble ?

Tout est possible, mais il est peu probable que l'imminence du divorce ait amené David à vieillir, surtout qu'il se comporte encore comme un risque-tout. Pour David, la relation est maintenant plus excitante et vaut la peine d'être maintenue puisqu'il ne peut plus avoir Simone. Il dira et fera n'importe quoi pour la ravoir. Mais après ?

Je n'aurais pas la prétention de dire à Simone ce qu'elle doit faire avec David, qui se trouve sur le pas de sa porte. Je pourrais lui dire que rien n'a vraiment changé, mais au fond, elle le sait déjà. Je lui dirais cependant que presque toutes les femmes qui ont essayé de divorcer d'avec un risque-tout se sont retrouvées dans la même situation et ont invité leur futur ex à rester pour la nuit. Puis elles se sont dit le lendemain qu'elles ne pouvaient pas en parler à leurs proches, qui ne comprendraient pas. Les vampires agissent dans l'ombre et cultivent le secret.

Si, comme Simone, vous essayez de divorcer d'avec un risque-tout ou un autre type de vampire émotionnel, voici quelques suggestions.

Ne gardez pas de secrets. Si vous avouez vos émotions contradictoires et votre comportement erratique, vous découvrirez peut-être que toutes vos amies et peut-être même votre mère (et qui sait, votre père) ont invité leur ex-vampire dans leur lit. Sinon, vous pourriez croire que vous êtes la seule personne au monde à avoir été si stupide. Croyez-moi, vous ne l'êtes pas. Décider de divorcer est un choix douloureux, difficile et déroutant. Ne traversez pas cette épreuve seule ou, pire encore, avec le vampire comme unique confident. Il est important de pouvoir penser clairement et parler ouvertement pour décider ce qui est le mieux pour vous.

Donnez-vous du temps. Si vous songez à renouer avec un vampire, ne le faites pas immédiatement. Attendez pour voir si les changements promis durent. La chose la plus importante qu'il doit vous prouver, c'est qu'il est maintenant patient et peut accepter de ne pas obtenir immédiatement ce qu'il veut. S'il vous envoie 30 textos par jour, vous pourrez vous sentir flattée, mais c'est un signe d'impatience plutôt qu'un véritable changement dans sa motivation.

Si vous décidez d'aller de l'avant avec le divorce, voici quelques éléments à prendre en considération.

Ne lui parlez plus. Même si vous espérez que les choses se fassent à l'amiable, n'y comptez pas. Les risque-tout éconduits peuvent disparaître de votre vie ou devenir odieux. Parfois les deux. Si vous continuez à lui parler, il déploiera toutes les stratégies d'hypnose de son répertoire.

Demandez l'aide de vos amis et de votre famille pour qu'ils vous soutiennent dans votre lutte contre votre dépendance au vampire. Si vous pensez à lui parler, appelez-les à la place. S'il veut parler avec quelqu'un, référez-le à votre avocat.

Trouvez un bon avocat. Ne songez même pas à un divorce sans avocat. Vous en aurez besoin d'un bon pour vous garder les deux pieds sur terre.

Il est difficile de choisir un bon avocat, car les vampires sont légion dans cette profession. Parlez à vos amis et rencontrez quelques avocats avant de choisir celui qui vous défendra.

Un bon avocat doit :

- *rappeler les gens promptement.* Je suis étonné qu'un si grand nombre d'avocats ne rendent pas les appels reçus pendant les heures de bureau. Ne prenez jamais un avocat qui met des jours à vous rappeler, sauf si un employé du cabinet vous appelle pour vous expliquer pourquoi. Et même là, méfiez-vous. Un simple appel ne prend pas beaucoup de temps.
- *être plus ferme que vous ne l'êtes.* Un bon avocat devrait être poli, mais pas forcément gentil. Vous ne voulez surtout pas d'un avocat qui évite le conflit pour négocier avec l'abruti que votre ex embauchera. Votre avocat doit être plus solide et plus ferme que vous.
- *être proactif.* Vous ne voulez pas non plus d'un avocat qui vous conseille d'attendre pour voir ce que l'autre fera. La victoire revient à celui qui remporte la mise le premier. Cela est surtout vrai dans les cas de droits de garde ou de visite. Demandez toujours à votre avocat quel est son plan de match. S'il n'en a pas, vous n'avez pas d'avocat.

Une fois le divorce finalisé, respectez le jugement à la lettre. Si vous cédez un pouce, votre ex prendra un pied, et les complications suivront.

Les vampires ne respectent pas les règles du jeu. Si vous avez divorcé d'avec l'un d'eux, vous devez réagir avec fermeté dès la première infraction. Cela s'applique à la pension alimentaire, aux horaires de visite, etc. Si vous laissez passer le moindre écart, d'autres suivront. C'est pour ces problèmes ultérieurs, plutôt que pour le divorce en soi, que vous avez besoin d'un avocat plus proactif et ferme que vous.

LE PÈRE RISQUE-TOUT

Avec le mariage viennent souvent des enfants, et les risque-tout semblent en avoir beaucoup, souvent éparpillés dans quelques familles. Pour cette raison, nous devons examiner le père risque-tout sous plusieurs angles.

Si le père de vos enfants est un risque-tout

Revenons quelques années en arrière, avant le divorce de Simone et David.

Pour ce qui est de s'amuser, David a toujours été un père formidable. Mais dès que la partie de plaisir prend fin, il ne fait plus rien. Simone ne cesse de lui expliquer qu'être père veut dire faire des choses qui sont nécessaires mais guère amusantes, comme changer les couches, aider aux devoirs, amener les enfants chez le médecin, assister à des activités scolaires ennuyantes et, surtout, appliquer les règles de manière cohérente. Côté règles, David les ignore carrément ou pète les plombs pour de petits écarts qui lui rendent la vie difficile.

Si Simone avait fait les choses d'une tout autre façon, l'issue aurait-elle été différente? Impossible à dire. Si vous essayez d'élever des enfants avec un risque-tout, j'ai quelques conseils pour vous.

Encadrez, encore une fois. Avec des enfants et des vampires émotionnels, il faut absolument prendre une chose à la fois. La plupart des tâches parentales sont prévisibles. Que ce soit de changer les couches ou d'imposer un couvre-feu, il faut en discuter, s'entendre sur la manière de s'y prendre et déterminer à qui en revient la responsabilité. Il est utile de mettre les choses par écrit pour pouvoir y revenir plus tard.

Cette méthode semble peut-être fastidieuse et inutile pour qui sait comment faire les choses et croit que les autres devraient le savoir aussi. Il y aura toujours des choses plus immédiates à régler mais, croyez-moi, cela vaut amplement la peine d'établir une structure à l'avance. L'important, c'est d'éviter à tout prix de se disputer sur la manière dont les choses auraient dû être faites une fois qu'elles ont été mal faites ou pas faites du tout.

Respectez le tableau de service. Le parent de service est un concept qui demeure utile longtemps après que les enfants sont sevrés et propres. Et ce, pour deux raisons. La première, l'importance de la clarté et de la structure, dont nous avons déjà parlé. La seconde est plus subtile. Pour que votre partenaire continue de participer à l'éducation des enfants, il devra le faire à sa propre manière, même si ce n'est pas la bonne à votre avis. Exception faite des questions élémentaires de sécurité, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon d'élever des enfants, seulement des opinions sur l'éducation.

Le contrôle absolu est la récompense du parent de service qui s'acquitte de ses responsabilités. Je le souligne parce que, face au comportement irresponsable

d'un conjoint, beaucoup de femmes se sentent responsables au point d'en être rigides.

Votre conjoint vous a-t-il déjà dit : « Pourquoi devrais-je faire quoi que ce soit quand tu critiques tout ce que je fais ? » Si c'est le cas, rappelez-vous que l'important, ce sont les conséquences et non de savoir qui a tort ou raison.

Si votre ex est le père risque-tout

Simone a tout essayé, en vain.

Maintenant que le divorce est finalisé, les choses ont empiré. Simone en aurait long à raconter. David n'est pas fiable avec l'argent, les horaires, et tout le reste. Elle ne compte plus le nombre de fois qu'il a annulé ses sorties avec les enfants, et quand il ne les annule pas, il est quasi impossible de ramener les enfants à leur routine parce qu'il les a laissés faire ce qu'ils voulaient. Mais ce qui la met réellement hors d'elle, c'est que malgré ses défauts et ses promesses brisées, les enfants le trouvent génial.

Elle n'est pas jalouse. Elle se demande juste pourquoi c'est elle qui doit s'occuper de l'éducation des enfants alors que tout le plaisir lui revient à lui.

D'accord, elle est un peu jalouse.

Les risque-tout sont les pères les plus amusants. Cela cause immanquablement plus de dommage à l'ex-conjointe qu'aux enfants. Si vous vivez une telle situation, voici quelques conseils.

Choisissez vos combats. N'oubliez pas, les risque-tout n'aiment pas qu'on leur dise quoi faire. Plus vous vous disputerez au sujet des besoins de vos enfants, moins efficace vous serez. Que vous ayez raison ne compte pas ; avec un vampire, le nombre de combats que vous pouvez remporter est très limité. Assurez-vous de livrer ceux qui sont importants.

Les enfants sont incroyablement résilients. Ils peuvent recevoir une éducation exécrationnelle et très bien s'en tirer. En règle générale, tenez-vous-en aux questions de sécurité et aux situations pour lesquelles votre enfant vous demande d'intervenir. Même là, il serait préférable que l'enfant s'adresse directement à son père.

Vous pouvez cependant exploiter les problèmes du risque-tout avec l'autorité. Si vous voulez le garder à l'écart, vous n'avez qu'à lui dire que vous voulez qu'il passe plus de temps avec les enfants.

Faites le point sur vos motivations. Avant de soulever la question de l'éducation des enfants, faites votre examen de conscience. Votre désir d'intervenir repose-t-il sur les besoins de l'enfant ou est-il motivé par votre propre colère ou jalousie? Les vampires, qui sont cent fois meilleurs que vous au jeu de la tromperie, sauront immédiatement si les enfants vous servent de prétexte pour vous attaquer à eux.

Pire encore, vos enfants aussi le sauront et croiront que pour être loyaux envers vous, ils doivent être contre leur père. Vous ne voulez pas une telle situation.

Communiquez directement. Aussi difficile qu'il puisse être de parler à votre ex, ne passez jamais par les enfants pour lui transmettre vos messages. Les risques de confusion et de mésinterprétation sont trop grands. En communiquant indirectement avec lui, vous créez le type d'environnement dans lequel il s'épanouit.

Prenez les choses avec un grain de sel. Dites-vous que, d'une manière ou d'une autre, vos enfants comprennent et apprécient l'amour, l'effort et l'encadrement que vous leur procurez, ce que leur père ne fait pas. Malheureusement, ils n'en diront rien avant d'être parents à leur tour. Si vous voulez que vos enfants vous considèrent comme une mère sympa, détendez-vous et faites des activités agréables avec eux, même si vous croyez qu'il y a des choses plus importantes à faire.

Si votre père est un risque-tout

Les pères risque-tout sont amusants une minute, puis vous laissent tomber la minute suivante. Que vous ayez 10 ou 60 ans, c'est à vous de déterminer vos rapports avec lui.

Jeannot, le fils de David, est un fan fini de baseball, en partie parce que son père l'est aussi. Avant le divorce, les deux s'amusaient souvent à se lancer la balle. Plus maintenant. C'est dommage, parce que Jeannot était rendu très bon. Il est lanceur partant cette année. Son père lui a promis d'assister aux matchs, mais il a toujours une excuse pour ne pas y être.

Voici quelques suggestions qui pourront aider Jeannot ou toute autre personne dont le père vampire est absent, littéralement ou figurativement.

Le problème, c'est lui et pas vous. Le père est responsable des enfants, et non le contraire. Ce n'est pas à vous de lui faciliter la vie.

Si votre père n'est pas là pour vous, c'est sa faute à lui, et non la vôtre. Plus vous chercherez à obtenir son attention, plus vous vous perdrez. C'est très triste, mais vous ne pouvez rien y faire. Jouez au baseball parce que vous voulez le faire, et quelqu'un remarquera.

Parlez franchement. Si vous n'aimez pas la façon dont votre père vous traite, dites ce que vous ressentez et ce que vous voulez. Ne laissez pas les autres parler à votre place. Vos mots le toucheront davantage que ceux de n'importe qui d'autre, mais pas nécessairement. Vous ne devez pas vous attendre à ce qu'il comprenne à demi-mot, alors mettez toutes les chances de votre côté en disant exactement ce que vous pensez, ressentez et voulez. Évitez toutefois de lui dire qu'il se comporte comme un idiot.

Oubliez votre ressentiment. Il est facile d'accuser de mauvais parents de tous les problèmes dans votre vie. En arrêtant de le faire, cependant, vous aurez plus d'énergie à vous consacrer et vous serez plus heureux. Si vous suivez ce conseil dès maintenant, vous vous épargnerez des années de thérapie plus tard.

Donnez-vous la permission de dire non. Tôt ou tard, votre père risque-tout aura besoin de vous. Il s'ennuiera, sera sans le sou, seul ou trop vieux pour s'occuper de lui. C'est votre droit de dire non. C'est l'une des choses les plus difficiles à faire si vous êtes une personne responsable. La seule chose qui soit plus difficile, c'est de s'occuper d'une personne qui n'a jamais eu à s'occuper d'elle-même. Mais sachez qu'une fois que vous aurez accepté, il ne vous laissera jamais arrêter. Ou bien c'est vous qui n'oserez pas vous arrêter.

Aidez-le si vous croyez devoir le faire, mais n'oubliez pas qu'il est permis de dire non. La responsabilité est d'abord la sienne.

L'ENFANT ADULTE VAMPIRE

En sortant son carnet de chèques, le père de David soupire. Il regarde son fils et avec tout le sérieux dont il est capable, lui dit : « D'accord, je vais payer le loyer ce mois-ci, mais c'est la dernière fois. » Les deux savent que ce ne sera pas le cas.

Si votre enfant adulte est un vampire émotionnel, vous devrez faire des choix difficiles jusqu'à la fin de vos jours. Vous savez qu'il vaudrait mieux ne pas intervenir, et pourtant, il est impensable pour vous de l'abandonner. Vous ne pourrez pas le laisser aller en prison, vivre dans la rue ou le priver de ses enfants.

Étant père moi-même, je sais que l'amour l'emporte toujours sur le bon sens. Je ne vous insulterais pas en vous disant de le laisser se débrouiller seul. Je vous dirai cependant qu'il n'y a pas de situation plus ingrate que de devoir composer avec un vampire émotionnel et les conséquences de ses propres actes. Vous le savez déjà.

J'ai d'autres conseils qui pourront s'avérer utiles si votre enfant adulte est un risque-tout ou un autre type de vampire émotionnel.

Attendez qu'il demande directement de l'aide. Pour soutirer de l'argent à leurs parents, les vampires leur racontent leurs malheurs. Ils semblent si tristes et désespérés que vous vous sentez obligé de les sauver. Nous avons tous agi ainsi envers nos enfants, et nous devrions tous cesser de le faire. Immédiatement.

Si un vampire veut quelque chose, il ou elle doit le demander, car cela vous donne un certain contrôle sur la transaction. Vous êtes libre d'accepter ou de refuser, ou encore de préciser ce que vous voulez en retour.

Laissez tomber le prétexte des prêts. Soyons réalistes. Les risque-tout auront toujours besoin d'argent, et si vous en avez, vous leur en donnerez toujours. Ne faites pas semblant qu'il s'agit d'un prêt, car ils ne vous rembourseront jamais, et vous le savez.

Dans toutes vos interactions avec les vampires émotionnels, réfléchissez aux conséquences avant d'agir. Un prêt suppose que vous récompensez, dans un premier temps, et espérez que l'autre personne donnera suite à sa partie du marché, dans un second temps. Comme pratique commerciale, c'est nul. C'est d'ailleurs pour cette raison que les banques exigent des garanties et des taux d'intérêt usuraires sur les cartes de crédit. Bien sûr, nous le savons, ces stratégies ne fonctionnent pas avec les vampires émotionnels. Ces derniers peuvent s'endetter pendant longtemps avant d'en subir les conséquences.

Si les banques n'arrivent pas à leur faire payer leurs dettes, vous ne réussirez certainement pas. Vous n'avez rien reçu en garantie, alors ne faites pas semblant que l'argent donné est un prêt.

Fixez des conditions que vous jugez acceptables. À tout le moins, versez un salaire à votre enfant rebelle — un montant que vous avez les moyens de lui donner tous les mois. Essayez de limiter votre générosité à cette somme.

Encore mieux, traitez la chose comme une véritable rémunération, c'est-à-dire que votre enfant doit s'acquitter d'une tâche avant de recevoir l'argent, par exemple tondre la pelouse ou laver la voiture. Ce geste symbolique sera, bien sûr, ridiculement surpayé.

Une autre stratégie, plus créative, consiste à payer pour une chose qui sera utile au vampire ou à sa famille. Donnez-lui de l'argent s'il rédige son curriculum vitae, remplit sa déclaration de revenus, réussit un cours ou fait du bénévolat à l'école de ses enfants. Peu importe ce que c'est, exigez des preuves avant de lui remettre un chèque.

Quelles que soient les conditions établies, n'oubliez pas qu'un marché est un marché.

Mettez le tout par écrit. Avec un vampire émotionnel, un contrat verbal n'a aucune valeur. Peu importe le marché conclu, mettez-le par écrit et faites-le signer par les parties en cause. N'oubliez pas, les vampires profitent de la confusion et des malentendus.

Payez les comptes, mais ne donnez pas d'argent. Si possible, veillez à ce que l'argent soit directement versé à la banque, au propriétaire ou à la société d'électricité. L'argent liquide donné à un vampire trouve le moyen de disparaître avant d'aller là où il se doit.

Fixez vos limites dès le départ. Que ce soit de l'argent, du gardiennage ou le retour de votre enfant au bercail, si vous donnez quelque chose à un vampire, précisez toujours les conditions du don : combien, combien de temps et les conséquences advenant le non-respect des limites. Et tenez-vous-en aux conditions du marché. Ce sera plus facile si les limites sont établies d'avance.

Faites votre possible. Personne ne peut suivre tous les conseils que je vous ai donnés sur la manière de traiter un enfant adulte vampire. Les enfants, quel que soit leur âge, nous touchent droit au cœur et ont raison de notre résolution comme personne d'autre. Vous ne pouvez faire que votre possible.

Les risque-tout sont les vampires émotionnels que vous rencontrerez le plus souvent. Comme je l'ai mentionné dans ce chapitre, ils sont le modèle de base. Mes suggestions s'appliquent aussi à la plupart des autres types de vampires.

Dans les prochains chapitres, nous examinerons des types antisociaux plus sombres et plus dangereux.

LE TYPE VENDEUR DE VOITURES

N'oubliez pas de lire les petits caractères

Loin de moi l'intention de m'attaquer à la réputation des hommes et des femmes qui gagnent leur vie en vendant des voitures. La grande majorité d'entre eux sont sans aucun doute d'honnêtes citoyens. Le vendeur de voitures qui prête son nom aux vampires de cette section est la caricature du baratineur que tout le monde connaît bien : celui qui dit aux clientes « ma petite madame », qui est toujours prêt à fixer un prix d'ami « juste pour toi », qui trafique les odomètres et clame que ses garanties couvrent absolument tout (sauf les pièces qui brisent).

Tous les vampires émotionnels mentent. Les risque-tout mentent parce que c'est la chose la plus simple à faire dans la situation ; les histrioniques, parce qu'ils croient eux-mêmes à leurs mensonges ; les narcissiques, parce que c'est opportun ; les obsessionnels-compulsifs, parce qu'ils ne peuvent absolument pas avoir tort ; et les paranoïaques, quand les faits contredisent leurs croyances. Les vendeurs de voitures, eux, mentent parce que ça leur plaît.

Les antisociaux adorent toutes les sensations fortes. Les vendeurs de voitures ont un faible pour l'escroquerie. Ce n'est pas tant mentir qui leur procure une décharge d'adrénaline, mais plutôt le fait qu'ils sont prêts à tout pour obtenir ce qu'ils désirent, même à mentir. Pour leurs victimes, la distinction est sans importance. Ils veulent une chose que vous possédez, et mentiront, tricheront ou voleront le cœur léger pour mettre la main dessus. Ils ont la terrifiante capacité de mimer la chaleur humaine sans rien ressentir d'autre que le désir de posséder cette chose qui vous appartient. Si vous croyez que le pire qui puisse

vous arriver, c'est de payer un prix exorbitant pour un tas de ferraille, vous vous exposez à un grave danger.

Hélène a rencontré Jonathan sur un site Web pour célibataires. Elle était hésitante au début, mais comme une de ses amies avait déniché l'âme sœur sur un site de rencontre, elle a décidé de tenter sa chance. Jonathan est très sympathique. Et il est beau. C'est un ingénieur-conseil qui travaille sur les chantiers de construction, ce qui l'amène à voyager une bonne partie du temps. Hélène n'y voit aucun inconvénient. Elle vit seule depuis longtemps et aime bien avoir son propre espace.

Jonathan est un type galant. Il lui offre des fleurs, lui ouvre les portes et insiste pour tout payer. Elle a l'impression de vivre dans un roman d'amour.

Les amis d'Hélène meurent d'envie de faire sa connaissance, mais Jonathan remet toujours ça à plus tard. En fait, il est un peu timide, ce qu'Hélène trouve charmant chez un homme qui réussit bien et a l'air sûr de lui. Il lui donne l'impression d'être un petit garçon. Après toutes ces années passées seule, elle se demande comment elle a pu si bien tomber.

Jeanne, l'amie d'Hélène, a quelques doutes.

« Hélène, que sais-tu vraiment de lui ? Où habite-t-il ? »

« Dans l'ouest de la ville. »

« Es-tu allée chez lui ? »

« Non, c'est un petit condo. Comme il voyage beaucoup pour son travail, il se contente de peu. »

« Pour quelle entreprise travaille-t-il ? »

« Une firme de génie-conseil. »

« Faisons une recherche dans Google. »

« C'est déjà fait, mais Jonathan Wilson est un nom si commun. Il y en a des milliers. »

« Je n'aime pas ça, lui dit Jeanne. Excuse-moi de te le dire, mais tu es assez bien nantie... »

« Il n'est pas après mon argent. Il en a déjà beaucoup. »

« Comment le sais-tu ? »

Hélène rougit jusqu'aux oreilles. « C'est un peu personnel. Mais si tu veux vraiment le savoir... Nous étions à la campagne, et sur un coup de tête, il m'a demandé si je voulais rester. Nous avons pris une chambre dans un beau gîte. Au moment de nous inscrire, il ne trouvait pas son portefeuille. J'ai payé avec ma carte de crédit, ça ne me gênait pas. Il m'a remboursée le lendemain. Une enveloppe avec l'argent, et une rose. »

Or, il se trouve que Jonathan était un escroc et a soulagé Hélène d'une jolie somme. Elle a découvert plus tard qu'il avait prétexté le portefeuille perdu avec plusieurs autres femmes.

En plus d'avoir le cœur brisé, Hélène s'en est surtout voulu d'avoir été dupée de la sorte. « Comment ai-je pu être aussi idiote? »

Cette question, importante et pertinente, Hélène aurait dû se la poser non pas pour se flageller, mais pour obtenir de l'information. Comment les vendeurs de voitures antisociaux nous persuadent-ils de prendre des décisions qui, en rétrospective, semblent si stupides? La meilleure façon de se protéger, c'est de connaître et de reconnaître leurs méthodes avant de se faire envelopper dans leur banc de brume.

La chose la plus importante, c'est de se rappeler les sages paroles que l'on connaît déjà, mais qu'on semble oublier dans le feu de l'action : si c'est trop beau pour être vrai, c'est que ça ne l'est pas.

Le plus bizarre, c'est qu'une des meilleures façons de nous faire agir de manière stupide, c'est de nous faire croire que nous sommes réellement futés.

Comment pourriez-vous être si stupide? La réponse est la même pour chaque personne qui s'est fait prendre et vampiriser. Vous avez été hypnotisé.

LA TECHNIQUE D'HYPNOSE DU VENDEUR DE VOITURES

Comme vous vous en doutez, les vendeurs de voitures sont passés maîtres dans l'art d'exploiter à leur avantage les techniques d'hypnose. Leur monde interpersonnel est fait d'une interminable succession de boniments de vente, et ils y sont aussi gracieux qu'un patineur artistique et aussi venimeux qu'un cobra.

Il n'est pas si facile de repérer un vendeur de voitures. Les meilleurs d'entre eux se sont volatilisés avant que l'encre sur le contrat que vous venez de signer ait eu le temps de sécher et que vous ayez conscience d'avoir acheté quelque chose. La plupart de leurs argumentaires sont basés sur la réaction innée de gentillesse des gens : le vampire vous donne quelque chose et vous en venez

rapidement à lui offrir votre cou pour qu'il y enfonce ses crocs, simplement pour être gentil.

Ma présentation des divers types d'argumentaires est fortement influencée par le travail du psychologue Robert Cialdini, qui a consacré sa carrière à analyser la persuasion. Il a démontré qu'à partir d'un nombre fini d'arguments de vente, il existait une infinité de variantes. Tous les schémas reposent sur l'hypothèse suivante: les gens choisiront d'abord la réponse automatique, socialement acceptable, plutôt que d'analyser soigneusement les enjeux qui leur sont proposés.

Les arguments de vente des vampires sont basés sur l'un des sept schémas suivants.

Accepter parce que l'autre personne est charmante

Il est facile d'aimer un vampire. Durant ce bref instant où il existe encore des doutes quant à l'issue d'une vente, le vendeur de voitures brillera de tous ses feux. Cet étalage prendra fin brusquement, deux ou trois secondes après la conclusion de la vente, mais pendant que dure ce moment de pur délice, vous aurez eu l'impression de humer le parfum des cerisiers en fleurs par un beau jour de printemps. Car rien ni personne n'a autant de charme qu'un vampire qui veut quelque chose. Demandez à Hélène ce qu'elle pense des centaines de petites attentions dont Jonathan l'a entourée pour l'attirer.

La recherche montre que le meilleur moyen de se faire apprécier, c'est de témoigner de l'intérêt aux gens. Les vampires émotionnels n'ont pas besoin de lire les travaux publiés sur le sujet; ils agissent instinctivement.

Dès le départ, ils font semblant de s'intéresser à vous, à vos enfants, à vos passe-temps et quoi encore! Ce sont les gens les plus charmants que vous rencontrerez. N'oubliez pas que le sens premier du mot charmer, c'est exercer une action magique.

Il n'y a pas que leur charme intuitif qui vous fait aimer les vendeurs de voitures; il y a aussi la technique. Nous avons tendance à trouver sympathiques les gens que nous croyons semblables à nous-mêmes. Les vendeurs de voitures commencent leur boniment en établissant ce rapport de similarité. Ils vous observent de près. Ils posent des questions pour savoir qui vous êtes, ce que vous aimez, ce que vous pensez, puis disent avoir les mêmes opinions que vous. À moins d'être très attentif, ces stratagèmes et ces coups de sonde passeront pour des échanges anodins.

Quand un vrai vendeur agit ainsi, vous pouvez facilement ramener la conversation sur le produit. Mais quand d'autres personnes vous posent

beaucoup de questions personnelles, demandez-vous s'ils essaient de vous vendre quelque chose. Il se peut que la personne soit simplement aimable, mais l'amabilité est une technique très répandue pour obtenir de l'information.

Une façon de reconnaître le truc de la « similarité », c'est l'importance que le vampire y accorde. Ce dernier peut inconsciemment chercher à établir la similarité dans plusieurs domaines. Si la conversation revient toujours sur les points que vous avez en commun, c'est soit une coïncidence extraordinaire, soit le baratin d'un vendeur de voitures qui tente de vous amadouer avant de vous donner le coup de grâce.

Un autre moyen, plus subtil, qu'utilisent les vendeurs de voitures est de jouer la carte de la similarité pour exploiter les gens qui s'identifient comme membres d'une même religion ou sont de même allégeance politique. Cela se voit de plus en plus souvent. Pensez simplement au nombre de publicités qui affichent le drapeau national. Il peut sembler raisonnable de faire affaire avec une personne qui a les mêmes croyances que vous. Est-ce pertinent ? Demandez-vous pourquoi un plombier déboucherait mieux votre évier parce qu'il est catholique, conservateur ou végétarien ?

Ces vampires peuvent aller jusqu'à sous-entendre que vous appartenez à une minorité opprimée et partagez les mêmes revendications. Malheureusement, il semble que la similarité dans la haine crée des liens plus forts que dans l'amour, alors faites preuve de vigilance et vérifiez les compétences de votre interlocuteur plutôt que ses positions politiques ou religieuses.

Au travail, Christian et ses copains adorent écouter les postes de radio proconservateurs, et certains afficheraient même la carte des Bénévoles blancs si ça existait. Quoi qu'il en soit, Christian s'est laissé convaincre par ses copains que Dahlia, une teneuse de livres, en sait beaucoup plus sur les impôts que la plupart des comptables. Elle aide les gagne-petit à tirer parti des zones grises de la législation fiscale comme le font les grandes entreprises.

Christian prend rendez-vous. Plusieurs drapeaux ornent le bureau de Dahlia. Ce qui retient surtout l'attention de Christian, ce sont les choses sensées qu'elle dit. « Vous savez, les places boursières et les gouvernements travaillent main dans la main. Les lois fiscales sont bourrées d'indices révélateurs que le fisc cherche à vous cacher. »

Ses honoraires sont plutôt salés. Elle promet toutefois à Christian qu'il sera largement récompensé par son remboursement d'impôt.

Or il se trouve qu'elle a raison. Avec des signes de dollar à la place des yeux, Christian remplit sa déclaration de revenus. Comme il n'est pas très doué pour les chiffres, il ne vérifie pas vraiment. De toute manière, Dahlia sait ce qu'elle fait.

Malheureusement, lorsqu'il reçoit son avis de cotisation, Dahlia n'est plus dans les parages. Elle n'a pas signé son nom comme préparatrice de la déclaration. Comme elle le lui a dit, c'est un des indices que le fisc recherche. Au bout du compte, Christian a dû rembourser sa remise d'impôt et payer des pénalités en plus.

De grâce, ne présumez pas d'après ce que je viens d'écrire que les conservateurs ont le monopole de la magouille financière. Les libéraux peuvent être tout aussi maniganceux.

Naomi essaie de devenir végétarienne. Elle espère même être végétalienne un jour, comme son amie Sierra, une militante radicale pour les droits des animaux qui n'a pas peur de porter des jugements catégoriques.

Sierra lui a parlé de Super Vert. « C'est l'entreprise la plus écologique du pays, lui dit-elle. Ses vitamines sont les plus pures de toutes, et tous ses produits sont fabriqués à partir de substances naturelles qui n'ont pas été testées sur les animaux. Et elles sont plus efficaces que la cochonnerie chimique qu'on trouve dans les épiceries. »

Après avoir essayé quelques échantillons gratuits, Naomi doit avouer que les produits sont efficaces, et ils sentent bon en plus. C'est vrai qu'ils coûtent plus cher, et après ! C'est meilleur pour la planète et ça se vend comme des petits pains.

Naomi se laisse convaincre de distribuer les produits, ce qui exige un investissement initial d'environ 1 000 dollars en échantillons, produits et dépliants sur papier brillant.

Elle appelle sa sœur pour lui en vendre. Son beau-frère enseigne la chimie au secondaire. « Les produits chimiques sont chimiques Naomi. Le pétrole est une substance naturelle. Je ne pense pas que tes produits sont différents de ceux qu'on trouve au magasin. »

« Mais on dit qu'ils sont fabriqués par l'entreprise la plus verte du pays. »

« Ah oui ! Et qui est-ce qui le dit ? »

Naomi regarde le dépliant. « Ce n'est pas écrit. »

Naomi avait déjà de la difficulté à vendre. Maintenant qu'elle ne fait plus confiance au produit, elle ne peut se résoudre à faire d'autres appels ou à réunir des gens chez elle pour en vendre. Elle a peur de décevoir Sierra, alors elle l'évite.

On ne sait pas trop dans cet exemple qui est dupe et qui est dupé. Sierra a sans doute été embrigadée par la personne qui lui a vendu le produit et cette personne a probablement été convaincue par l'entreprise elle-même. Se laisser convaincre est une chose, c'en est une autre de vendre une concession à une amie qui peine à dire non et est trop timide pour faire de la vente. Or pour faire de l'argent, il faut vendre des produits et des concessions.

De nos jours, tout est vert et sans gluten. Très peu de réclames publicitaires sont examinées car personne n'est en mesure ou n'a envie de le faire, surtout quand elles proviennent d'une petite entreprise en démarrage dont les produits sont vendus à domicile.

Pour vous protéger contre un charmant vendeur de voitures, n'oubliez pas que le seul fait d'apprécier quelqu'un, d'avoir des antécédents similaires, des amis ou des ennemis communs, ne signifie pas que vous deviez croire leur salade.

Accepter pour rendre la pareille

Les vendeurs de voitures tentent de vous faire croire que, parce qu'ils vous ont donné quelque chose, vous devez leur en donner une en retour. Pour eux, les compliments sont comme ces échantillons gratuits qui sont distribués dans les épicerie et visent non pas à vous nourrir, mais bien à vous faire acheter.

Vous éviterez de tomber dans ce piège en sachant qu'un cadeau ou une faveur n'est pas un contrat à moins que vous en décidiez ainsi. Lorsqu'on vous rend un service ou vous donne quelque chose, demandez-vous s'il y a des conditions. Si vous vous sentez obligé de rendre la pareille, faites-le rapidement en offrant quelque chose d'égale valeur avant qu'on ne vous en demande le double plus tard. Souvenez-vous, même s'il y a des conditions, celles-ci vous lieront seulement si vous acceptez.

Accepter parce que les autres le font

Les vendeurs de voitures ont le don de vous faire prendre le train en marche. Avant de faire le saut, souvenez-vous de ce que disait votre mère : « Si tous tes amis sautent d'une falaise, est-ce que tu vas les suivre? »

Cette offre n'est valide que pour un temps limité

Les vampires savent que la rareté d'un produit lui confère beaucoup plus de valeur qu'il n'en possède réellement.

Accepter par souci de cohérence

La dissonance cognitive, cette force incroyable capable de modeler la réalité aux choix que nous avons déjà effectués, est ce que Ralph Waldo Emerson appellerait une « cohérence imbécile ». Les vendeurs de voitures, eux, la qualifient de mine d'or. Ils sont prêts à tout pour profiter de cet or et ne vous lâcheront pas avant d'avoir obtenu ce qu'ils veulent.

La cohérence imbécile est le principe psychologique qui rend la séduction possible. Les gens tentent de maintenir un équilibre interne, une cohérence entre leurs agissements et leurs valeurs, et ce n'est pas facile à faire même en gardant la tête froide. Or lorsqu'un vampire s'efforce de brouiller la perception que vous avez de vous-même et de vos valeurs en vous amenant à transgresser une à une les limites que vous vous étiez fixées, c'est presque impossible à faire.

Dans son groupe d'amis, Sierra est l'arbitre de la moralité. Si vous n'êtes pas assez vert ou politiquement correct ou généreux envers les organismes caritatifs acceptables, elle vous le dira et le dira aussi à tout le monde.

Son organisme préféré, c'est elle-même. En échange de son approbation, elle s'attend à ce que ses amis règlent la note, l'aident dans ses projets, donnent des articles pour ses ventes-débarras et achètent ce qu'elle a à vendre.

Après quelques années, ses amis se sont rendu compte que leur relation avec Sierra coûte cher, mais ils se sont tellement investis que s'ils essaient de sauver leurs billes, ils perdront non seulement l'approbation de Sierra, mais aussi celle de tout le groupe. Chaque fois qu'ils reçoivent un courriel pour une énième demande, ils soupirent en secret, puis s'exécutent.

Vous pouvez vous protéger contre cette manipulation en n'acceptant jamais une requête immédiatement. Demandez toujours un temps de réflexion. Cela vous donnera la chance de prendre en considération chaque requête séparément. Si vous dites non, vous pouvez offrir autre chose à la place et évitez ainsi, du moins en partie, l'accusation de déloyauté. Achetez une bouteille d'un produit nettoyant plutôt qu'une concession.

Il faut accepter, sinon...

Le patron de Marc examine les résultats qu'il a devant les yeux et hoche la tête. « Je n'arrive pas à croire ces chiffres. Tu te rends compte que la valeur de notre titre va plonger et que ça va mettre nos emplois en péril. Regarde ces résultats très attentivement. Il doit sûrement y avoir une erreur quelque part. »

Personne n'oblige jamais un collègue à trafiquer les chiffres. Cela se produit toujours dans une situation comme celle-ci, une vague demande assortie d'une menace sous-entendue.

Si un vampire vous place dans cette position, vous devrez déterminer le prix de votre intégrité.

La meilleure ligne de défense, c'est de prendre les choses au pied de la lettre et d'ignorer le message sous-entendu. Examinez les résultats et s'il n'y a pas d'erreur, dites-le. Les vampires oseront rarement vous donner l'ordre d'agir illégalement. Ils essayeront de préserver la possibilité de nier. Il y aura des conséquences, mais probablement pas d'accusation dirigée contre vous.

Il faut me croire, je suis un expert

Les gens sont portés à faire ce que les personnes en position d'autorité leur demandent de faire, quelles qu'en soient les conséquences. Les vampires le savent.

Stanley Milgram a réalisé l'expérience psychosociale la plus terrifiante de tous les temps. Il a démontré que les gens ordinaires sont prêts à administrer des décharges électriques assez puissantes pour causer la mort d'un sujet parce qu'une personne portant un sarrau blanc les assure que leur geste est justifié. Une croyance aveugle peut créer des criminels de guerre et des kamikazes.

D'autre part, tout l'édifice social repose sur le respect de l'autorité. La plupart du temps, cette confiance est justifiée. Nous pouvons tous citer des contre-exemples, mais il n'en demeure pas moins que les gens qui ont une certaine expertise dans des domaines précis vous donneront de meilleurs conseils que votre beau-frère.

On observe dans le monde actuel une tendance très dangereuse : nous en sommes venus à confondre une personne qui croit en ce que vous croyez avec une personne qui sait ce dont elle parle. Tout le monde en est victime dans une certaine mesure, et cela devient peu à peu la doctrine officielle du groupe

religieux ou du parti politique auquel les gens appartiennent. Le dogme l'emporte sur les faits, et pour cause : jour après jour, les gens se font dire par les vampires les plus vils qui soient que les propos tenus par des gens qui ont des croyances différentes des vôtres ne sont pas des faits objectifs.

La méthode scientifique était un bastion contre la superstition, mais tristement, pour moi du moins, la superstition semble remporter le combat, car la prépondérance de la preuve peut être niée en produisant un seul scientifique qui n'est pas d'accord.

Dans mes pires cauchemars paranoïaques, j'imagine un institut peuplé de vampires scientifiques qui diront que le tabac ne cause pas le cancer, que les gaz à effets de serre n'affectent pas le climat ou que l'évolution est un mythe parce que Dieu a planté des fossiles pour éprouver la foi.

Pour vous protéger, recherchez des preuves solides avant de croire ce que vous dit le premier vampire venu en position d'autorité.

L'HONNÊTÉTÉ EST-ELLE VRAIMENT LA MEILLEURE ATTITUDE ?

Tout dépend du sens que vous accordez au mot « honnêteté ». Si vous entendez par là que l'honnêteté procure la plus grande satisfaction intérieure qui soit, la réponse est oui. Et vous avez entièrement raison. Cependant, si vous pensez que l'honnêteté est la meilleure façon de réussir en affaires ou en politique, ou d'acquérir du pouvoir, eh bien, c'est non.

C'est probablement pour cette raison qu'il y a tellement de vendeurs de voitures prospères. Alors, méfiez-vous.

LE TYPE INTIMIDATEUR

Une grosse brute aussi terrifiante, puissante et stupide que celle qui vous volait l'argent de la cantine à la petite école

Il y a peu d'expériences aussi émotionnellement épuisantes que de se faire crier par la tête. Si vous avez rencontré un vampire intimidateur, vous le savez. Tout comme vous savez qu'en plus des cris vous marchez sans cesse sur des œufs pour éviter de vous faire engueuler et revivez mentalement les assauts en pensant aux choses que vous auriez dû dire. Bienvenue dans l'univers de l'intimidateur.

Comme les autres vampires antisociaux, l'intimidateur carbure aux sensations fortes. Sa drogue de prédilection est la colère. La rage le transporte dans un monde simpliste et sanglant où seuls les plus forts survivent. Dans son esprit, il est fort. Mais si sa colère est la source de sa force, elle est aussi son talon d'Achille.

Les intimidateurs adorent le pouvoir sans en comprendre la mécanique. Ils ne sont pas intéressés par l'aspect feutré du pouvoir réel, dont la mesure est le potentiel de pouvoir que la personne détient. C'est le passage à l'acte qui les excite, et le vrai pouvoir n'est rien en comparaison de la joie sauvage que la confrontation et l'odeur douceâtre de la peur leur procurent.

Comme nous, les intimidateurs sont des animaux, à la différence qu'ils sont plus proches de leur nature animale que la plupart des gens et utilisent ce pouvoir primitif pour manipuler l'animal en nous.

L'INSTINCT D'AGRESSION

Par nature animale, j'entends les parties primitives de notre cerveau qui sont demeurées virtuellement inchangées depuis l'époque des dinosaures. Les réactions de colère et de peur sont inscrites dans nos gènes.

« Un vrai torchon », hurle le vampire Richard, en lançant le dossier sur le bureau. « Un étudiant en droit de première année aurait pu faire mieux. Et dire que tout le monde pense que tu es un génie fraîchement sorti de Harvard ! Qu'as-tu à dire pour ta défense ? »

Le cœur d'Émile bat la chamade. « Euh... »

Richard hoche la tête d'un air dégoûté. « Écoute-moi bien, monsieur Harvard, dit-il en s'avançant l'index pointé sur lui. Si jamais tu me remets un autre torchon comme ça, je te le fais avaler ! »

Émile sent la colère monter en lui. « Règle-lui son compte, à ce salaud, se dit-il intérieurement. Ce n'est qu'un vieil homme après tout. Tu auras facilement le dessus. »

Puis il se met à imaginer ce qui arriverait s'il se battait avec un associé principal. Bouleversé par l'intensité de son réflexe, il n'arrive pas à penser clairement. Il parvient tout de même à répondre bêtement : « Qu'est-ce qui ne va pas avec ce document ? » Il aurait voulu en dire plus, mais il se sent complètement vidé.

Richard se lève, et du haut de ses 165 centimètres, lui répond : « Si tu ne le sais pas, ça ne vaut pas la peine que je te le dise. » Émile se rapetisse involontairement dans son fauteuil.

C'est la réponse de lutte ou de fuite. Face à une menace physique, nos ancêtres devaient réagir rapidement, sans quoi ils n'auraient pas survécu assez longtemps pour devenir nos ancêtres. À l'époque, les choses étaient plus simples : si la bête menaçante était plus petite qu'eux, ils pouvaient la tuer et la manger. Sinon, ils devaient fuir avant d'être mangés.

L'attaque de Richard a ramené Émile dans un univers parallèle qui ressemble au Parc jurassique. Richard s'y trouve en terrain connu, mais Émile s'y sent aussi démuni qu'un jeune enfant dans la forêt. La faculté de droit d'Harvard n'attire quand même pas les âmes sensibles, mais les attaques y sont toutefois plus subtiles.

Émile n'est pas dupe du comportement simpliste et transparent de Richard, toutefois son cerveau l'est. Son ego a interprété l'attaque brutale comme une

menace à son intégrité physique, et la réponse physiologique ne se fait pas attendre, soit il s'enfuit à toutes jambes, soit il se bat à coups de poing, mais ce n'est guère propice comme riposte intellectuelle.

Émile n'aurait jamais frappé Richard, mais il y a songé, puis tout a basculé dans le noir total. Son cerveau l'a trahi, et le temps de remettre les choses en perspective, Richard se frappait la poitrine en signe de victoire.

LA TECHNIQUE D'HYPNOSE DE L'INTIMIDATEUR

La technique d'hypnose des intimidateurs n'est pas raffinée; elle est cependant terriblement efficace. Ces brutes se contentent d'attaquer, sachant que votre système nerveux fera le reste. Leurs assauts court-circuitent la partie rationnelle de votre cerveau et vous transportent dans une réalité parallèle préhistorique n'offrant que trois options: attaquer, fuir ou figer et se faire manger. C'est l'impasse parfaite: quoi que vous fassiez, vous perdez. Les zones plus récentes et rationnelles de votre cerveau décodent ce qui se passe, mais étant inondées d'hormones et d'impulsions primales, elles assistent, impuissantes, au drame effroyable qui se déroule.

La réaction la plus courante à l'attaque d'un intimidateur, c'est de se retrouver incapable de penser et d'articuler la moindre réponse. Un court-circuit s'est produit dans les parties du cerveau qui gouvernent la pensée et la parole. Et il n'y a pas d'isolement plus grand que d'être coupé de sa propre pensée.

La colère de l'intimidateur suscite une peur muette, brutale. Comme tous les hypnotiseurs, les intimidateurs savent exactement ce qu'ils veulent et doivent faire pour l'obtenir. La peur provoque une réaction d'évitement. Après quelques attaques, les intimidateurs n'auront qu'à grogner de temps à autre pour maintenir leur emprise sur leurs victimes. Les gens leur laissent le champ libre de peur de les affronter.

Les intimidateurs sont des enragés chroniques qui ont découvert pour leur plus grand bonheur que leur rage, qu'ils apprécient déjà pour les sensations fortes qu'elle leur procure, leur donne en plus du pouvoir et du contrôle sur les autres, du moins à brève échéance. À la longue cependant, leur rage les anéantira. Et puis après? me direz-vous. Savoir qu'une personne qui vous tyrannise maintenant aura un jour la monnaie de sa pièce n'offre guère de réconfort et pas la moindre protection.

La relation hypnotique entre la colère et la peur a résisté à l'épreuve du temps et rien ne changera jusqu'à ce que vous fassiez quelque chose. Mais quoi?

QUE FAIRE EN PRÉSENCE D'INTIMIDATEURS

Beaucoup de gens vous ont sans doute donné des conseils sur la façon d'agir avec les vampires intimidants.

Votre mère vous a probablement dit qu'à force de les ignorer, ils disparaîtraient. Vous avez essayé: ils ne sont pas disparus. Ils vous emboîtaient le pas, vous donnaient des coups de coude, vous poussaient et vous taquinaient jusqu'à ce que vous soyez sur le point d'exploser ou, pire, de fondre en larmes. «Les coups blessent, pas les mots», vous a dit votre mère, mais à chaque nouvelle provocation, vous vous demandiez sur quelle planète elle vivait. Votre père vous a peut-être dit de les affronter. Si vous avez suivi son conseil, vous avez appris ce qu'était la terreur pitoyable. Le tyran qui vous court après dans la cour d'école, s'amusant de vous voir apeuré et poursuivi pendant que vous imaginez les pires scénarios.

Le directeur adjoint, un intimidateur parmi d'autres, a déclaré qu'aucune bagarre ne serait tolérée dans cette cour d'école, sous peine d'expulsion. Si on vous frappe, il est interdit de se défendre; il faut se présenter à son bureau et attendre les instructions.

À l'âge adulte, vous avez probablement parcouru dans les librairies les rayons de psychologie populaire, en quête de réponses plus utiles. «Défendez-vous», disaient les livres. «La rage du tyran n'est pas dirigée contre vous. Affirmez-vous sans agressivité.» Ce sont probablement de bons conseils, mais ils sont plus difficiles à suivre que de modifier les marges d'un document Word.

Tout le monde a sa propre opinion sur le sujet. Comment déterminer la stratégie à employer?

Les conseils qu'on vous a donnés sont à la fois bons et mauvais, et toutes les stratégies peuvent ou non fonctionner, selon le contexte.

Plutôt que de rechercher une stratégie en particulier, dites-vous la chose suivante: la victoire sur votre tyran se gagne non pas dans la cour d'école, mais entre vos deux oreilles. Si vous maintenez le contact avec la partie pensante de votre cerveau, même si vous mourez de peur, vous gagnerez. L'important, c'est ce qui se passe dans votre tête. Tout ce que vous avez à faire, extérieurement, c'est de briser le schéma de votre comportement habituel en réagissant de façon inattendue.

||| «Je ne sais pas si je vais pouvoir continuer à travailler avec
Richard», dit Émile, la voix tremblante, en racontant la scène
||| à Catherine et Ramon.

« Ne le prends pas personnellement, dit Catherine. Il fait ça à tout le monde. »

« C'est vrai, dit Ramon. Je ne sais pas pourquoi on tolère ce salaud qui harcèle tout le monde. Beaucoup d'associés sont partis à cause de lui. »

« Tu devrais peut-être en parler à quelqu'un », lui suggère Catherine.

« À qui ? Richard est un associé principal. À part Dieu, personne n'a d'autorité sur lui », répond Émile.

« Il doit bien y avoir quelqu'un, insiste Ramon. J'ai entendu dire entre les branches qu'il est sur le bord de la porte. »

« Cette rumeur circule depuis que je travaille ici. » Les trois collègues tournent la tête vers Laure, du contentieux, qui vient d'apparaître sur le pas de la porte. Elle se tourne vers Émile. « J'ai su ce qui s'est passé. Je voulais savoir comment tu te sentais. »

« Comment crois-tu qu'il se sent ? demande Catherine. Richard l'a engueulé comme du poisson pourri. Pourquoi le laissez-vous faire ? »

« Bonne question, répond Laure. Je pense que c'est une question de psychologie masculine. » Elle sourit à Catherine avant de poursuivre. « Je ne sais pas si vous avez remarqué : il y a plusieurs avocats qui ne font pas la distinction entre le droit et l'entraînement militaire. Selon eux, la réussite professionnelle tient plus à l'endurcissement qu'à la somme de connaissances acquises. Beaucoup, surtout ceux de la vieille garde, pensent que Richard fait un excellent travail en malmenant les jeunes associés trop sensibles. »

« Franchement », soupire Catherine.

« Je sais, répond Laure. Je ne dis pas que je suis d'accord. Au contraire, je pense que son comportement est plus dommageable que certains le croient, mais ces gens-là ne jugent que par les résultats, et dans le cas de Richard, il faut dire que ses résultats sont tout de même très respectables. »

« Si je résume, tu nous dis que personne ne fera quoi que ce soit. »

« C'est une façon de voir les choses. Mais je pense que vous oubliez une chose importante. Pas au sujet de Richard, mais à votre propre sujet. Ce que Richard fait ne peut fonctionner que si vous jouez le jeu. »

« Que veux-tu dire ? », lui demande Catherine.

« Tu l'as dit toi-même. “ Ne le prends pas personnellement, il agit comme ça avec tout le monde. ” »

« Facile à dire pour toi », rétorque Ramon.

Laure hoche la tête. « Non, ce n'est pas facile. Ça n'a vraiment pas été facile. »

AGIR DE MANIÈRE INATTENDUE

Changeons de perspective et adoptons celle du vampire.

Il faut savoir avant tout que les intimidateurs sont des personnes en colère. Si vous leur posez la question, ils vous diront qu'ils détestent la rage qu'ils ont au cœur. Ils savent que cette rage, comme n'importe quelle drogue, peut causer des crises cardiaques, détruire leur carrière et éloigner les gens qu'ils aiment.

Ils sont accros à la colère. Ils ne changeront pas parce qu'ils sont à la merci des réactions chimiques qui se produisent dans leur cerveau. Les tyrans ne savent pas qu'ils sont la cause de leur colère; ils croient que ce sont les autres qui la provoquent. Selon eux, ils ne font que vaquer à leurs occupations, puis soudainement, un imbécile fait quelque chose de stupide qui vient gâcher leur journée. À partir de là, tout s'enchaîne automatiquement. Comme nous tous, les intimidateurs ressentent la poussée d'adrénaline qui déclenche la réponse d'attaque ou de fuite. La différence, c'est qu'ils choisissent toujours l'attaque.

Les intimidateurs ne recherchent pas la bagarre, disent-ils; c'est simplement qu'ils ne peuvent permettre aux autres de les malmenier. Donc, quand ils sont en colère, c'est-à-dire la plupart du temps, ils voient les autres non plus comme des personnes, mais comme des obstacles ou, pire encore, comme une menace à leur dignité. Tout au long de l'histoire, les pires agressions ont été commises en réponse à une quelconque atteinte à la réputation.

Comme vous pouvez l'imaginer, avec une pareille vision du monde, les intimidateurs sont au cœur de nombreuses querelles. Et leur talent s'améliore avec le temps. Quand des gens ordinaires se mettent en colère, ils sont portés à douter de leurs sentiments et à les réfréner. Pas les intimidateurs. Ils laissent

la colère monter en eux, puis lui lâchent la bride pour qu'elle s'exprime le plus violemment possible. Ils le regretteront peut-être, mais dans le feu de l'action, ils s'abandonnent corps et âme à l'excitation de la bataille.

Ils se laissent non seulement envahir par l'excitation, mais la recherchent activement, qu'ils en soient conscients ou non. Ils semblent se donner beaucoup de mal pour se bagarrer. Beaucoup d'entre eux consomment des drogues, ce qui abaisse leur seuil de tolérance à la colère. Pourtant, ils vous diront qu'ils se droguent pour relaxer.

N'oubliez jamais que les intimidateurs se bagarrent avant tout pour atteindre un état de conscience altérée, et non pour provoquer chez vous une réponse donnée. N'importe laquelle des trois réponses dictées par les sièges du cerveau primitif est parfaitement acceptable. Que vous décidiez d'attaquer, de fuir ou de figer sur place, ils seront satisfaits. Pour remporter la bataille, vous devez les déstabiliser et les forcer à réfléchir en faisant quelque chose d'inattendu. Ce qui gâchera leur plaisir, bien entendu.

Pour y parvenir, vous devrez penser au beau milieu d'une décharge d'adrénaline. Et c'est là le but de tous les conseils, ceux de votre mère, du directeur adjoint et de ce livre. Vous pouvez suivre le conseil que vous voulez, du moment que vous vous serviez de la partie rationnelle de votre cerveau.

J'ai reçu la lettre d'une femme qui a eu la vie sauve après avoir assisté à un de mes séminaires. En rentrant chez elle, elle a été accostée dans le garage souterrain par un homme masqué armé d'un couteau. Au lieu de paniquer, elle s'est demandé: «Qu'aurait fait le docteur Berstein dans cette situation?» Elle s'est alors mise à crier à pleins poumons et a couru vers un groupe de gens qui se trouvaient à l'autre bout du garage. Je n'avais pas enseigné cette technique dans mon séminaire. Ce qui l'a sauvée, a-t-elle écrit, ça été de penser à ce qu'elle devait faire plutôt que de se laisser envahir par la réaction d'attaque ou de fuite. Que ce soit grâce à moi ou non, j'ai été heureux de m'accorder le mérite de sa bravoure.

Que faire si vous rencontrez une brute sur la route et qu'aucune des trois réactions n'est possible? Vous devez d'abord revoir vos hypothèses. Qui a dit que vous n'aviez que trois options?

Richard arrive dans le couloir, déchaîné et les yeux injectés de sang.
Catherine se sent mal. Depuis qu'elle est toute petite, elle sait toujours quand on s'apprête à l'engueuler.

« Qui a réservé la salle de conférence pour une déposition ? », hurle-t-il à la ronde.

« J'ai réservé la salle il y a deux semaines, dit Catherine en essayant de garder une voix calme. Est-ce qu'il y a un problème ? »

« Un problème ! “Est-ce qu'il y a un problème ? dit-elle”, répète Richard en se moquant du ton de Catherine. Oui, il y a un énoooooorme problème ! J'attends six gros bonnets de Yoshitomo qui doivent arriver dans 10 minutes pour revoir un contrat. Tu sais comment ils sont. S'ils n'ont pas la salle de conférence, ils se sentiront offusqués. C'est comme s'ils perdaient la face ou quelque chose du genre. Alors, toi, comme tu n'as qu'à prendre une petite déposition, tu vas me faire le plaisir de déménager tes trucs dans l'une des petites pièces au bout du couloir. Tout de suite ! »

Catherine sent ses muscles si contractés qu'elle craint de se briser les os. Par la seule force de sa volonté, elle réussit à prendre une grande inspiration et sent le nœud qui lui serre le cœur se dénouer. Que doit-elle faire ?

La partie primitive de votre cerveau vous dit que les gens en colère sont grands, puissants et dangereux. C'est possible qu'ils le soient, mais ils sont aussi vraiment stupides. Cela est vrai, quelle que soit l'intelligence qu'ils manifestent dans d'autres aspects de leur vie. Si vous utilisez la partie pensante de votre cerveau et qu'ils agissent à partir de leur instinct primitif, vous bénéficiez d'un avantage : environ 50 points de QI. Si vous ne pouvez gagner avec un tel atout, il ne sert à rien de jouer.

Mais arriver à penser lorsqu'un intimidateur vous attaque, c'est loin d'être facile.

En cette terrible seconde, tout ce que Catherine a été et a réalisé en 32 ans se précipite sur elle en un torrent d'émotions conflictuelles.

Ce n'est pas juste ! J'ai réservé la salle comme il faut le faire. Je suis deboutée par ce sombre tribunal qui dit que le plus fort et le plus enragé a gain de cause.

Sois gentille, ma chérie. Fais ce qu'il te demande. L'image de sa mère, avec son sourire de convenance, l'attire vers la sécurité des eaux peu profondes.

Ne le prends pas personnellement. Un conseil qu'elle a entendu un millier de fois en sourdine, comme une chanson en langue étrangère. Une suite de mots, rien de plus.

Cache-toi et ça disparaîtra. C'est ce que dit une petite voix gémissante, mais la honte finit par l'extirper du dessous du lit.

CE QU'IL TE FERA SI TU DIS QUELQUE CHOSE N'EST RIEN EN COMPARAISON DE CE QUI T'ATTEND SI TU NE DIS RIEN.

Est-ce que je peux me mettre à dos un associé principal?

FAIS QUELQUE CHOSE, MAINTENANT.

Ne le prends pas personnellement... Ouais, bien sûr.

Je pourrais travailler dans un petit cabinet, où il y a moins de pression.

NE TE LAISSE PAS INTIMIDER PAR CET HOMME! C'EST TA PERSONNE QUI EST REMISE EN CAUSE!

Non, ce n'est pas vrai.

Lentement, l'esprit de Catherine s'ouvre en grinçant comme les gonds d'une porte close depuis longtemps. Ce n'est pas moi, c'est lui qui est en cause.

Elle se met alors à observer Richard et voit un vieil homme pitoyable qui fait une scène parce que son imprévoyance risque de détruire son image face à des clients importants. La crise de Richard n'a rien à voir avec elle. C'est la réputation de Richard qui est en jeu, et non la sienne.

Ne le prends pas personnellement.

Ces mots prennent soudainement tout leur sens. Catherine a envie de rire.

Pour une raison qu'elle ne s'explique pas, certaines lignes du docteur Seuss lui reviennent à l'esprit :

« Que s'est-il passé alors ? »

« On raconte que le petit cœur du Grincheux s'est mis à croître ce jour-là, jusqu'à atteindre trois fois sa taille normale. »

Le son d'un cœur qui grossit est reconnaissable à ses gloussements. Catherine le sait. Et la petite crise de nerfs de Richard n'a plus d'importance.

Elle sourit devant sa colère. « Je pense que vous venez de me demander une faveur, maître, mais je n'en suis pas certaine. Pourriez-vous reformuler le tout? »

En une seule petite phrase se trouve un condensé de la raison d'être des thérapeutes et des livres remplis de bons conseils. L'important, ce n'est pas ce que nous vous disons de faire, mais de savoir que vous pouvez le faire.

Le but de toutes ces explications et de tous ces exemples est de vous aider à reconnaître qu'au sein de toute situation difficile, il existe plusieurs options. Votre cœur prend de l'expansion lorsque vous vous écartez de vos schémas habituels et adoptez un comportement nouveau et imprévu, même si c'est difficile et angoissant. Surtout quand c'est difficile et angoissant. Si vous ne me croyez pas, demandez à Catherine.

Pour vaincre les intimidateurs, vous devez garder votre sang-froid. Voici quelques conseils.

Demandez un temps de réflexion

La jungle est le seul endroit où vous devez réagir immédiatement à une attaque. C'est d'ailleurs ce que l'intimidateur veut obtenir. Rien ne vous oblige à obéir.

Les gens normaux ne se fâchent pas si vous demandez quelques instants pour réfléchir à la situation. Au contraire, vous leur démontrez que vous prenez la situation au sérieux et tenez à la gérer le mieux possible. Les vampires, eux, tenteront par tous les moyens de vous faire réagir immédiatement en jouant avec vos émotions. Ils veulent se battre, et non discuter rationnellement. Il se peut qu'ils interprètent votre silence comme le signe que vous êtes terrifié. C'est peut-être le cas, mais rien ne vous oblige à le leur laisser voir.

Peu importe ce que vous ressentez, le seul fait de demander quelques minutes de réflexion est tellement inattendu que vous réussirez peut-être à désamorcer la confrontation. Bref, prenez le temps de réfléchir avant de répondre.

Pensez au résultat souhaité

En prenant votre minute de réflexion, examinez les résultats possibles. Renoncez immédiatement à toute solution qui amènerait l'intimidateur à faire marche

arrière et à admettre que vous avez raison. Vous ne pouvez pas avoir raison et être efficace en même temps. N'essayez même pas.

Amenez l'intimidateur à cesser de crier

C'est plus facile que vous ne l'imaginez. Il suffit parfois de conserver un ton de voix posé. Les intimidateurs s'attendent à ce que vous répondiez sur le même ton ; ne leur donnez pas ce plaisir. Si l'un ou l'autre crie, il n'en sortira rien de bon.

Une autre façon inattendue d'amener la brute à cesser de crier, c'est de lui dire : « S'il vous plaît, parlez plus lentement. J'aimerais comprendre. » Bien souvent, les gens s'exécuteront sans même y penser. En réduisant le débit verbal, on réduit aussi le volume. Avez-vous déjà essayé de crier lentement ? Cette stratégie fonctionne particulièrement bien au téléphone.

Au téléphone, pensez à la règle du « ah hah ». Nous avons pris l'habitude de ponctuer la conversation de cette interjection pour montrer à l'autre que nous écoutons. En général, on la place quand l'autre reprend son souffle. Or, si vous laissez passer trois inspirations sans émettre aucun son, la personne arrêtera de parler et vous demandera si vous êtes toujours au bout du fil. Vous pouvez ainsi l'interrompre sans dire un seul mot.

Évitez à tout prix de vous justifier

En réaction à l'attaque d'un intimidateur, on ressent souvent le besoin irrépressible d'expliquer le comment et le pourquoi de ses gestes. À bannir complètement, car ce sont les réponses primaires du cerveau reptilien qui cherchent à s'exprimer par des explications. Celles-ci masquent souvent les réactions d'attaque ou de fuite. En règle générale, ce qu'on veut faire comprendre à la brute, c'est ceci : « Si tu connaissais tous les faits, tu verrais que j'ai raison et que tu as tort », ou encore « Ce n'est pas ma faute, tu devrais engueuler quelqu'un d'autre. » Que vos explications soient justes et sensées ne changera rien à l'affaire. Les intimidateurs reconnaissent toujours les comportements primitifs et verront vos explications comme une invitation à vous porter le coup de grâce.

Demandez à la brute ce qu'elle veut que vous fassiez

Rien ne déstabilise autant l'attaque d'un intimidateur qu'une petite question anodine venue de nulle part. Les personnes en colère ne savent pas ou ne voudront pas admettre ce qu'elles attendent de vous ; elles veulent que vous restiez planté là pendant qu'elles se déchaînent contre vous. Évidemment, si elles doivent formuler cette demande, elles auront l'air parfaitement idiotes.

La question obligera la brute à s'arrêter et à réfléchir. Ce moment d'arrêt pourra la mettre en contact avec la partie plus rationnelle de son cerveau, ce qui aidera votre cause. Si l'intimidateur essaie de dissimuler sa véritable motivation, il devra vous demander une chose plus acceptable que celle qu'il a en tête. Donnez-lui ce qu'il veut et, sain et sauf, disparaîsez sans demander votre reste.

Ne prenez pas les critiques comme des attaques personnelles

C'est la chose la plus difficile à faire. Pour suivre ce conseil, vous devez comprendre ce que cette stratégie signifie.

Nous avons tous des choses extérieures – nos enfants, nos animaux de compagnie, nos équipes sportives préférées, nos opinions et nos réalisations au travail – que nous considérons comme faisant partie de nous. Sur le plan psychologique, nous faisons peu de distinction entre le dénigrement verbal de ces choses et une attaque physique à nos organes vitaux. Cela ne veut pas dire qu'il faut répondre à toute forme de critique en contre-attaquant avec l'instinct du tueur.

Si vous êtes agressé par un intimidateur, faites appel à la stratégie numéro un du chasseur de vampire – dès que vous sentez la confusion vous envahir, arrêtez tout et réfléchissez à ce qui est en train de se produire. Avec les intimidateurs, ce que l'on ressent est rarement la réalité. Leurs attaques ne sont pas personnelles. Ils crient après tout le monde. Si vous y pensez bien, leurs attaques en disent plus long sur eux que sur vous. Pour éviter de vous sentir personnellement visé par une attaque, distancez-vous de votre réponse émotionnelle pour bien saisir ce qui se produit, puis dégagez-vous complètement de la situation.

Tirez un enseignement des critiques

Toute critique contient des informations utiles autant que des attaques. Si vous ne trouvez rien de constructif au départ, continuez d'écouter, car ça viendra. Les personnes qui vous critiquent ne sont pas toutes des brutes. Soyez particulièrement attentif si d'autres personnes vous ont fait la même critique. Mon grand-père disait ceci : « Si trois personnes te traitent de cheval, achète-toi une selle. »

Si vous prenez la bonne habitude d'attendre 24 heures avant de répondre aux critiques, vous rendrez les vampires fous. Les gens normaux, eux, seront impressionnés par votre maturité et votre sagesse. Et vous pourriez même apprendre quelque chose.

Renversez les rôles si vous avez à critiquer une personne qui a tendance à recevoir les critiques comme une attaque personnelle. Faites en sorte qu'elle n'ait pas à admettre sa faute pour accepter ce que vous avez à lui dire. Laissez-lui

une porte de sortie. Dites clairement que vous comprenez qu'une personne aussi raisonnable et respectable qu'elle ait pu faire ce qu'elle a fait. Dirigez vos commentaires de manière à améliorer la situation plutôt que d'insister sur les erreurs. Mettez l'accent sur ce que vous voulez qu'il advienne à l'avenir, et non sur ce qui a mal tourné dans le passé. Comme nous le verrons dans les prochains chapitres, cette technique vous sera d'une aide précieuse pour amener des vampires à écouter et à accepter vos commentaires.

LE VENDEUR DE VOITURES ET L'INTIMIDATEUR DANS VOTRE VIE

S'il y a un vendeur de voitures dans votre vie, que ce soit un conjoint, un ami ou un enfant adulte, vous savez que la chose la plus difficile à accepter, ce sont les mensonges. Comment savoir si c'est vrai ou non ? L'honnêteté n'est-elle pas inhérente à l'amour ? Comment un proche peut-il continuer de vous mentir en jurant qu'il dit la vérité ?

VIVRE AVEC UN MENTEUR

Tous les vampires émotionnels mentent. Chacun à leur manière et pour différentes raisons.

Les gens honnêtes sont plus affectés par les mensonges qu'ils ne le devraient, et ce, parce qu'ils ne mentent pas eux-mêmes, ou si peu. L'énorme erreur qui leur obscurcit l'esprit et leur brise trop souvent le cœur, c'est de croire que mal agir veut dire la même chose pour un vampire émotionnel que pour eux.

Pour vous protéger des vendeurs de voitures et autres vampires menteurs, vous devrez en savoir plus long sur le mensonge que vous ne le voudriez.

Chez les gens honnêtes, le bien et le mal sont associés à de puissantes conséquences internes. Vous vous sentez mal quand vous faites une chose que vous jugez répréhensible. Pour le vampire, faire quelque chose de mal n'est associé qu'à une conséquence externe, soit celle de se faire prendre.

La vérité sur le mensonge

Vous aimeriez avant tout savoir si la personne ment ou non. Or, l'important n'est pas tant de savoir distinguer le mensonge de la vérité, mais bien de vous protéger du tort que les mensonges peuvent vous causer.

En premier lieu, vous devez comprendre qu'il existe **différents types de mensonges**, racontés par différents types de personnes pour différentes raisons. Et il existe différentes stratégies pour se protéger des effets du mensonge. Voici quelques exemples, présentés en ordre croissant de dommage potentiel, allant du mensonge pieux au mensonge le plus odieux.

- *Le mensonge pieux.* C'est le genre de mensonge qu'on raconte lorsque la vérité risque d'être blessante, par exemple, dire à une copine que son jean ne la grossit pas. Pour se protéger contre ces petits mensonges, il suffit de ne pas poser la question si on ne tient pas vraiment à connaître la réponse ou de donner à la personne la permission de répondre franchement même si la vérité peut être offensante. Soyez bien honnête avec vous-même dans ces situations.
- *Le mensonge du type le-chien-a-mangé-mon-devoir.* C'est le nec plus ultra du mensonge adolescent, cher aux risque-tout et, comme nous le verrons plus loin, aux obsessionnels-compulsifs quand ils se rendent compte qu'ils ont commis une erreur. Ce type de mensonge n'est guère plus qu'une tentative boiteuse d'échapper aux conséquences négatives immédiates. Pour s'en protéger, il faut laisser tomber l'histoire du chien, ne pas chercher à savoir si c'est vrai et demander à voir le devoir.
- *Le mensonge social.* C'est le mensonge typiquement féminin bien aimé des histrioniques. Les personnes qui veulent plaire inventent habituellement ces mensonges pour éviter la confrontation et les désagréments qu'un refus pourrait entraîner. « J'aimerais bien y aller, mais ma fibromyalgie fait des siennes. » Pour vous en protéger, sachez reconnaître que toute réaction autre qu'un oui enthousiaste veut dire non.
- *Le mensonge machiste.* Les hommes antisociaux et narcissiques racontent souvent ce type de mensonge pour donner l'impression d'être plus cool et durs à cuire qu'ils ne le sont en réalité. « Si quelqu'un me traitait comme ça, je le démolirais. » Aucune protection nécessaire. Un grognement d'assentiment suffira. Mais si c'est une brute qui le dit, ce n'est peut-être pas un mensonge.
- *Le mensonge aux lunettes roses.* C'est le type de mensonge qu'on se raconte à soi-même, comme « Je ne mens jamais. »

- *Le mensonge sous les projecteurs.* Pour différentes raisons, tout le monde exagère en pimentant les détails de sa vie. Si c'est pour divertir, détendez-vous et appréciez l'inventivité. Si c'est pour persuader, prenez le tout avec un grain de sel.
- *Le mensonge de service.* C'est le genre de mensonge que racontent les gens dont la profession suppose quelques faux-fuyants, par exemple les avocats et les politiciens. Si vous n'êtes pas d'accord, c'est un mensonge méprisable, sinon, c'est la pure vérité. La seule protection, c'est d'avoir son propre avocat ou suffisamment de temps et de compétences pour vérifier les faits.
- *Le mensonge de sauvegarde.* C'est le mensonge auquel on a recours pour d'excellentes raisons, comme la sécurité nationale ou la cohésion familiale. Par exemple: « Nous ne torturons pas les prisonniers », ou encore, « Ton père n'a jamais fumé de haschich ». La très bonne raison de l'utiliser est souvent d'éviter aux personnes en position d'autorité des moments embarrassants. La seule protection, c'est de reconnaître que certaines questions ne seront jamais abordées.
- *Le mensonge en costume et cravate.* C'est le mensonge prévisible du col blanc, souvent présenté par les narcissiques dans un document PowerPoint, un prospectus ou un rapport annuel. Pour obtenir de l'information factuelle sur une entreprise, faites ce que font les gestionnaires de fonds spéculatifs : renseignez-vous auprès des gens qui font affaire avec l'entreprise.
- *Le mensonge gravé dans la pierre.* Ce type de mensonge, le préféré des obsessionnels-compulsifs, se présente sous d'innombrables formes. Il se résume à affirmer que le monde entier entre dans l'une ou l'autre des catégories suivantes : le bien et le mal, le bon et le mauvais, le noir et le blanc. Pour vous protéger, ne regardez pas ce qui est gravé ; regardez la pierre elle-même. Comme l'expérience humaine en général, elle est grise.
- *Le gros mensonge frauduleux.* C'est le mensonge activement et sciemment orchestré qui avantage le menteur aux dépens de la personne flouée. « Comme l'indique l'odomètre, ce petit bijou n'a que 50 000 kilomètres au compteur. »

C'est le genre de mensonge le plus dangereux, souvent proféré par les vendeurs de voitures et les brutes et, comme nous le verrons, par les narcissiques et les paranoïaques, tous des vampires émotionnels qui ne voient rien de mal à blesser les autres pour arriver à leurs fins. Malheureusement, il n'existe aucune protection absolue contre ce type

de mensonges, car les gens qui les débitent le font souvent avec beaucoup de talent.

La meilleure défense, c'est de comprendre les stratégies et les techniques des menteurs, et de les reconnaître pour ce qu'elles sont plutôt que se laisser hypnotiser par elles. Votre première ligne défensive devrait être la suivante : « Pourquoi cette personne me raconte-t-elle cela ? » Si vous n'avez pas la réponse, réfléchissez jusqu'à ce que vous la trouviez. Au besoin, retournez à la section portant sur les techniques d'hypnose des vendeurs de voitures.

Et votre seconde, c'est d'éviter de confondre les mensonges moins nocifs et le gros méchant mensonge.

Une fois ces deux lignes de défense bien établies, vous êtes fin prêt à affronter les menteurs sur leur propre terrain.

Comment savoir si quelqu'un ment

Comme je l'ai mentionné, à moins de pouvoir vérifier les faits, il n'existe aucun moyen de savoir avec certitude si quelqu'un ment. Les polygraphes et les bidules à clignotant pour les téléphones ne sont probablement pas meilleurs que vous. Ces appareils supposent que les gens deviennent plus fébriles quand ils mentent. En règle générale, seuls les menteurs amateurs sont suffisamment anxieux pour qu'on détecte des changements dans leurs réactions physiologiques. Les menteurs de profession, eux, ne perdent jamais leur sang-froid. Et les meilleurs d'entre eux n'ont même pas besoin de mentir – ils s'arrangent pour que quelqu'un le fasse à leur place.

Néanmoins, la recherche sur le comportement des menteurs propose **quelques pistes utiles pour démêler le vrai du faux**, pourvu que vous puissiez tolérer une certaine dose d'incertitude. À employer avec précaution toutefois.

- *Les mensonges sont plus vagues que la vérité.* Moins vous en savez, moins vous pourrez vérifier. En règle générale, plus ça devient flou, plus vous vous rapprochez de l'essentiel. Méfiez-vous des gens qui ne répondent pas directement aux questions.
- *Les mensonges sont souvent plus compliqués que la vérité.* L'explication la plus simple est souvent la plus vraisemblable. Les menteurs ajoutent des détails superflus dans l'espoir de noyer le poisson. Et ils en mettent parfois un peu trop. Une chose possible n'est pas forcément vraie, ne l'oubliez pas.

- *Seuls les menteurs jurent que c'est la vérité.* Ce n'est pas toujours le cas, mais dites-vous ceci : les gens qui disent la vérité ne pensent pas que vous doutez d'eux et n'ont donc pas besoin de jurer quoi que ce soit.
- *Les menteurs n'ont aucune difficulté à vous regarder dans le blanc des yeux.* La recherche est absolument formelle sur ce point. Les menteurs ont tendance à exploiter cette idée fautive en établissant un contact visuel plus soutenu que les gens honnêtes.
- *Les menteurs profitent de leurs mensonges.* Pourquoi inventer des histoires s'il n'y a rien à en retirer ? Plus le menteur profitera de votre crédulité, plus vous devez vous méfier. Demandez-vous toujours pourquoi la personne vous raconte cette histoire.
- *Les menteurs sont habituellement des récidivistes.* Vous connaissez le dicton : tu m'y prends une fois, tu es une fripouille ; tu m'y prends deux fois, je suis une andouille.
- *Si ça semble trop beau pour être vrai, c'est le cas.* Se dire ceci est l'une des méthodes les plus fiables pour distinguer le vrai du faux. Les menteurs savent que s'ils vous disent ce que vous voulez entendre, aussi invraisemblable que ce soit, vous serez porté à les croire.

Se protéger des menteurs en connaissant bien leurs techniques

Comme la plupart des gens honnêtes, vous ne sauriez pas mentir même si votre vie en dépendait, et c'est ce qui vous rend vulnérable – même si vous connaissez tous les signaux d'alarme.

Les vendeurs de voitures savent mentir efficacement, et vous aussi devriez le savoir pour vous en protéger. L'idée n'est pas d'utiliser leurs techniques ; c'est plutôt de les connaître et de les reconnaître pour éviter de vous faire prendre. Ces techniques pourront aussi vous être utiles si vous décidez de vous lancer en politique.

Les menteurs les plus dangereux sont, en un mot, calculateurs. Ils réfléchissent soigneusement à leur arnaque. Ils évaluent les gains par rapport aux risques, et personnalisent leurs mensonges en fonction du but. Leurs mensonges ne sont pas du genre le-chien-a-mangé-mon-devoir. Ce sont des pros, et **voici leur *modus operandi*.**

- *Ils cernent l'objectif.* Dans certaines situations, les menteurs veulent qu'on les croie, et dans d'autres, ça n'a pas d'importance. Ils cherchent seulement à obtenir de vous ce qu'ils veulent.

- *Ils évaluent la situation.* Les calculateurs savent que certaines situations sont propices à la tromperie, car il sera presque impossible de les coincer. Contrairement à vous, le menteur se fiche que vous sachiez qu'il ment. Il veut simplement s'assurer que vous ne pouvez pas le prouver. Il s'en tire assez facilement dans les situations suivantes :
 - Quand c'est votre parole contre celle d'une autre personne.
 - Quand il n'y a pas vraiment moyen de vérifier.
 - Quand quelqu'un d'autre ment ou essaie de cacher quelque chose.
- *Ils disent aux gens ce qu'ils veulent entendre.* Les menteurs supposent que tout le monde agit comme eux, c'est-à-dire dans leur propre intérêt. Avouons qu'ils ont plus souvent raison que tort là-dessus. S'il y a la moindre parcelle de duplicité dans votre cœur, le menteur la trouvera et l'utilisera à son avantage. Votre seule défense, c'est d'être honnête envers vous-même.
- *Ils préparent leurs victimes.* Tout profiteur sait qu'il faut commencer graduellement et procéder par étapes. L'agresseur sexuel commence par un simple toucher et l'agresseur verbal, par quelques paroles cinglantes. Le menteur sait que si vous laissez passer de petites tromperies maintenant, il pourra s'en tirer avec d'énormes plus tard. Un départ en douceur, puis une montée en crescendo.
- *Ils font preuve d'imagination.* Les menteurs les plus efficaces s'inspirent des méthodes de la création littéraire. Comme les auteurs de fiction, ils inventent des histoires, en fignent tous les détails et les conséquences. Si leurs mensonges doivent passer comme dans du beurre, le contexte doit être plausible. Une fois les grandes lignes de l'histoire tracées, ils s'en tiennent au scénario et racontent l'histoire comme si elle était vraie. Ils doivent aussi avoir bonne mémoire.
- *Ils compartimentent leurs agissements.* Pour être en paix avec leur conscience, les vampires émotionnels qui décident sciemment de mal agir cloisonnent leurs actions. Ils considèrent un geste à la fois et prétendent que celui-ci n'a absolument rien à voir avec quoi que ce soit ou qui que ce soit dans leur vie. C'est une expérience en vase clos. Et ils n'ont aucune difficulté à se convaincre que la fin justifie les moyens.
- *Ils répètent leurs mensonges le plus souvent possible.* Plus les gens entendent la même histoire, plus ils sont portés à la croire.

- *Ils changent de sujet si l'on découvre le pot aux roses.* Même les meilleurs menteurs se font prendre à l'occasion. Et le cas échéant, ils recourent à toutes sortes d'expédients pour s'en sortir. Voici les plus populaires :
 - Ils se mettent en colère.
 - Ils n'avoueront jamais leur mensonge. Ils pourront reconnaître avoir manqué de jugement, mais quoi qu'il arrive, ils s'en tiendront à leur histoire.
 - Ils invoqueront des raisons pour justifier leurs actions.
 - Ils accuseront l'accusateur. Les menteurs démasqués chercheront à vous convaincre que deux maux font un bien.
 - Ils invoqueront l'immunité.

Voilà comment les menteurs s'y prennent. Si vous n'avez pas l'estomac assez solide pour en faire autant, mieux vaut vous en tenir à la vérité. Mais pour vous protéger contre les vendeurs de voitures et autres vampires émotionnels, votre meilleure défense est de bien comprendre la mécanique du mensonge et de la duplicité.

C'est à vous de décider jusqu'où vous accepterez d'être dupe.

LES INTIMIDATEURS DANS VOTRE VIE

Les intimidateurs sont hautement explosifs. Pour ne pas sauter, vous devrez bien connaître la colère : sa nature, ses mécanismes et la manière d'y réagir.

Vivre dans un champ de mines

Si vous avez marié un intimidateur, vous savez ce que c'est de vivre dans un champ de mines. Le plus petit faux pas et c'est l'explosion. La colère peut être dirigée contre vous, vos enfants ou un objet inanimé.

« Qu'est-ce qu'il a ce sacré grille-pain ? », grogne Sylvain en tirant la prise du mur et en jouant avec la manette. « Ce machin est coincé. »
« Tu pourrais t'en occuper plus tard, quand tu auras le temps », lui suggère Bernadette, en sachant qu'il ne l'écouterà pas.
Sylvain commence à s'énerver. Ses gestes sont de plus en plus brusques et il se met à jurer.
Bernadette sort de la cuisine, car elle sait ce qui va se passer. Comme elle ferme la porte, elle entend le grille-pain se fracasser sur le sol.

Si vous avez assisté à de telles scènes dans votre vie, vous savez à quel point il est épuisant de marcher sur des œufs, ne sachant vraiment pas quand la prochaine mine sautera.

En fait, si vous prenez le temps d'y penser, vous le savez. Pour survivre dans un champ de mines, vous devez d'abord reconnaître que là où vous vivez, c'est exactement un champ de mines.

En prêtant attention, vous remarquerez que les explosions ne sont pas aléatoires. Elles sont regroupées selon des thèmes particuliers. Les vampires posent des mines pour empêcher les gens d'aborder certains sujets. Avec le temps, tous les membres de la famille apprennent, consciemment ou non, à éviter les mines. Ils récompensent ainsi les tyrans pour leurs accès de colère ou d'autres vampires émotionnels pour les crises qu'ils piquent.

La technique du champ de mines est le moyen le plus courant pour les vampires, tous types confondus, de contrôler les gens autour d'eux. Vous apprenez à ne pas leur demander de faire ce qu'ils ne veulent pas faire ou à ne pas mentionner les choses dont ils ne veulent pas parler. Pour cette raison, nous allons examiner la technique du champ de mines en prenant un tyran comme exemple, car de tous les types de vampires, c'est le moins subtil.

Cette technique a été utilisée avec succès par des centaines de milliers de tyrans masculins pour éviter les tâches ménagères.

Bernadette regarde l'horloge et se lève soudainement de table. « Je dois me changer maintenant, sinon je vais être en retard. C'est ma soirée de théâtre. »

L'air que fait Sylvain annonce la tempête. « Et qui va faire la vaisselle et donner le bain aux enfants ? »

« Je pensais que... »

« Tu pensais ! As-tu déjà pensé à me demander si j'avais des plans pour la soirée ? Tu m'as demandé de changer les bougies de ta voiture. »

« Tu peux faire ça demain soir. Tu sais que le premier mercredi du mois, c'est ma soirée de théâtre. Je l'ai écrit sur le calendrier. »

« Comme si je pouvais voir le calendrier, avec tous les trucs écrits partout. »

« Tous les trucs, c'est pour savoir ce que nous avons à faire et quand », lui dit Bernadette en marchant vers la chambre.

Sylvain se lève et commence à débarrasser la table comme un bulldozer sur un chantier. Au milieu du vacarme, il marmonne assez fort pour que Bernadette l'entende de sa chambre. « Il n'y a pas moyen de gagner ici. Tu travailles 10 heures par jour, puis tu rentres à la maison et tu dois encore travailler pour que son altesse puisse sortir avec ses copines. »

Ses provocations finissent par la faire sortir de ses gonds. Elle se précipite hors de sa chambre en boutonnant sa blouse. « Tu crois que je ne travaille pas. J'ai un boulot, pareil comme toi. »

« Oh ! désolé, lui répond Sylvain, mais étant donné la valeur de ton chèque de paie, c'est difficile à dire. Combien as-tu gagné le mois dernier, 800 dollars, c'est bien ça ? »

« Sylvain, tu sais que les filles ont été malades, et j'ai dû rester à la maison presque une semaine complète. »

La stratégie de Sylvain est simple, et pas forcément consciente. Quand on lui demande de faire une chose qu'il ne veut pas faire, il contre-attaque tous azimuts en espérant provoquer une engueulade. En moins de deux minutes, il a soulevé toutes les questions délicates auxquelles il peut penser. Sa stratégie, c'est de faire en sorte qu'il soit très déplaisant pour Bernadette de lui demander quoi que ce soit, jusqu'à ce qu'elle ne s'en donne plus la peine. Il sera plus simple pour elle d'abandonner ses soirées de théâtre et d'éviter de lui demander de participer aux tâches ménagères.

Des stratégies pour vous protéger de la colère des intimidateurs

Comme je l'ai mentionné, la stratégie de Sylvain est transparente, mais sans doute inconsciente. En général, les colériques ne savent pas qu'ils utilisent la colère pour manipuler les gens. Pour eux, la colère est une réaction aux gestes agaçants des autres.

Leur dialogue interne est une litanie de doléances. « Ai-je le droit d'être en colère ? Absolument ! » Puis la liste d'injustices se déroule dans leur tête.

Les colériques considèrent leurs réactions comme des explosions qui viennent de nulle part et qui se dissipent presque immédiatement. C'est bien commode, et totalement inexact. S'ils sont conscients des actions qui déclenchent leurs sorties, ils ne se rendent pas compte qu'ils ont un arsenal d'engins explosifs dans la tête.

Devant la menace d'une soirée de bricolage et de télé gâchée, Sylvain sent la montée d'adrénaline et tous ses griefs à l'endroit de Bernadette lui emplissent

la tête. Sa rengaine est toute prête, il n'a même pas besoin d'y penser. Il n'a qu'à monter le son pour provoquer Bernadette.

Son comportement est d'une injustice flagrante et manipulatrice, mais cela fonctionne. Si Bernadette lui dit à quel point il est injuste et manipulateur, ce sera encore plus efficace, car il aura un reproche de plus à ajouter à ses litanies. « Et tu en rajoutes avec ta psychologie à deux sous. »

« Tu es manipulateur » et « Tu es dans le déni », sont deux phrases très inutiles, car la manipulation et le déni sont, par définition, deux processus inconscients.

Si un colérique a posé des mines dans votre vie, il est temps pour vous d'élaborer quelques stratégies. Voici des suggestions.

Élaborez votre plan avant le début de la dispute. Une fois les obus lâchés, il sera difficile de communiquer avec votre néocortex, alors réfléchissez avant.

Ciblez la zone de danger. Quelles actions et situations déclenchent les explosions ? Dans le cas de Sylvain, sa participation aux tâches ménagères est un terrain fertile. Vous pouvez cerner la zone de danger en vous interrogeant sur les sujets que vous craignez le plus d'aborder. La plupart des disputes conjugales sont reliées à l'argent, au sexe et à l'affection, aux temps libres et à l'impression par l'un des partenaires que l'autre est en train de s'arroger le pouvoir. Une fois la dispute enclenchée, toutes ces questions deviennent des munitions. Dans le vacarme de la bataille, il est facile de perdre de vue le sujet de l'engueulade.

Choisissez vos combats et n'en livrez qu'un à la fois. Pensez au résultat que vous voulez obtenir et ne le perdez pas de vue. Vos objectifs doivent être formulés en termes positifs, à savoir ce que vous voulez que le colérique fasse, et non qu'il ne fasse pas. Bernadette aura plus de succès si elle cherche à obtenir de Sylvain qu'il fasse des tâches ménagères plutôt que de vouloir qu'il cesse de se fâcher quand elle aborde le sujet.

Les objectifs positifs supposent que vous devez agir, d'une façon ou d'une autre, pour les atteindre. Les objectifs négatifs ne sont bien souvent que le vague souhait d'obtenir, par miracle, une réponse différente à ce que vous faites depuis toujours.

La meilleure défense est l'offensive. Une fois votre objectif établi, c'est à vous de choisir quand et comment le présenter. Assurez-vous d'avoir le temps et l'espace voulus pour manœuvrer, en sachant qu'il est impossible de négocier avec un animal au pied du mur. Ne soulevez pas d'enjeu important quand l'autre est sur le pas de la porte et, au grand jamais, dans la voiture ou dans le

lit! S'il y a un colérique dans votre vie, négociez pour que ces endroits soient déclarés zones démilitarisées.

Pour amener quelqu'un comme Sylvain à faire des tâches ménagères, le moyen le plus efficace est d'en parler d'avance et de négocier des tâches précises à des moments précis. L'expérience m'a enseigné que les femmes ont de la difficulté à faire cela. Pour elles, les tâches domestiques sont un processus continu, sans début ni fin. Elles voient une chose à faire et la font, puis passent à la suivante. Personne ne leur dit quand laver la vaisselle, passer l'aspirateur ou faire la lessive. C'est un processus fluide, un peu zen même.

Les hommes réussissent rarement à atteindre ce niveau de conscience. On peut leur enseigner à faire des tâches domestiques : leur dire quoi, où et quand, mais pas comment. Souvenez-vous du tableau de service. Le but que vous ne pourrez pas atteindre, du moins d'un seul coup, c'est d'amener un homme à faire les tâches aussi bien que vous. C'est là un objectif entièrement différent. Vous devez avant tout l'amener à faire les tâches avant même de songer à ce qu'il les fasse aussi bien que vous. N'oubliez pas, un combat à la fois.

« Sylvain, lui dit Bernadette, j'ai besoin d'une quinzaine de minutes pour discuter d'une question importante. Est-ce que le moment est bien choisi? »

Le visage de Sylvain s'empourpre déjà. « Qu'est-ce que c'est? »

Elle sourit. « Si le moment est bien choisi, je te le dirai avec plaisir, mais je ne veux pas aborder la question si tu t'apprêtes à faire autre chose. »

« À quel jeu de manipulation joues-tu? dit-il. Dis-moi simplement ce que tu veux. »

Vous remarquerez que Bernadette a habilement désamorcé une sortie possible. En lui demandant ce qu'elle veut lui dire, Sylvain concède qu'il a le temps de l'écouter. Même les colériques respectent habituellement les règles de la conversation. Sachez aussi qu'avec ces derniers, chaque mot semble entraîner la situation dans une direction ou une autre. Pour être efficace, vous devez agir dans une intention précise, écouter très attentivement ce qui est dit et choisir vos réponses avec soin.

Ne vous laissez pas dérailler par l'agressivité. La stratégie favorite des colériques est de vous mettre, vous aussi, en colère. Ayant plus d'expérience que vous sur ce terrain, ils ont de meilleures chances de gagner. Bernadette a bien

fait d'ignorer l'expression de déplaisir de Sylvain et son accusation de manipulation. Il s'agit simplement de feintes qui n'ont rien à voir avec l'objectif de Bernadette. Au fur et à mesure qu'elle approchera de son but, les critiques voleront plus bas. Si ça chauffe trop, elle pourra décider de battre en retraite et de reporter le combat à un autre jour.

Posez des questions sans faire d'affirmation. Dans une bataille, il faut prendre l'avantage le plus rapidement possible. Dans les discussions avec des colériques, il y a plusieurs formes d'avantages. Cependant, soyez prudente, car la plupart ne vous mèneront pas à votre but. Si vous visez l'avantage moral (« C'est moi la bonne et toi tu es le méchant, donc tu dois faire ce que je dis. »), ça ne marchera jamais. Vous mettez le colérique au pied du mur, car faire ce que vous lui demandez, c'est admettre qu'il a tort.

En étant celle qui pose les questions, vous prendrez l'avantage de manière plus utile et moins évidente. L'autre est presque obligé d'y répondre avant de poursuivre. Si vous posez des questions qui demandent réflexion, vous garderez le contrôle de l'échange et encouragerez le colérique à penser. Cela ne peut pas se retourner contre vous.

Les questions favorisent aussi l'articulation des prémisses inconscientes. Une fois exprimées, celles-ci deviennent moins défendables que si elles sont mises en action. Les agissements de Sylvain disent qu'il n'a pas à s'occuper des tâches ménagères, chose qu'il ne peut pas dire ouvertement puisqu'il passerait pour un macho de la pire espèce, même à ses propres yeux.

Poser des questions est une tactique simple et efficace. Pourtant, vous trouverez cela étonnamment difficile à votre première tentative. Vous découvrirez que chaque colérique sur terre la connaît et l'utilise déjà.

« Sylvain, lui dit timidement Bernadette, il semble que nous nous disputons souvent au sujet des tâches ménagères. Je pense que nous devrions établir des règles sur le partage des tâches. »

« Et pourquoi devrait-on faire ça ? »

« Eh bien, pour cesser de s'engueuler. »

« On pourrait cesser de s'engueuler si tu cessais de m'achaler pour que je sorte les poubelles pendant les éliminatoires. »

Oups!

Pour garder le contrôle de la conversation, vous devez poser la première question et ne pas répondre ce qui vous vient immédiatement à l'esprit. Une

autre mise en garde : la tactique préférée des dominants, c'est de vous demander pourquoi vous vous sentez d'une telle manière ou voulez quelque chose. **Ne répondez jamais aux pourquoi!** Si vous le faites, la discussion se transformera en une critique et une défense de vos raisons, et votre affirmation de départ deviendra une proposition hésitante qui sera prise en compte seulement si vos raisons sont jugées acceptables. Le cas échéant, vous sentirez, avec raison, que vos propos sont dénaturés. Si vous ne vous justifiez pas, il n'y aura rien à dénaturer. N'oubliez pas, la réponse à un pourquoi est une explication, et les explications enveniment toujours la situation.

Il vous faudra plusieurs tentatives pour nettoyer le champ de mines. Si vous posez le pied sur une mine, ne restez pas là à discuter de questions veines. Battez en retraite et revenez à la charge un autre jour.

Bernadette lève les mains et sourit en retraitant. « Je vois que ce n'est pas le bon moment d'en discuter. Nous nous reprendrons une autre fois. »

« Et pourquoi n'est-ce pas le bon moment ? »

Bernadette hoche la tête, sans cesser de sourire. « Dois-tu vraiment poser la question ? »

La personne qui pose les questions contrôle la situation. Pourquoi croyez-vous que les thérapeutes aiment tant répondre aux questions par d'autres questions ? Ce n'est pas parce que nous n'avons pas toutes les réponses, croyez-moi.

Quelques jours plus tard.

« Chéri, d'après toi, qu'est-ce qui serait raisonnable comme partage de tâches ? »

Sylvain lâche un grand soupir. « Je crois que j'en fais déjà beaucoup. Je m'occupe du terrain, je répare des choses, je sors les poubelles. »

« Oui, c'est vrai. Mais quel pourcentage du travail hebdomadaire total crois-tu que ce travail représente ? »

Encore un gros soupir. « Je ne sais pas. À toi de me le dire. »

« Allez, j'ai posé la question en premier. Je veux vraiment savoir ce que tu penses. »

Sylvain réfléchit quelques secondes. « Environ le quart, je suppose. Pourquoi poses-tu la question ? »

« Combien d'heures par semaine crois-tu que ça prend pour gérer la maison ? »

« C'est quoi toute cette histoire avec les tâches de la maison ? Qu'est-ce que tu essaies de faire ? »

Bernadette sourit, allume le projecteur et lui montre une présentation PowerPoint. « Dans ce tableau, j'ai inscrit une liste de tâches et le temps requis pour chacune. S'il te plaît, jettes-y un coup d'œil et dis-moi si tu es d'accord avec les tâches à faire et si le temps estimé est raisonnable. »

Faites vos devoirs. Si vous n'avez pas de projecteur dans votre salon, vous avez certainement un crayon et un papier. L'idée, c'est que pour récupérer le territoire miné du colérique, il vous faut autant de calme et de préparation que pour une présentation au conseil d'administration. Aucune improvisation ne sera tolérée. Tout ce que vous faites et dites doit converger vers votre objectif.

Voici une dernière question pour déterminer si vous avez bien compris l'objectif et les mesures à prendre pour l'atteindre. Pour répondre correctement, vous devez prendre en considération tout ce que vous avez appris jusqu'à maintenant sur la colère.

Les estimations de Bernadette doivent-elles être :

- a. Surévaluées ?
- b. Exactes ?
- c. Sous-évaluées ?
- d. Toutes ces réponses ?

La dernière réponse n'est pas la bonne. C'est l'une des rares questions dans ce livre dont la bonne réponse n'est pas « toutes ces réponses ».

Si les chiffres sont le moins surévalués, ce sera la dispute assurée pour motif d'exagération ridicule. Étonnamment, beaucoup surévalueront, car ils oublient que le but d'une telle liste est d'amener l'autre personne à participer davantage aux tâches et cèdent à la tentation d'utiliser la liste pour montrer l'ampleur du travail qu'eux-mêmes abattent.

Si vous dites que les chiffres doivent être exacts, je suis d'accord en principe ; je crois tout de même que ce n'est pas la bonne réponse. Sans analyse indépendante des temps et mouvements, vous ne pouvez pas obtenir des résultats exacts.

Je vous rappelle ici que la colère, la sienne comme la vôtre, est étroitement liée à vos opinions sur le bien et le mal. Avec les colériques, vous vous exposez

au danger le plus grand lorsque vous croyez que vous avez surtout raison. Votre évaluation pourrait être biaisée, et même si elle ne l'est pas, elle pourrait sembler l'être. Pour taper dans le mille, vos estimations doivent sembler notablement basses, du moins selon vous.

La bonne réponse est la troisième. Votre estimation doit être sous-évaluée, ne serait-ce que pour décourager toute dispute pour motif d'exagération. Et ce n'est pas la seule raison. Si Sylvain croit que le temps requis pour une tâche est surévalué, sa femme pourra accepter de le vérifier. Sylvain peut accomplir la tâche et la chronométrer pour s'assurer que l'estimation est juste. Quel que soit le résultat, Bernadette y gagnera. Le but le plus important de cet exercice, c'est d'amener Sylvain à se prêter au jeu de l'estimation dans le but de revoir le partage des tâches.

La sous-estimation a un autre avantage. Si Sylvain se décide enfin à choisir une tâche, il se retrouvera à en faire plus qu'il ne pensait. Ou s'il veut faire un marché avantageux, Bernadette peut faire en sorte que le nettoyage de la salle de bain semble plus attrayant en surestimant légèrement le temps requis. Si c'est l'idée que vous aviez derrière la tête en choisissant la première réponse, je vous félicite.

Si vous croyez que ce processus est manipulateur, vous avez raison. Tout le monde est coupable de manipulation, même si tout le monde ne le fait pas de façon consciente et efficace. La manipulation consciente, c'est de la stratégie.

Si vous pensez que vous ne devriez pas vous abaisser à cette pratique pour obtenir de l'aide dans les tâches ménagères, je suis d'accord avec vous. Malheureusement, la réalité est ce qu'elle est, et non ce qu'on souhaite qu'elle soit. Pour transiger avec les colériques, vos souhaits sont votre plus grand handicap.

Passez un contrat. On passe des contrats parce que les gens ne les respectent pas. Sylvain a enfin choisi ses tâches, et Bernadette lui demande de mettre le tout par écrit. Bien sûr, il a demandé pourquoi, et elle s'est contentée de hocher la tête et de sourire. Il n'est pas toujours nécessaire de mettre les choses par écrit, mais il est nécessaire de parvenir à une entente claire et ferme.

Le contrat doit préciser qui, quoi, quand et à quelle fréquence, ainsi que les conséquences en cas de rupture de contrat. Sylvain et Bernadette ont convenu de réserver chacun 50 dollars par mois pour payer à un taux horaire les tâches qui n'auront pas été effectuées dans les délais impartis. Les incessants reproches ont été remplacés par des commentaires du genre « Si ce n'est pas fait d'ici midi, c'est 15 dollars dans mes poches. »

Bernadette est d'avis que les 50 dollars qu'elle perd tous les mois est de l'argent astucieusement dépensé.

THÉRAPIE POUR LES VAMPIRES ANTISOCIAUX

Que faire si vous constatez chez vous ou chez une personne qui vous est chère des signes de comportement antisocial? Cette section vous donne un aperçu de diverses démarches personnelles et approches thérapeutiques professionnelles qui peuvent vous être d'un grand secours. Elle vous propose des outils pour vous aider vous-même ou pour comprendre une personne qui a entrepris une démarche. Un conseil avant de poursuivre: dans le cours de psychothérapie 101, on nous enseigne que si vous essayez vous-même de traiter un proche, vous ne réussirez qu'à vous rendre tous les deux plus malades.

LE BUT

Le but premier du traitement pour les vampires émotionnels antisociaux est de vaincre leur dépendance aux sensations fortes et à toute autre forme de dépendance. La socialisation des antisociaux consiste à leur apprendre à différer la gratification, à supporter l'ennui et à suivre des règles édictées par les autres. Pour ce faire, il faut les aider à reconnaître l'existence de conséquences internes plus puissantes que les conséquences externes immédiates.

Pour illustrer les conséquences internes, je prends un exemple tiré d'anciens dessins animés, le petit démon qui vous susurre dans une oreille et l'ange qui en fait autant dans l'autre. Le démon qui dialogue avec les antisociaux est non pas méchant mais impulsif. «Allez, prends ce que tu veux maintenant!» L'ange, quant à lui, reste habituellement muet.

La thérapie pour les antisociaux, en fait pour tous les troubles de la personnalité, consiste à fournir à l'ange des arguments convaincants pour progresser. Ce ne sont pas forcément les mêmes arguments que votre ange vous murmurerait, comme « C'est mal de profiter des autres. » Il est presque impossible d'inculquer de l'empathie à un vampire émotionnel. Il pourra la simuler ; il la ressentira rarement.

Pour le convaincre, les arguments doivent être formulés dans un langage qu'il comprend, c'est-à-dire qui fait appel à son intérêt personnel. Pour être entendu, l'ange doit dire : « Tu y gagneras davantage ou tu auras moins à perdre si tu m'écoutes. » Tout l'art de la psychothérapie tient dans la formulation de telles propositions. Pour les antisociaux, on peut commencer avec des arguments peu subtils, du genre : « Si tu fais ça, tu vas te faire prendre », qui sont souvent suffisants.

LA GESTION DE LA COLÈRE

Les thérapies de la gestion de la colère constituent une vaste blague. Si vous en doutez, regardez quelques émissions de fin de soirée.

Les gens se moquent de ces thérapies parce qu'elles s'adressent bien souvent à des gens qui considèrent que leur colère est attribuable à des événements extérieurs et non à leurs propres agissements. Ce qui est aussi le cas de la plupart des gens.

Les brutes croient être des types agréables et faciles à vivre jusqu'à ce qu'un imbécile les énerve au point de péter les plombs. Il faut beaucoup de finesse pour les amener à saisir l'ironie dans cette perception d'eux-mêmes, mais cette démarche est essentielle pour que la thérapie fonctionne. Et s'ils ne sont pas disposés à apprendre, ça ne servira à rien.

LE TRAITEMENT DES DÉPENDANCES

Le combat que les antisociaux doivent remporter est celui de la dépendance, autant à des substances externes qu'à la biochimie de leur propre cerveau. Toutes les dépendances ont deux composantes : la substance elle-même et les schémas cognitifs qui conduisent à son abus. Il faut traiter les deux en parallèle.

Avec l'expérience, j'ai acquis un respect grandissant pour les Alcooliques anonymes. Dans le milieu où je circule, ce n'est pas très cool comme position. On y voit les AA comme une organisation d'amateurs peu sophistiqués en comparaison des psychothérapeutes que nous sommes.

À mon avis, l'amateurisme fait partie de la sophistication. Les seules personnes en qui les antisociaux pourraient avoir un brin de confiance, ce sont d'autres antisociaux pour qui l'intérêt personnel est la seule motivation viable – et qui-conque dit le contraire est un hypocrite. Les dépendances sont l'une des rares exceptions à la règle qui dit qu'un thérapeute ne devrait pas soigner une personne qui est affligée du même problème ou qui est en voie de guérison.

Le programme en 12 étapes et la personne antisociale sont faits l'un pour l'autre. Littéralement, le programme des AA a été créé par des antisociaux pour des antisociaux, et personne jusqu'ici n'a conçu de meilleure méthode pour gérer l'abus de substances chez les individus à la recherche de sensations fortes. L'encadrement, la stimulation sociale, le rappel constant de leurs actes ainsi que le système de parrainage qui leur permet de parler à quelqu'un au moindre signe de faiblesse correspondent exactement aux conseils du médecin. En fait, c'est bien mieux que ce que la médecine a à leur offrir.

La véritable trouvaille des AA, cependant, c'est de montrer aux antisociaux à reconnaître les conséquences internes. Les slogans des autocollants qu'on voit sur les voitures exposent on ne peut mieux les arguments dont le petit ange a besoin pour envoyer paître le démon. Mon préféré : « Si vous vous retrouvez au fond du trou, débarrassez-vous de la pelle ». Molière n'aurait pas su mieux dire.

Chez les AA, la chose qui déplaît le plus au départ, c'est l'aspect spirituel. La plupart des antisociaux n'ont rien à foutre de ce baratin ou des règles décrétées par autrui, quelles qu'elles soient, alors que c'est justement ce qu'ils doivent désespérément apprendre à respecter. Le pragmatisme des AA aide les antisociaux à reconnaître que la spiritualité n'est pas un dogme et que la « puissance supérieure » peut être ce que vous voulez qu'elle soit, si bien que vous n'êtes pas une mauviette si vous croyez qu'il en existe une.

LES DÉMARCHES PERSONNELLES

Si vous reconnaissez chez vous des tendances antisociales, les exercices suivants vous paraîtront difficiles, mais ils transformeront votre vie.

Apprenez à supporter l'ennui

C'est une étape essentielle. Si vous ne pouvez pas supporter les longues périodes d'ennui qui font partie de la vie d'un adulte responsable, vous n'en deviendrez jamais un. Ne croyez surtout pas que vous changerez la donne en transformant votre dépendance aux sensations fortes en une forme socialement plus acceptable. Les drogués reviennent souvent à leur drogue de choix.

Respectez la loi à la lettre

Cela veut dire respecter toutes les lois, et pas seulement celles qui vous conviennent. Commencez par remettre vos documents à temps et respecter les limites de vitesse. Même si, de temps à autre, les autres prennent des libertés avec certaines règles, vous ne le pouvez pas. Si jamais vous le faites, acceptez-en les conséquences sans essayer de vous défilier. Vous devez apprendre à marcher droit.

Réfléchissez aux conséquences de vos actes, même si c'est laborieux

Reconnaissez que vous vivez en société. Chaque fois que vous enfreignez une règle, quelqu'un en subit les conséquences. Si vous n'arrivez pas à voir comment, réfléchissez-y jusqu'à ce que vous compreniez. Dans les AA, cela correspond à la quatrième étape.

Cessez d'insulter les autres et d'élever la voix

Voyez cela comme la technique du bâillon appliquée à vos problèmes d'humeur. Tant que vous n'aurez pas appris à exprimer votre colère de façon constructive, gardez-vous de l'exprimer.

Respectez vos promesses

Ne faites aucune promesse à qui que ce soit si vous n'êtes pas absolument certain de pouvoir la respecter.

CE QUI FERA PLUS DE TORT QUE DE BIEN

Les vampires émotionnels ont tendance à choisir des approches thérapeutiques qui empiraient leur cas. Les personnes antisociales devraient se tenir loin des thérapies qui vont fouiller dans leur passé familial et qui privilégient l'expression plutôt que la gestion des émotions. Elles ont déjà assez d'excuses pour justifier leur comportement et ce retour dans le passé ne change guère leur comportement actuel. Méfiez-vous des gentils thérapeutes qui écrivent des lettres pour tirer les antisociaux de l'embarras en raison de circonstances atténuantes. Avec les antisociaux, les circonstances atténuantes n'existent pas.

Les antisociaux n'ont besoin de personne pour les aider à échapper aux conséquences de leurs actes. Si une personne antisociale fait partie de votre vie, le mieux que vous puissiez faire, c'est de la laisser faire face aux conséquences de ses actes.

LES VAMPIRES HISTRIIONQUES

Si les vampires antisociaux carburent aux sensations fortes, les histrioniques, eux, adorent l'attention et l'approbation d'autrui, et sont prêts à tout pour l'obtenir. Si vous leur en donnez la chance, ils se frayeront un chemin jusqu'à votre cœur en chantant et en dansant. C'est à croire qu'ils ont inventé la comédie musicale. Mais ils sont également doués pour les performances plus subtiles. Virtuoses de la conversation polie, ils s'intéresseront à vous comme si vous étiez la personne la plus fascinante du monde. L'une de leurs meilleures trouvailles, c'est le papotage, cette colle miracle qui cimente les conversations, et on leur doit aussi le commérage.

Les histrioniques ont ce qu'il faut pour faire partie de votre entreprise ou de votre vie. Vous attachez beaucoup d'importance à l'apparence ? Ils sont beaux ou passeront des heures à se faire beaux. Ils débordent d'enthousiasme, pétillent d'intelligence et frissonnent parfois d'excitation sexuelle. Mais prenez garde. Le terme « histrionique » fait référence au théâtre, et ce que vous voyez, c'est de la frime, du spectacle.

Les histrioniques sont toujours en représentation. S'ils essaient de vous régaler la plupart du temps avec des comédies de situation, il arrive parfois que la performance se transforme devant vos yeux en un sordide téléroman, avec vous dans la distribution. Ou en un drame médical, un talk-show odieux ou un spectacle de lutte professionnelle.

Les vampires de la scène affichent des caractéristiques du trouble de la personnalité histrionique. Ce trouble existe depuis longtemps, bien que son nom soit plus récent. Dans un esprit de rectitude politique, il a remplacé le mot « hystérique », jugé moins acceptable. Les médecins de la Grèce antique,

dont Galène et Hippocrate, croyaient que les revirements émotionnels dramatiques et les vagues plaintes physiques qu'ils observaient chez les femmes histrioniques s'expliquaient par la migration de l'utérus (en latin *hysterium*, d'où le qualificatif « hystérique ») vers d'autres parties du corps.

Pendant des siècles, la personnalité histrionique a été considérée comme un trouble principalement féminin. Cette perception erronée tient au fait que les personnalités histrioniques traitées dans les cliniques étaient surtout des femmes.

Il y a pourtant beaucoup d'histrioniques chez les hommes. Ces derniers recherchent l'approbation plutôt que l'attention. On en retrouve de bons exemples chez les stéréotypes masculins, comme le bon père de famille des années 1950, le fanatique sportif, le blagueur et l'homme d'affaires intrépide. Ils aiment aussi jouer aux durs, comme dans le cas des lutteurs professionnels. On les confond parfois avec les types antisociaux, mais si on y regarde de plus près, on s'aperçoit que leur violence est feinte, le véritable but étant de donner un bon spectacle. Nous reviendrons plus loin sur les hommes histrioniques (voir page 168). Dans ce chapitre-ci, il sera question des femmes histrioniques.

Les histrioniques étaient les patientes favorites de Freud. Ce sont elles qui lui ont donné l'idée qu'un pan important de l'expérience humaine échappe à la conscience. Si vous passez un peu de temps avec des histrioniques, vous croirez vous aussi à l'existence de l'inconscient.

Le paysage intérieur des histrioniques est plus nébuleux que la nuit transylvanienne. Elles se perdent dans les rôles qu'elles jouent au point de ne plus savoir qui elles sont, ce qu'elles ressentent et même ce qu'elles pensent. Les vrais sentiments se manifestent dans le langage corporel, notamment dans le son de la voix et le choix de mots révélateur. Les histrioniques ont aussi inventé le lapsus freudien.

ÊTRE HISTRIIONIQUE, C'EST...

Étant donné l'intensité de leur désir d'attention et d'approbation, les histrioniques se scindent en deux : d'une part les qualités que les gens apprécient et de l'autre, leurs lacunes. Quand elles sont confrontées à ces lacunes inacceptables, tout s'écroule.

Imaginez-vous dans une soirée, vêtue d'habits flambant neufs que vous pouvez enfin porter depuis que vous avez perdu ces cinq kilos en trop. Vous vous sentez élégante, irrésistible, en pleine possession de vos moyens. On vous regarde avec admiration. Pendant quelques minutes, la vie est exactement comme elle doit être. Tout est merveilleux ! Puis vous passez devant un miroir en pied

et constatez avec désespoir que vous avez encore deux kilos à perdre. La soirée est gâchée. Voilà l'extase et l'agonie qui sont le lot des histrioniques.

Chez les gens normaux, il y a une petite voix qui dit : « C'est ce que je suis qui compte, et non ce dont j'ai l'air ». Mais les femmes histrioniques ne l'entendent pas. Le moindre défaut qu'elles perçoivent chez elles déchaîne un maelström d'émotions, et il faudra des heures de paroles réconfortantes pour que le calme revienne. Mais les bonnes paroles ne suffisent pas toujours. Elles se sentent obligées de pousser la performance jusqu'à son paroxysme ou de s'adonner à des gestes bizarres et destructeurs pour retrouver leur sens de l'équilibre. Les histrioniques ont inventé le crime passionnel, ainsi que l'anorexie et la boulimie.

Il se peut aussi que la tempête d'émotions soit reléguée dans un sombre placard de l'esprit, où elle continuera à grouiller et à gronder en s'amalgamant à d'autres pulsions inacceptables, jusqu'à ce que de petits coups portés au placard la fassent ressurgir en un terrible ouragan.

Si l'on considère les trois critères de la santé psychologique – un sentiment de contrôle, un sentiment d'appartenance à un tout plus grand que soi et la poursuite de défis –, les histrioniques s'y perdent complètement. Leurs croyances et leurs capacités varient au gré de leurs humeurs. L'univers de l'histrionique est une masse de contradictions – le soleil brille, puis c'est le brouillard et les éclairs qui zèbrent le ciel. Vous ne pouvez jamais prévoir leur humeur, et elles non plus.

Mais une chose est sûre : si vous vivez dans l'entourage d'un ou d'une histrionique, ce sera à vous de nettoyer après la tempête.

Les proies favorites des femmes histrioniques sont les gens qui tenteront de les sauver d'elles-mêmes et de la complexité de la vie de tous les jours. Elles détestent les détails ennuyeux encore plus qu'un pieu enfoncé dans le cœur. En retour, elles vous offrent un spectacle mémorable et des promesses qu'elles ne semblent jamais pouvoir tenir.

LE DILEMME DE L'HISTRIONIQUE

Si les antisociaux sont des Ferrari dans un monde de Toyota, les histrioniques s'apparentent pour leur part aux jolis petits modèles réduits qui fonctionnent à merveille, mais ne sont que des bibelots. Ou plutôt, elles ressemblent moins à des voitures qu'à des fleurs rares qui requièrent des soins de tous les instants et qui, malgré tout, fanent en une seule journée. Le dilemme qu'elles présentent est simple, quoique diaboliquement difficile à résoudre : vous vous chargez de l'entretien, sinon quelqu'un d'autre le fera à votre place.

COMMENT RECONNAÎTRE UN VAMPIRE HISTRIONIQUE

Vrai ou faux – Accordez un point pour chaque affirmation vraie.

1. Cette personne se détache du reste de la foule grâce à son apparence, à son habillement ou à sa personnalité. V F
2. Cette personne est sympathique, enthousiaste, divertissante et brillante en société. V F
3. Cette personne traite les gens qu'elle connaît à peine comme de vieux amis. V F
4. Cette personne devient visiblement contrariée lorsqu'elle doit partager le devant de la scène. V F
5. Cette personne change fréquemment de look. V F
6. Cette personne adore parler, potiner et raconter des histoires. V F
7. Cette personne rajoute des détails de plus en plus dramatiques et exagérés chaque fois qu'elle raconte la même histoire. V F
8. Cette personne a du flair pour s'habiller, mais se préoccupe un peu trop de son apparence. V F
9. Cette personne s'offusque démesurément à la moindre offense sociale. V F
10. Cette personne admet rarement sa colère, même si celle-ci est évidente pour tous. V F
11. Cette personne oublie facilement les petits détails de la vie. V F
12. Cette personne croit que des entités surnaturelles comme les anges, les dieux et les bons esprits interviennent régulièrement dans la vie de tous les jours. V F
13. Cette personne éprouve des maux étranges qui vont et viennent sans raison précise. V F
14. Cette personne a de la difficulté à s'acquitter de tâches habituelles, comme s'occuper de la paperasse, faire le ménage, payer les comptes. V F
15. Cette personne s'est déjà portée malade pour éviter de faire quelque chose qui lui déplait. V F
16. Cette personne suit assidûment plusieurs émissions de télé ou des équipes sportives. V F
17. Cette personne a une façon de communiquer qui, bien que haute en couleur, reste souvent vague et indirecte. V F
18. Cette personne requiert plus de soins qu'une orchidée très rare, mais croit qu'elle est la personne la plus facile à vivre sur terre. V F

- | | |
|---|-----|
| 19. Cette personne semble souvent aguicheuse, bien qu'elle ne l'admette pas. | V F |
| 20. Malgré tout, cette personne est toujours sollicitée et jouit d'une popularité que beaucoup de gens envient. | V F |

Résultat Cinq points et plus : cette personne a le profil d'un vampire émotionnel histrionique, bien que le diagnostic de trouble de la personnalité histrionique ne s'applique pas nécessairement à son cas. Si le score est supérieur à 10, prenez garde de ne pas vous retrouver dans la distribution de son téléroman.

CE QUI DISTINGUE UN VAMPIRE HISTRIONIQUE

Les comportements décrits dans le questionnaire ci-dessus se rapportent à diverses caractéristiques de la personnalité histrionique.

La sociabilité

Les femmes histrioniques sont avant tout des êtres sociaux. Elles apprécient la compagnie des autres et sont aussi d'agréable compagnie la plupart du temps. Elles sont joyeuses, affables, spirituelles, sexy, excitantes et tout ce que vous voulez, sauf qu'elles manquent de substance. Un monde sans histrioniques serait moins accueillant : il n'y aurait que des choses sérieuses, sans style ni divertissement.

Le besoin d'attention

L'attention est la raison de vivre des histrioniques. Si elles n'en obtiennent pas suffisamment, elles vont se recroqueviller et mourir. Elles recherchent l'auditoire le plus approbateur, mais ce trait de caractère peut détruire des relations. Si quelqu'un les drague, elles répondront aux avances, quelles que soient leurs intentions.

Si vous ne leur donnez pas assez d'attention, elles trouveront toujours le moyen d'en obtenir plus. Plus elles seront désespérées, par exemple si les projecteurs sont tournés sur une autre personne, plus leurs méthodes seront destructrices.

Le besoin d'approbation

Les femmes histrioniques veulent attirer l'attention, une attention positive de préférence. Elles cherchent l'approbation sociale et travaillent très fort pour être

à la hauteur des attentes d'autrui – sauf si ces attentes ont trait aux détails ennuyeux de la vie quotidienne.

Elles espèrent que tout le monde les trouvera formidables. Pour elles, toute critique est soit une manifestation de mauvaise humeur qui sera vite oubliée avec un peu de charme, soit un affront à la loi naturelle. D'une manière ou d'une autre, elles n'entendront que des éloges sans réserve.

Si vous osez les critiquer, la personne la plus merveilleuse que vous étiez deviendra dans le temps de le dire le diable incarné.

L'émotivité

Les femmes histrioniques baignent dans les émotions. Leur réalité est déterminée par ce qu'elles ressentent, et non par ce qu'elles pensent ou savent. Leur émotivité apparaît déconcertante à quiconque essaie de les raisonner. Le battement d'ailes d'un papillon en Chine suffit à changer l'humeur de l'histrionique. Et il lui en faut encore moins pour changer d'idée.

Elles sont reconnues pour leur mémoire sélective. Elles décriront l'ambiance d'une réunion, qui y assistait, ce que les gens portaient et qui était fâché contre qui. Ne leur demandez pas cependant quel était l'ordre du jour.

La dépendance

Quel que soit le rôle qu'elles jouent, sous leur maquillage, les histrioniques se sentent incompetentes. Elles sont vite submergées par les petits détails qu'elles ont tant de difficultés à retenir. Le but premier de l'incessant spectacle de l'histrionique, c'est d'amener une personne forte et compétente à l'aimer suffisamment pour la prendre sous son aile et peut-être changer toutes ces petites règles ennuyeuses. Habituellement, cette stratégie fonctionne.

L'apparence

L'apparence est le fonds de commerce des femmes histrioniques. Elles y consacrent le plus clair de leur temps, à peu près autant que vous investissez dans votre carrière. Dans l'ensemble, ce n'est pas un mauvais placement, car l'apparence physique est le meilleur prédicteur de la réussite. Et comme de raison, ce sont les histrioniques qui ont inventé l'aérobie, le lifting facial et la liposuction.

Sachez cependant qu'aucune créature de la nuit n'est aussi désespérée lorsque sa beauté commence à se faner.

La suggestibilité

Les femmes histrioniques sont si adroites dans l'art de la métamorphose qu'on pourrait croire qu'elles n'ont aucune forme fixe bien à elles. Elles se transforment automatiquement en ce que vous voulez qu'elles soient aussitôt qu'elles perçoivent votre désir. Ce sont de formidables hypnotistes. Elles n'ont pas à créer de monde parallèle, elles sont en soi un monde parallèle. Elles parlent facilement aux plantes, méditent sur leurs vies antérieures et voient des anges. Elles ont inventé le nouvel âge.

Le manque d'introspection

Si les femmes histrioniques savent attirer le regard des autres, elles ignorent comment tourner leur regard vers l'intérieur. Elles en savent beaucoup moins sur leurs motivations et leur propre histoire que sur la vie de leurs personnages favoris du petit écran.

Étant donné leur mémoire sélective, leur vie est perçue comme une suite de souvenirs et d'événements disparates qui n'ont pas plus de liens entre eux que les émissions télédiffusées un soir de semaine.

Les symptômes physiques

Les histrioniques ont inventé les maladies impossibles à diagnostiquer. Leur vie est un amalgame de réalité et de fantasme, d'obsession et de répression, d'impulsion et d'inhibition. Lorsqu'elles se sentent mal, elles l'expriment avec leur corps. La maladie devient pour elles une forme d'art. Les maladies des histrioniques doivent être interprétées comme des poèmes, mais soignées par la médecine. Elles ont des migraines lorsqu'elles ne peuvent tenir tête à quelqu'un ou sont constipées lorsqu'elles en ont marre.

Leur donner des comprimés ne réglera rien. Nous explorerons l'utilisation de la maladie comme métaphore au chapitre « Le type passif-agressif » (voir page 146).

COMMENT SE PROTÉGER DES FEMMES HISTRIONIQUES

Connaissez-les mieux qu'elles ne se connaissent elles-mêmes, puis appréciez le spectacle et évitez de monter sur la scène.

LE TYPE CABOTIN

Le spectacle continue, encore et toujours

Les vampires cabotins feront absolument tout pour attirer l'attention. En fait, ils en feront trop.

Les histrioniques cabotins ne sont pas de grands artistes, de sorte que les stratagèmes qu'ils utilisent pour se faire remarquer sont grossiers, transparents et superficiels. Mais pour leur public cible, ils sont fascinants.

Damien entend le rire de Sandra, la vampire. Il détache les yeux de son écran et regarde la porte. Il ne remarque pas que tous les hommes du service de comptabilité, comme lui, regardent vers le corridor.

Vêtue d'une robe moulante rouge qui souligne sa poitrine spectaculaire, Sandra fait son entrée. Elle sourit, hoche la tête et envoie la main aux gens comme si elle saluait la foule. Elle se tourne vers Damien, qui sent son pouls s'accélérer alors que leurs regards se croisent.

Sandra s'arrête net, tout ébahie, les yeux et la bouche grand ouverts. «Damien, dit-elle en accourant à son bureau, est-ce bien toi? Tu es si différent sans ta vieille barbe!»

Son parfum sent les fleurs et les épices. Damien en a le souffle coupé lorsqu'elle se penche vers lui pour lui toucher le visage. «Je ne savais pas qu'il y avait un si bel homme en dessous», dit-elle en promenant ses doigts sur sa joue glabre.

Le visage de Damien est en feu. Par un incroyable effort de volonté, il s'empêche de lorgner le décolleté de Sandra. « Euh... j'ai pensé qu'il était temps, tu sais, que je change un peu », lui répond-il.

Sandra incline la tête et lui sourit comme s'il venait de dire la chose la plus intéressante qu'elle ait entendue de la journée. « Tu es tellement *cute*! Je parie que toutes les filles du bureau sont à tes genoux. »

« Si seulement... », trouve-t-il à dire.

Sandra rit. « Oh! Toi! Tu es trop modeste. » Elle le pousse doucement avec son bel ongle rouge en déposant sur son bureau une pile de dossiers. « M. Doyon m'a demandé si je pouvais trouver quelqu'un capable d'analyser ces résultats aujourd'hui. Crois-tu que... »

Damien repousse les dossiers sur lesquels il travaillait. « Aucun problème », répond-il.

Damien est conquis. Personne n'est dupe dans le bureau, surtout les autres femmes.

Plus tard, dans la cuisine, Jeanne, qui a roulé une serviette sous son chandail pour se gonfler la poitrine, fait rire Bruno et Élise en imitant Sandra. « Oh, Damien, tu es si beau sans cette barbe dégueulasse », dit-elle d'une voix haletante à la Marilyn Monroe. Elle se penche devant Élise, comme si elle était Damien. « Tu vois quelque chose qui te plaît », dit-elle en battant des cils.

Élise se tord de rire.

« Tu aurais dû voir la face de Damien, dit Jeanne. Il n'a jamais vu venir le coup. »

« Comment les hommes peuvent-ils être si bêtes? », demande Bruno.

Bonne question. Comment les hommes peuvent-ils être si bêtes? La testostérone les empêche-t-elle de percer à jour les manœuvres fausses et manipulatrices d'histrioniques qui en mettent plein la vue comme Sandra?

Ce ne sont pas que les hommes.

De crainte de supposer que toutes les caricatures sexuelles ne visent que les femmes, dont les victimes sont des hommes crédules, revenons quelques mois en arrière, au week-end de ski où étaient réunis Jeanne, Élise, Bruno et d'autres collègues du bureau. Le moniteur de ski s'appelait Wolfgang, un grand blond encore bronzé depuis son retour d'Hawaï.

L'hiver dernier, c'était Damien qui faisait une imitation de Wolfgang dans la cuisine.

En analysant ces exemples, on commence à voir le pouvoir sombre et énigmatique des histrioniques. Leurs victimes ne sont pas celles qu'ils tentent de manipuler de façon aussi flagrante. Des gens comme Damien se laissent volontiers manipuler et profitent de l'illusion agréable que leur procurent de telles mises en scène. Leurs vraies victimes sont les spectateurs qui se sentent agacés par ces comportements et qui, au bout du compte, se font vampiriser.

Souvenez-vous que les cabotins cherchent à obtenir toute l'attention possible, bonne ou mauvaise. Pour les gens qui passent la majeure partie de leur vie à soigner leur apparence, c'est un jeu d'enfant d'amener les gens du sexe opposé à baver d'admiration devant eux. Leur vrai public est beaucoup plus large. Les cabotins veulent terriblement l'attention de tout le monde, surtout des gens qui recherchent eux aussi de l'attention, mais qu'ils battent à plates coutures. Que vous aimiez ces divas ou non, vous les remarquez.

Se faire remarquer est un sport de compétition, et les cabotins sont de vrais pros. Les apollons, les travestis, les rockers gothiques, les athlètes outranciers, les animateurs de radio grossiers et les petits séducteurs inconnus comme Sandra et Wolfgang ont découvert qu'en en mettant plein la vue, ils obtiennent autant d'attention de leurs détracteurs que de leurs admirateurs.

À moins que les personnes à qui s'adressent leurs petits jeux sexuels soient bien naïves, les cabotins séducteurs ne présentent aucune menace pour eux. Comme les prostitués, ces vampires offrent une transaction simple : « Je t'offre un spectacle qui te fera sentir désirable et sexy ; en échange, tu me donnes ton attention et quelques petites faveurs. Le vrai problème que causent ces vampires réside dans la perturbation de l'ordre social. Les histrioniques cabotins ont inventé le harcèlement sexuel, autant en le perpétrant qu'en engageant des poursuites pour harcèlement. Un vampire théâtral peut transformer un bureau entier en champ de bataille.

Des concurrents voulant obtenir autant d'attention et de faveurs, mais avec des outils moins efficaces comme la matière grise, le talent et le travail, en veulent aux histrioniques qui ont droit à un traitement de faveur parce qu'ils sont odieusement sexy ou tout simplement odieux. Ce n'est pas juste!

Eh non... C'est le show-business.

LA TECHNIQUE D'HYPNOSE DU VAMPIRE CABOTIN

Les histrioniques cabotins sont des hypnotiseurs qui réussissent à faire caqueter les gens comme des poules et à s'amuser en le faisant. L'hypnose est un spectacle, et ces vampires savent d'instinct comment séduire un auditoire.

La réalité parallèle qu'offrent les cabotins, c'est leur propre personne. Ils vivent déjà dans le monde magique du spectacle, où tout est plus grand et plus beau que dans la vie, et aussi plus simple à comprendre. Un garçon rencontre une fille ; les bons combattent les méchants ; les preux chevaliers libèrent les princesses – nous connaissons et adorons tous ces histoires. Les hypnotiseurs histrioniques vous offrent la chance de les vivre.

Ils vous invitent sur scène pour partager leurs fantasmes. Vous pouvez être le bon gars et jouer le jeu ou le trouble-fête qui critique tout et dégage des ondes négatives. De toute façon, vous faites partie du spectacle.

Les vampires histrioniques passent le plus clair de leur vie dans une transe hypnotique. Lorsqu'ils sont dans les parages, il est à peu près impossible de ne pas être sous hypnose. Pour les comprendre et vous protéger, vous devez reconnaître les signaux de danger suivants.

Dévier du protocole habituel

Les histrioniques cabotins espèrent que vous serez si emballé par leurs performances que vous accepterez de les libérer de leurs fastidieuses responsabilités quotidiennes. Leur stratégie consiste à vous faire croire qu'ils sont trop écervelés pour s'en occuper eux-mêmes. De façon inconsciente, ils font en sorte qu'il vous semblera plus facile d'accomplir leurs tâches que de les amener à les faire eux-mêmes. Si vous vous retrouvez en train de courir dans tous les sens pour réparer les gaffes monumentales de quelqu'un, cette personne sera soit votre enfant, soit un vampire histrionique, soit les deux.

S'exprimer en superlatifs

Les histrioniques préfèrent les impressions émotionnelles vives à la pensée rationnelle. Ils s'expriment en superlatifs et en hyperboles et s'attendent à ce que vous en fassiez autant. Vous pouvez les adorer ou les détester, mais pas les ignorer.

Les superlatifs ne sont pas à sens unique. Si un de vos proches est un histrionique, vous savez que la personne la plus formidable que vous êtes peut, le temps d'un clin d'œil, se transformer en un horrible monstre.

Se rapprocher instantanément

Les histrioniques ont inventé le coup de foudre. S'ils ne vous font pas un effet du tonnerre au départ, vous resterez probablement insensible à leur charme.

Voir la personne ou la situation comme étant exceptionnelle

Les cabotins vous offrent un marché déloyal. Ils vous paraissent attirants et fascinants, mais guère débrouillards. Il est facile d'imaginer qu'en leur rendant de menus services, ils continueront de vous couvrir d'attention et d'amour. Vous pourriez même croire que vous faites une très bonne affaire : vous investissez dans une relation avec une personne très séduisante en vous montrant simplement plus sensible que des gens moins généreux que vous à ses besoins.

Rêvez toujours ! Ces histrioniques sont tout, sauf une bonne affaire. Comme tous les hypnotiseurs de talent, ils se servent de vos besoins secrets pour vous contrôler. Si vous constatez que vous vous plaisez à imaginer des scénarios où vous tenez le rôle de sauveur, sauvez-vous vous-même, de préférence à toutes jambes.

Manquer d'intérêt pour l'information objective

Si des gens de confiance vous disent que cette personne vous exploite et vous croyez qu'ils disent cela par jalousie, alors priez pour qu'un dieu miséricordieux ait pitié de vous, car le vampire, lui, n'en aura pas.

Cultiver la confusion

Les cabotins vivent pour le jeu, et vous ne pouvez pas *ne pas* jouer. S'il est parfois facile de s'apercevoir qu'on se fait manipuler, il est diablement plus difficile de savoir quoi faire. Le théâtre est leur lieu de pouvoir, et aussi de vulnérabilité. La meilleure façon de vous défendre, c'est de vous écrire un rôle qui vous place à bonne distance d'eux. Vous arriverez peut-être à les déjouer en jouant vous-même.

S'ÉCRIRE UN RÔLE POUR RÉSISTER AU DANGER

Plus vous vous approchez d'un histrionique cabotin, plus le danger est grand.

Le prix que vous aurez à payer en devenant le principal spectateur de l'histrionique est très élevé : votre entière attention et la prise en charge de tous ses besoins. Si vous le laissez tomber ne serait-ce qu'un instant, la comédie tournera au drame d'horreur. Les histrioniques délaissés piqueront une crise sur-le-champ,

sous une forme ou une autre, pour se retrouver au centre de l'attention. Vous serez soufflé par leur performance.

Votre meilleure défense, c'est de ne pas vous laisser prendre au jeu au départ. Cantonnez-vous dans un rôle simple et facile à comprendre qui vous place hors de portée du drame histrionique.

LA MALADIE COMME ART DE LA SCÈNE

Les histrioniques ont une quantité d'énergie limitée. Leur enthousiasme cède à un vague sentiment de lassitude lorsqu'ils sont en panne d'énergie ; à un malaise généralisé quand la vie devient trop compliquée. Fiez-vous à leur grande imagination et à leur instinct très sûr pour transformer ce passage à vide en une performance. Les cabotins au bout du rouleau, lorsqu'ils découvrent les soins et l'attention que leur maladie leur procure, modifieront le scénario original pour en faire un téléroman médical. Soyez certain que vous serez aussi affecté par leur maladie qu'ils le sont eux-mêmes. Nous reviendrons sur la maladie histrionique un peu plus loin.

LES CÉLÉBRITÉS, LES ADMIRATEURS ET LES ASPIRANTS

Si mes propos sur les histrioniques cabotins vous donnent à penser que vous en reconnaissez certains à la première page des tabloïdes, sachez que vous avez tout à fait raison. Les gens qui lisent ces journaux et ceux qui se promènent dans la rue vêtus comme leurs idoles quand ce n'est pas l'Halloween en sont également.

L'identité de la plupart des gens est assez bien établie entre 20 et 30 ans. Nous apprenons qui nous sommes, sur les plans professionnel et personnel. Si nous n'aimons pas la personne que nous sommes, cela peut nous pousser à faire l'effort de changer et d'évoluer.

Mais les histrioniques, eux, ne font aucun effort : ils se contentent de faire semblant, car ce sont tous des acteurs et des actrices. Ils sont nombreux à confondre leur identité et les rôles qu'ils jouent, et certains vont même jusqu'à la perdre complètement.

Vous l'avez sûrement constaté dans la vie des vrais acteurs. Quand ils jouent dans un film d'amour, il y a de bonnes chances que vous lisiez dans les journaux à potins que l'acteur et l'actrice ont plaqué leurs conjoints respectifs et préparent un somptueux mariage.

Quand les histrioniques deviennent des célébrités, ils se perdent complètement dans ce rôle. Le spectacle n'arrête jamais parce qu'il y a un auditoire en permanence. Même si les vedettes sont misérables, leurs vies sont plus intéressantes que les nôtres. Nous aimons les regarder, et aussi longtemps que nous le ferons, ils nous offriront un spectacle. La plupart disent ne pas pouvoir supporter le manque d'intimité. Mais ils ont encore plus de difficulté à supporter le manque d'attention... Et à ce moment-là, ils commencent à faire de la télé-réalité.

Les célébrités sur le déclin ne sont pas les seules à faire de la télé-réalité. Tous les autres histrioniques cabotins du monde font leur propre numéro, qu'il soit diffusé par la radio, la télé, le câble, YouTube ou dans leur propre quartier. Les cabotins veulent désespérément qu'on s'intéresse à eux. Certains sont de bons acteurs et de bons musiciens, bien que la plupart imitent simplement leurs acteurs et musiciens préférés. Comme si le fait de s'habiller comme une vedette et de connaître tous les détails de sa vie leur confère l'identité de la vedette. Autrefois, on observait ce comportement chez les adolescents, alors qu'aujourd'hui, il semble ne plus y avoir de limites d'âge pour ces jeux.

Bien souvent, les histrioniques cabotins, qu'ils soient de vraies vedettes, des admirateurs ou des aspirants, ne savent pas qui ils sont, mais savent qui ils aimeraient être.

Nous, le public, ne savons pas s'il faut les plaindre ou les envier. Nous savons seulement que nous ne pouvons pas détourner le regard.

9 MOYENS DE SE PROTÉGER DES HISTRIIONQUES CABOTINS

Échappez au drame sans fin de l'histrionique cabotin en écrivant votre propre rôle.

1. Apprenez à les connaître, renseignez-vous sur leurs antécédents et sachez ce que vous voulez

En règle générale, les histrioniques cabotins sont on ne peut plus faciles à repérer : ils sont au centre de l'attention. Soyez à l'affût de stéréotypes sexuels, à l'écoute des blagues et des potins juteux, de l'effervescence gratuite, des prêchi-prêcha de motivation et même des sanglots à fendre le cœur.

Si vous demandez à des gens de vous parler des histrioniques, on vous racontera une foule d'histoires contradictoires, et ce, pour la simple raison que chacun d'eux renferme plusieurs personnages contradictoires.

Votre objectif est d'empêcher les cabotins de vous entraîner dans leur pièce de théâtre. C'est difficile. Au début, ils vous traiteront comme si vous étiez la personne la plus extraordinaire sur terre. Ils vous compareront peut-être à d'autres personnes qui se sont montrées cruelles, mesquines ou insensibles à leur égard. Que le monde soit pour eux peuplé de bons et de méchants devrait vous mettre la puce à l'oreille. Et si vous les laissez tomber, vous passerez vite fait dans la catégorie des méchants.

Si vous ne cédez pas à la flatterie, vous vous épargnerez bien des bouleversements émotionnels plus tard. Le mieux à faire, c'est de vous écrire un rôle qui vous permet de suivre le spectacle en restant sur la ligne de touche. Mais n'adoptez surtout pas le rôle du critique, car tôt ou tard les projecteurs seront tournés vers vous, le méchant ou la méchante.

Les histrioniques cabotins sont éhontés. Si vous les laissez vous scandaliser, vous serez une proie facile, et ils vous videront de votre substance.

Si vous entretenez une relation avec un histrionique cabotin, attendez-vous à devoir vous occuper de lui en échange d'une occasionnelle performance spectaculaire. Si vous vous attendez à une quelconque cohérence ou réciprocité, vous serez amèrement déçu.

Les histrioniques des deux sexes sont souvent mêlés à des accusations et à des poursuites de harcèlement sexuel. Pensez-y sérieusement avant de vous engager dans cette voie. Les histrioniques cabotins donnent souvent leur meilleure performance à la barre des témoins.

2. Vérifiez les faits

Les histrioniques préfèrent donner leur version émotive des événements plutôt que de parler des faits. Leurs histoires sont intéressantes et divertissantes, même si l'information est rare et souvent partielle. Ils s'attendent à ce que vous les croyiez et seront offensés si ce n'est pas le cas. Au risque de leur déplaire, renseignez-vous auprès d'une autre personne. Vous serez content de l'avoir fait. N'oubliez pas cette règle : ne laissez pas un vampire être votre unique source de renseignements.

3. Faites ce qu'ils ne font pas

Soyez ennuyeux comme la pluie. Soyez cohérent. Planifiez. Laissez les faits plutôt que les émotions guider vos réactions. Apprenez à garder l'esprit ouvert et à vous taire.

4. Prêtez attention aux gestes et non aux paroles

Comme avec tous les vampires, vous devez tenir les histrioniques responsables de ce qu'ils font et non de ce qu'ils disent. Avec les histrioniques cabotins, pour faire la distinction entre les gestes et les paroles, vous devez porter attention au contenu de leur discours. Ils mentent rarement, mais disent rarement toute la vérité, sauf s'ils s'échappent.

Les détails sont importants. Posez des questions pour déterminer qui a fait quoi, quand, où et pourquoi avant de vous dire que vous saisissez bien la situation.

5. Choisissez vos combats

Souvenez-vous que le plus grand combat que vous aurez à mener contre les histrioniques cabotins sera de les empêcher de vous coller le rôle du vampirisé. Les cabotins peuvent vous épuiser par leur dépendance sans limites ou, tout aussi sûrement, en provoquant votre colère.

Ce sera à vous de décider si les comportements erratiques et parfois odieux des cabotins dépassent les bornes et méritent des représailles. Si vous comptez réagir, assurez-vous d'avoir bien répété votre rôle.

Ne réagissez jamais sous le coup de la colère. Dans le feu de l'action, peu importe l'action, les histrioniques donneront une performance bien meilleure que la vôtre. Planifiez avec soin et soumettez votre plan à d'autres personnes avant de dire des choses que vous pourriez regretter.

La tâche la plus ingrate est celle d'expliquer aux histrioniques leurs propres comportements. Ils sont inconscients de leurs motivations même lorsque tous les gens autour d'eux les perçoivent clairement. Leur ignorance d'eux-mêmes est stupéfiante. Vous aurez du mal à croire qu'ils ne voient pas à quel point leurs tactiques manipulatrices sont évidentes. Épargnez-vous bien des soucis en vous rappelant que les histrioniques sont vraiment inconscients de ce qu'ils font et des raisons pour lesquelles ils le font. Ils ont inventé le déni.

Qui plus est, ils comprennent encore moins les motivations des autres. Leur connaissance de la psychologie et de la physique est souvent empreinte de magie. Ils peuvent croire que des choses se produisent en raison de l'alignement des planètes, de la vibration des cristaux ou de l'intervention d'anges gardiens. Si vous dites le contraire, ils croiront tout simplement que vous êtes fou.

Parlant de folie, la dernière chose à faire avec un histrionique, c'est de remettre en question sa façon de s'habiller.

6. Laissez agir les conséquences

Les méthodes de contrôle du comportement d'un cabotin sont les mêmes que pour l'enfant turbulent : exposez aussi clairement que possible les comportements que vous voulez obtenir et structurez les conséquences de manière que le cabotin reçoive plus d'attention s'il fait bien les choses que s'il les fait mal.

Les histrioniques ont des problèmes chroniques avec les tâches de la vie courante. Ils oublient de payer les factures, de faire les courses ou de planifier suffisamment pour être à l'heure. À ce jour, aucun histrionique cabotin n'a réussi à tenir à jour son carnet de banque. Il semble plus facile de faire les choses pour eux que de les amener à les faire eux-mêmes. En fait, le marché implicite qu'ils essaient de conclure, c'est qu'en échange de leurs performances on devrait les exempter de toutes les autres tâches.

Pour amener un histrionique à faire des choses qu'il juge déplorables, vous devrez vous en tenir à des règles strictes, quelles que soient ses tactiques de diversion. Ne laissez jamais un histrionique se soustraire à ses responsabilités par une quelconque pirouette.

Voilà pour la théorie. Dans la pratique, il est quasi impossible d'être constant avec les histrioniques. Ils vous épuiseront parfois. Ils peuvent faire une scène de deux heures pour éviter un travail de cinq minutes.

Toutes les conséquences doivent être liées aux choses que les histrioniques sont censés faire plutôt qu'à la manière dont ils sont censés agir auprès des autres. Vous n'irez pas très loin avec des règles balisant la drague, les blagues de mauvais goût et autres comportements agaçants, car les histrioniques sont viscéralement incapables de concevoir que leur comportement ne soit pas charmant et convenable. C'est pour cette raison que les séminaires sur le harcèlement sexuel et la diversité culturelle ont peu d'influence sur les pires contrevenants.

Vous aurez plus de succès si vous utilisez les talents de comédien des histrioniques pour les diriger vers des rôles plus productifs. En réponse à un sermon sur le harcèlement sexuel, ils pourraient vous dire : « Que veux-tu que je fasse ? Me comporter comme un saint peut-être ? »

Répondez : « Oui, c'est en plein ça. »

La meilleure chose à faire avec un histrionique, c'est de le surprendre en train de bien se comporter et de l'applaudir à tout rompre.

7. Choisissez vos mots aussi prudemment que vos combats

Ce conseil est simple. Si vous voulez parvenir à vos fins avec un cabotin, utilisez la flatterie mielleuse à des doses qui plongeraient toute personne normale dans un coma diabétique. Le féliciter au moindre accomplissement est la seule chose qui fera de l'histrionique un être frôlant la perfection.

Ne gaspillez pas votre salive à formuler des critiques. Le cabotin croira toujours que le problème tient à votre perception et non à son comportement. De toute manière, souvenez-vous de le louer et oubliez tout le reste.

8. N'accordez aucune importance à leurs crises

Si vous les critiquez ou ne les louangez pas assez souvent, vous vous exposez à des crises de nerfs. Les formes qu'elles prendront varient autant que les vampires qui les piquent. Les histrioniques cabotins manient les crises émotives comme les groupes rebelles manient la kalachnikov pour exprimer leur colère ou leur exubérance générale.

Les larmes, cependant, demeurent leur spécialité. Toute personne civilisée réagit à la souffrance d'une autre. Il est pratiquement impossible de voir quelqu'un pleurer sans faire un geste pour la réconforter – même si vous savez que les larmes lui servent à contourner les règles.

En présence de ces larmes de crocodile, faites comme les thérapeutes d'expérience : ne laissez jamais les larmes ou la raison de ces larmes devenir le sujet de la conversation. Quand les histrioniques pleurent, donnez-leur un papier-mouchoir et poursuivez la conversation comme si de rien n'était. Cette technique demande de l'entraînement, mais elle est efficace.

9. Respectez vos limites

Quelle que soit votre réserve d'attention, les histrioniques la voudront en totalité. Ils utiliseront d'abord la flatterie, puis vous placeront dans une catégorie à part. Et juste avant qu'ils ne commencent à vous saigner, ils vous diront ceci : « Tu es la seule personne à qui je peux parler. » Nous reviendrons là-dessus un peu plus loin (voir section « Votre soeur dépressive », à la page 163).

Les histrioniques cabotins ont des talents et des habiletés indéniables. Ce sont de bons amis très divertissants et des travailleurs productifs, surtout lorsque le travail requiert une certaine dose de théâtralité et d'entregent. Les histrioniques s'épanouiront si vous les dorlotez comme une rarissime orchidée. À vous de juger de la valeur d'une telle fleur.

LE TYPE PASSIF-AGRESSIF

Délivrez-nous des gens qui ne nous veulent que du bien

De grâce, ne confondez pas l'histrionisme passif-agressif et le trouble de la personnalité passive-agressive, ce dernier ayant été d'ailleurs retiré du *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* pour cause d'ambiguïté. Certaines personnes sont consciemment passives-agressives, négatives et rebelles à l'autorité, mais ce ne sont pas celles qui nous intéressent pour le moment. Les histrioniques passifs-agressifs ne sont pas conscients de leurs comportements agressifs. Ils se racontent peut-être des histoires, bien que les gens qui les entourent se laissent rarement prendre.

Les histrioniques passifs-agressifs sont avides d'approbation. Selon eux, ils font, pensent et ressentent toujours ce qu'ils sont censés faire, penser et ressentir. Ils sont infailliblement obéissants, joyeux, économes, braves, propres et respectueux – toujours selon eux. C'est à se demander comment des gens aussi bons peuvent créer autant de problèmes aux autres. La réponse est simple : ce qu'ils ne savent pas peut *vous* faire du mal.

Pour ces vampires agressivement gentils, le fonctionnement des êtres authentiques est un mystère. Comme tous les histrioniques, les passifs-agressifs s'attribuent un rôle et s'y identifient au point de s'y perdre. Contrairement à leurs cousins qui en mettent plein la vue, le rôle qu'ils se créent est plus intérieur qu'extérieur. Dans leur esprit, ils sont comme de bons enfants – innocents, heureux, désireux de plaire et toujours prêts à en faire plus que les autres.

Les gens vrais sont complexes, un mélange de basses motivations, de désirs inavouables ainsi que de qualités et de vertus angéliques. Les histrioniques

passifs-agressifs ont l'effrayante capacité de nier toutes les pensées sauf les plus superficielles et attrayantes. Ils ignorent gaiement les choses vilaines, même si elles sont apparentes à tous ceux qui les entourent. Ce sont des aspirants perfectionnistes plutôt que des perfectionnistes. Et même là, ils ne cherchent pas forcément à être parfaits, seulement à le paraître. Ils aspirent à devenir Ken et Barbie, sans se rendre compte que leurs modèles sont des poupées en plastique.

Comme le rôle qu'ils se sont attribué est impossible à soutenir, il n'est pas étonnant qu'ils jouent si souvent faux.

La vampire Édith est devant le comptoir à café. Elle zieute les brownies double chocolat, mais finit par choisir un pot de yogourt, en prenant soin de lire avec grand intérêt le contenu nutritionnel. « Regarde, dit-elle, ce yogourt ne compte que 120 calories. »

« Allez Édith, laisse-toi tenter, lui répond Mélanie, et prends un de ces brownies. Ils sont divins ! »

« Ouais, je n'ai qu'à les humer pour que les calories se déposent ici », répond Édith en se tapotant la culotte de cheval.

Pendant qu'Édith s'assoit avec son yogourt et son café au lait sans gras, Mélanie lui dit en hochant la tête : « Tu as plus de volonté que moi. Je ne peux pas me passer de ma dose quotidienne de chocolat. »

« Ce n'est pas si difficile une fois que tu as perdu l'habitude, lui dit Édith en haussant les épaules. Il y a si longtemps que j'ai mangé du chocolat que j'en ai oublié le goût. »

« Incroyable », réplique Mélanie avant de mordre dans son brownie.

En passant devant le café le soir, Mélanie aperçoit son amie Édith en train de montrer du doigt les brownies au chocolat. Le serveur lui en met quatre dans un sac.

Excitée d'avoir surpris son amie en flagrant délit d'humanité, elle va rapidement se cacher derrière elle. « Si tu me donnes un de ces brownies, dit-elle en riant, je promets de ne rien dire. »

Édith se tourne lentement, les yeux dans le vague. Elle regarde Mélanie pendant une ou deux secondes avant de la reconnaître.

« Ah ! allô, lui dit-elle, j'achetais des brownies pour ma nièce. »

« Ah bon, d'accord », répond Mélanie, mal à l'aise. En se pressant pour ne pas rater l'autobus, elle se souvient qu'Édith lui avait dit que sa nièce vivait à 500 kilomètres d'ici.

Mélanie croyait voir une personne normale en train de succomber à la tentation. Pour elle, cela n'avait rien d'inhabituel. Il lui arrive d'avoir des rages de chocolat et elle en rit le lendemain. Ce qu'elle a vu en réalité, c'est un vampire histrionique qui s'éloignait de son personnage parfait tout en se faisant croire que ce n'était pas le cas.

Il y a deux Édith : une personne dotée d'une volonté exemplaire qui respecte toujours son régime alimentaire et une personne ordinaire qui se gave à l'occasion de brownies au chocolat. Édith se voit comme celle qui a une volonté de fer, tandis que l'autre n'existe pas vraiment à ses yeux.

Cette forme de dédoublement de la personnalité est typique des histrioniques passifs-agressifs. Mais de grâce, ne dites pas que ce sont des «schizophrènes». La schizophrénie est un trouble psychotique d'origine biochimique qui se caractérise par une perte de contact avec la réalité. Les histrioniques sont des gens qui divisent leur personnalité en deux parties – l'une acceptable et l'autre inacceptable –, puis font de leur mieux pour ignorer la partie inacceptable. Si vous voulez nommer ce comportement, le terme qui s'en rapproche le plus serait la dissociation.

Ce ne sont pas les brownies ni le régime alimentaire qui sont au cœur du problème. Si Mélanie avait insisté, Édith aurait probablement avoué que les brownies étaient pour elle. Mais il y a des choses qu'Édith n'aurait jamais avouées, entre autres les impulsions agressives qu'une telle confrontation suscite chez elle.

Pour les psychologues, l'agressivité renvoie à un continuum de pensées et d'actions qui visent à imposer sa volonté au monde. À l'un des pôles, un comportement hostile et une disposition à attaquer et à l'autre, de simples tentatives pour agir dans son propre intérêt et parvenir à ses fins. N'acceptant que la partie aimante et altruiste de leur personnalité, les histrioniques rejettent ce continuum. Ils préfèrent penser qu'ils vivent pour les autres et font passer les besoins d'autrui en premier. Beaucoup d'entre eux ont aussi de la difficulté à reconnaître leurs pulsions sexuelles.

Nous sommes tous, incluant les vampires passifs-agressifs, biologiquement programmés en ce qui concerne la sexualité et l'agressivité. Nous avons des désirs inavouables ou inappropriés dans certaines situations. Les gens normaux reconnaissent qu'ils ne peuvent satisfaire toutes leurs pulsions. Les histrioniques passifs-agressifs tentent de se faire croire qu'ils n'ont pas de pulsions inappropriées, et c'est pourquoi ils sont si dangereux.

Revenons à Édith et à Mélanie. Au travail, les gens aiment bien Édith, même s'ils la trouvent un peu bizarre et la surnomment «la petite parfaite»,

sachant fort bien qu'elle n'est ni petite ni parfaite. L'histoire des brownies au chocolat est l'occasion pour Mélanie de faire rire ses collègues. Dans un jour ou deux, la mésaventure d'Édith, qui s'est fait prendre la main dans le sac, aura fait le tour du bureau et dans moins d'une semaine, tout le monde l'aura oubliée sauf Édith.

Cette dernière se sent blessée, incomprise, trahie ; elle a des accès de colère, mais n'avouera jamais ressentir ces émotions, ni à elle-même et encore moins à Mélanie.

Édith n'est pas consciente de sa colère, ce qui ne l'empêche pas toutefois de la manifester. Elle se rend soudain compte que Mélanie n'est pas aussi gentille qu'elle le croyait. Même si elle l'aime bien, elle reconnaît qu'elle est hypercritique et, avouons-le, assez vache. Tout le monde le dit, surtout certains employés mécontents qui travaillent avec elle et avec qui Édith passe de plus en plus de temps.

Finalement, Édith essaie d'aider Mélanie en lui disant très gentiment que beaucoup de gens ne l'aiment pas. Non seulement Mélanie n'écoute pas, mais elle se met en colère !

Édith est dans tous ses états. La seule personne à qui elle peut parler, c'est Julie, la directrice du service.

« Toc, toc, dit Édith en frappant sur la cloison du cubicule de Julie. Avez-vous une minute ? J'ai une question à vous poser. »

« Oui, bien sûr Édith. »

Édith s'assoit et ouvre son cahier pour prendre des notes. « J'ai besoin de conseils pour travailler avec Mélanie. Je ne sais plus quoi faire avec elle. »

Julie attend quelques instants pour voir si Édith va ajouter autre chose. Il semble que ce soit tout. « S'est-il produit quelque chose de particulier entre vous deux ? »

« Eh bien, tout en fait. Depuis son arrivée, il y a toujours eu quelque chose. Je veux dire, je l'apprécie beaucoup comme personne, même si elle est totalement imprévisible. On ne sait jamais si on va se faire rembarrer pour un petit commentaire anodin. »

« Est-ce que tu t'es disputée avec elle ? »

« Je ne sais pas si on peut appeler ça une dispute. Je veux dire, c'est elle qui criait. Je l'écoutais, complètement déboussolée. » Édith mime une expression de surprise.

« Est-ce que Mélanie t'a dit pourquoi elle était fâchée? »

« Elle m'a dit que je minais son autorité. » Édith affiche de nouveau son expression de surprise. « Pouvez-vous croire une pareille chose? Ce n'est pas mon genre de faire des choses comme ça. J'essayais simplement de l'aider. »

« Comment voulais-tu l'aider? »

« En lui disant que certaines personnes dans son service étaient en arrêt de travail à cause de sa façon de gérer. »

« Vraiment? Qui est en arrêt de travail? »

« Personne pour le moment, mais beaucoup y pensent. Ils m'en ont parlé parce qu'ils ont peur de s'adresser à elle. Je le lui ai dit pour qu'elle parle à ces personnes-là, et au lieu d'être reconnaissante, elle a sauté une coche. »

Sous le couvert de la sollicitude et de la défense des pauvres opprimés du bureau qui n'osent pas parler en leur nom propre, Édith monte une attaque typique des passifs-agressifs contre Mélanie. Il est probable que tout le monde dans le service aura à souffrir à cause d'un malheureux sac de brownies.

DONNER JUSQU'À CE QUE ÇA FASSE MAL

Les histrioniques passifs-agressifs adorent donner. La plupart du temps, ils le font sincèrement, mais vont parfois jusqu'à la manipulation. Ils considèrent la règle d'or de la réciprocité comme un contrat béton : « Ce que je fais pour les autres, les autres doivent le faire pour moi. »

Tout le monde prend quelque chose. Si certains vous disent ce qu'ils veulent, les vampires passifs-agressifs, eux, donneront et donneront encore jusqu'à ce que vous compreniez qu'ils veulent quelque chose en retour. Si vous ne pigez toujours pas, ils continueront jusqu'à se rendre malades et vous rendre malade aussi. Mais dans leur esprit du moins, on leur doit beaucoup. Nous voulons tous quelque chose et cela nous met en colère de devoir s'en passer. C'est une loi de la nature, qui ne semble pourtant pas s'appliquer aux passifs-agressifs.

Plusieurs histrioniques croient aussi qu'en niant leurs besoins, ils deviennent de meilleures personnes. Vue sous cet angle, l'anorexie constitue le but le plus noble.

Les histrioniques sont des gens frustrés et enragés – ce qu'ils n'admettront jamais. Par contre, ils vous mentionneront, preuves à l'appui, qu'ils donnent

beaucoup aux autres, mais personne ne les écoute. Ils en sont réduits à continuer à donner et à souffrir en silence, ce qui nourrit leur ressentiment.

Le schéma de l'altruisme pathologique, loin d'être une caractéristique féminine, correspond néanmoins au rôle imparti aux femmes par les hommes depuis des millénaires. L'altruisme pathologique peut aussi résulter des influences néfastes d'une famille dysfonctionnelle. Mais, comme toujours, il ne suffit pas de connaître la source d'un problème pour le régler.

Il est possible de considérer les vampires passifs-agressifs comme les innocentes victimes de forces qui les dépassent. C'est probablement ainsi qu'ils se perçoivent et cette vision des choses aggrave le problème. Une autre loi de la nature veut que les victimes victimisent à leur tour.

LA MALADIE COMME MOYEN DE COMMUNICATION

Tard le soir, Jocelyn rentre de son expédition de pêche et trouve Danielle assise au salon. Elle a un coussin chauffant sur le ventre et ne dort pas, même si elle a les yeux fermés.

« Qu'est-ce que tu as, ma chérie ? », lui demande-t-il.

« J'ai un peu mal au ventre, c'est tout », dit-elle en faisant la grimace et en laissant échapper un soupir.

« Veux-tu que j'aie chercher ton médicament ? »

« J'en ai déjà pris, mais ça n'a rien donné. »

Il lui touche le front pour voir si elle est fiévreuse. Elle lui couvre la main de la sienne, qui est glaciale.

« Depuis quand... »

Sa question est interrompue par un gémissement de douleur.

« Il faut aller à l'urgence », dit Jocelyn en téléphonant à la mère de Danielle pour qu'elle vienne rester avec les enfants.

Ce n'est pas la première fois que cela se produit. Danielle et Jocelyn ont passé plusieurs nuits à l'urgence lorsqu'elle avait des crises. Elle a consulté des spécialistes, et les examens sont peu concluants. Personne ne sait à quoi s'en tenir.

Jocelyn s'en veut d'avoir des doutes, mais il semble que les crises surviennent toujours lorsqu'il est à la pêche ou à la chasse. Est-ce que le problème pourrait être d'origine psychosomatique ? Avant de partir, il a abordé le sujet avec Danielle, avec beaucoup de délicatesse.

« C'est peut-être trop stressant pour toi quand je pars – je veux dire avec les enfants, la maison et tout et tout. »
« Non, je me débrouille, c'est seulement ces maux de ventre... »
« Veux-tu que je reste à la maison ? »
« Non, non. Tu travailles fort, tu as besoin de relaxer. »

Jocelyn se sent coincé. D'une part, il croit que les crises de Danielle sont liées à ses expéditions avec les copains, même si elle ne cesse de lui dire qu'il doit y aller. Qu'est-il censé faire ?

Le lendemain matin à l'urgence, après tous les examens, le gastroentérologue secoue la tête. « Nous n'avons rien trouvé. Il va falloir faire une chirurgie exploratoire. »

La chirurgie ne révélera probablement rien de définitif. Sa maladie physique est, en partie du moins, une manifestation d'impulsions hostiles inconscientes. Son état psychologique est difficile à saisir pour ceux qui n'ont jamais connu un tel problème, et impossible à saisir pour ceux qui le vivent. Voyez les choses comme ceci : le petit ange qui lui murmure à l'oreille lui dit que Jocelyn a besoin de ses expéditions de chasse et de pêche (et de toutes les autres activités récréatives auxquelles il s'adonne) et qu'elle devrait être capable de gérer son travail, les enfants, la maison, le chien, sa mère... Le petit démon, lui... Mais quel petit démon ? S'il y en a un, Danielle n'en est pas consciente. N'empêche que le ressentiment auquel le démon aurait pu faire allusion s'exprime dans le corps de Danielle.

Je tiens à préciser que les maladies des histrioniques sont peut-être liées au stress, mais ne sont en aucun cas des inventions. Aucun histrionique passif-agressif qui se respecte ne simulerait une maladie. Ils sont vraiment malades ; le problème tient à la cause de leur maladie et à la manière de soigner celle-ci.

Voici comment fonctionnent les troubles liés au stress.

Au chapitre traitant du type intimidateur, j'ai mentionné la réaction de lutte ou de fuite, connue et vécue par presque tout le monde. Peu de gens cependant comprennent à quel point cette réaction est complexe et envahissante. Presque tous les systèmes physiologiques sont affectés quand d'énormes doses d'hormones font passer le corps en mode d'alerte. Chaque parcelle d'énergie est dirigée vers les organes nécessaires à la lutte ou à la fuite. L'activité cardiaque et pulmonaire s'accélère, les muscles se gorgent de sang, le cerveau devient

hypervigilant et le processus digestif s'interrompt. S'il y a des aliments dans le système digestif, le corps essaie de s'en débarrasser par le plus court chemin possible. Cette réaction éprouve durement le corps, surtout si les agents stresseurs causant la réaction de lutte ou de fuite sont chroniques.

Nous sommes portés à croire que le stress vient de l'extérieur – des enfants turbulents, des parents mécontents, des problèmes d'argent, d'un travail exigeant, etc. En fait, la plupart des gens composent assez bien avec les agents stresseurs externes. Le stress le plus dommageable vient de l'intérieur, quand on se sent tiraillé entre deux choses – aimer ses parents sans pouvoir endurer leur compagnie ; avoir un emploi qui vous rend fou, mais qui vous paie mieux que tout ce que vous pourriez faire d'autre ; ne pas être capable de digérer le conflit et les sentiments négatifs qui surgiraient si vous demandiez à votre mari de cesser toutes ses expéditions de pêche.

Les passifs-agressifs comme Danielle étant souvent trop gentils pour demander quoi que ce soit pour eux, dont un peu d'aide de temps à autre, c'est le corps qui prend la relève à l'occasion.

En plus d'être des phénomènes médicaux, les maladies des histrioniques sont des formes d'expression de soi. Elles constituent des métaphores de ce que les histrioniques ressentent à propos d'eux-mêmes et du monde qui les entoure. Comme ils se sentent confus et écrasés, leurs maladies sont obscures et écrasantes, tant pour eux que pour le personnel médical qui doit les traiter. Vivre avec un histrionique malade devient un calvaire pour l'entourage. Vous vous demandez constamment ce que vous devriez faire et ressentir.

Jocelyn a accompagné Danielle à son rendez-vous. D'une part, il craint qu'une grave maladie non diagnostiquée soit la cause de ses douleurs. Il insiste pour que les médecins fassent de nouveaux tests, veut voir d'autres spécialistes et faire tout ce qu'il faut pour cerner le problème.

D'autre part, il est d'accord avec l'omnipraticienne qui, il y a longtemps, avait dit que le problème était peut-être lié au stress. Comme Jocelyn sait que Danielle croit que les médecins l'ont abandonnée, il n'en parle pas. Il arrête tout simplement ses expéditions de pêche et s'occupe davantage des tâches ménagères.

Si vous croyez que c'est bien fait pour lui, détrompez-vous. Même s'il a tout à fait raison et devrait être plus présent à la maison, il s'y prend de la mauvaise manière et cela fera plus de tort que de bien. Jocelyn récompense la

maladie de Danielle, alors qu'il devrait lui demander ce qu'elle veut. Il prend sur lui le fardeau d'un ressentiment non exprimé.

Le ressentiment ne s'évapore pas, comme le voudraient superstitieusement les histrioniques. Il ne fait que s'exprimer sous une autre forme. Jocelyn devient de plus en plus grincheux et renfermé, et Danielle réagira en devenant encore plus malade. Le combat se poursuivra pendant des années sans que personne n'élève la voix.

Le problème que posent les troubles psychosomatiques ou liés au stress n'est pas le stress en soi, mais l'évitement passif du conflit. S'attaquer directement au stress en l'éliminant ou en traitant les symptômes avec des antidépresseurs ou, pire encore, avec de l'alcool ou des psychotropes, ne fera que perpétuer le problème ou en créer un nouveau, soit l'abus de substances chimiques.

Le remède le plus efficace, c'est d'examiner ouvertement la situation. Pour briser le cycle, Danielle doit reconnaître ce qu'elle veut et le demander. Il est fort probable que Jocelyn et Danielle ne puissent pas en discuter eux-mêmes. Il leur faudra probablement un bon thérapeute capable de les orienter de manière à éviter d'éventuelles mésinterprétations ; par exemple, Danielle ne doit pas penser que ses douleurs sont imaginaires ou qu'elle est égoïste de vouloir du temps à elle.

De nombreux histrioniques sont réfractaires à la thérapie, car ils sont convaincus que le problème est d'ordre médical et n'a pas été correctement diagnostiqué. Ils ont parfois raison. Pour certains médecins, «lié au stress» veut dire «je ne sais pas».

Pour le psychologue, les troubles psychosomatiques, tout comme les maladies physiques, respectent certains schémas. Ils surviennent chez des types de personnalité précis et comportent presque toujours un élément de conflit intérieur ou de confusion extérieure.

Pour être le plus efficace possible, Jocelyn doit aider Danielle à trouver un médecin en qui elle a confiance et insister pour qu'elle suive le traitement qu'il recommande.

S'il est vraiment sérieux, Jocelyn peut aussi examiner l'équilibre au sein de leur couple. On pourrait croire que les histrioniques vous supplient presque de profiter d'eux. Ils demandent rarement ce qu'ils veulent aussi directement et efficacement qu'un mâle typique. Il est facile de laisser les choses se déséquilibrer en ce qui a trait à l'aspect le plus précieux dans la plupart des relations : du temps pour soi sans les enfants.

Si Jocelyn accepte de sacrifier un peu de son autonomie en insistant de partager équitablement et scrupuleusement les temps libres de chacun, ils auront tous deux plus de temps libre, surtout sans toutes les visites à l'urgence. Mais ce ne sera pas facile. Danielle dira que les choses sont très bien comme elles sont, sauf quand elle a des douleurs abdominales. Ce qui, bien sûr, veut dire que les choses ne vont pas bien du tout.

Entre cette stratégie et le simple abandon des expéditions de pêche, il y a une différence fondamentale : une communication directe et explicite où les mots remplacent enfin les symptômes. Danielle prend du temps pour elle non pas parce qu'elle est malade, mais parce qu'elle le mérite autant que Jocelyn.

Plus une histrionique passive-agressive comme Danielle insiste pour refuser, plus vous devez insister pour qu'elle accepte.

Jocelyn devrait aussi examiner courageusement son propre comportement. Les femmes d'alcooliques qui craignent d'aborder directement la question de l'alcoolisme expriment souvent leur désapprobation par la maladie. Si c'est le cas de Jocelyn, celui-ci devrait prendre rendez-vous chez le médecin pour faire évaluer son abus de substance.

Les histrioniques privilégient les maladies incapacitantes et difficiles à diagnostiquer. Les allergies sont très prisées ainsi que toutes les formes de troubles gastro-intestinaux. La fibromyalgie, le syndrome de fatigue chronique, l'hypoglycémie et les infections à levure sont aussi fort courants.

Les maladies des histrioniques sont souvent d'origine psychologique, allant de la dépression jusqu'à l'état de stress post-traumatique. Les signes cliniques sont habituellement insidieux, déroutants et désespérément sporadiques. Certaines épidémies psychologiques des années 1980, surtout les souvenirs retrouvés de violences sexuelles et les personnalités multiples, pourraient résulter du diagnostic erroné de thérapeutes surprotecteurs qui ont confondu les métaphores histrioniques et la réalité. Ces troubles existent bel et bien, quoique dans une moindre mesure que le nombre de cas répertoriés à l'apogée de la décennie du « moi ».

Avec toute l'ambiguïté entourant les troubles médicaux et psychologiques des histrioniques, on serait tenté de croire qu'ils développent des maladies pour éviter de faire des choses qu'ils n'ont pas envie de faire. Ce n'est pas le cas. Les histrioniques se soustraient à des tâches qu'ils ne veulent pas faire, mais le prix à payer est ridiculement élevé. C'est ce qu'on appelle un gain secondaire. Le gain primaire, c'est d'échapper au conflit, intérieur et extérieur. C'est ce pour quoi les histrioniques acceptent de souffrir.

LA TECHNIQUE D'HYPNOSE PASSIVE-AGRESSIVE

Les passifs-agressifs ont un talent incroyable pour brouiller les esprits, surtout le leur. Ils se créent un univers parallèle dans lequel ils sont admirés et aimés de tout un chacun parce qu'ils ne demandent jamais rien pour eux et ne font jamais rien de mal. Les contorsions logiques auxquelles ils se plient pour conserver cette illusion ont de quoi rendre n'importe qui complètement dingue.

Si vous écoutez attentivement ce qu'ils disent, vous aurez la surprise d'entrer dans un monde à part où tout est amusant, et où rien n'a de sens, un peu comme dans le monde d'*Alice au pays des merveilles*. C'est peut-être rigolo vu de l'extérieur, mais imaginez y vivre...

Les gens réagissent différemment à la technique d'hypnose des passifs-agressifs. Certains sont charmés au point de vouloir sauver les pauvres innocents ; d'autres éprouvent plutôt un mal de tête lancinant. Tout le monde finit par se faire drainer, surtout les bonnes âmes qui cherchent à tout prix à faire avouer aux histrioniques qu'ils sont réellement en colère.

LE SYNDROME DE LA HAUTE ESTIME DE SOI

Mary Wollstonecraft Shelley a écrit un livre sur une triste créature d'une dangereosité bien involontaire, cousue de fragments disparates mal assortis. Elle aurait tout aussi bien pu décrire un autre type de monstre créé de toutes pièces par la psycho-pop de la fin du 20^e siècle : la personne qui a une haute estime de soi.

L'estime de soi a longtemps été considérée comme le résultat du succès. Mais par une quelconque bizarrerie du sort, en quantité insuffisante, elle est devenue la cause de l'échec. Depuis une quarantaine d'années, la plupart des problèmes personnels ont été attribués aux effets pernicioeux de la faible estime de soi. On enseigne maintenant l'estime de soi dans les écoles, où l'on suggère aux élèves de répéter des affirmations positives en partant du principe que le sentiment de réconfort qu'elles procurent se transformera en un quelconque accomplissement.

L'estime de soi est aujourd'hui considérée comme une fin en soi, le moteur primordial de l'esprit humain, l'équivalent de la motivation dans le monde des affaires.

Sur le plan de la logique, ce concept ne tient pas la route : tout ce qui explique tout n'explique finalement rien du tout. Le pire problème, cependant,

c'est que les méthodes utilisées pour développer l'estime de soi enseignent plutôt aux gens comment devenir des histrioniques passifs-agressifs.

L'idée de base est d'accroître l'estime de soi en insistant sur les côtés positifs et en éliminant les côtés négatifs, ce qui est très bien en théorie. Le hic, c'est que les côtés négatifs ne sont pas évacués, mais simplement enfouis sous des affirmations positives et souvent projetés sur les autres. Il est bien vu de nos jours de considérer la faible estime de soi comme le résultat de mauvais traitements subis dans le passé. En ramenant leur ressentiment à la surface, les gens sont censés se sentir mieux. Tout le monde est beau et gentil, sauf les agresseurs, et tout ce qui rend les gens malheureux est considéré comme de l'abus.

Il manque à cette approche populaire de la psychologie la même chose qu'il manque aux histrioniques, à savoir la capacité de voir derrière la façade et de faire face à toute la complexité du moi. La psyché est un maelstrom de pensées et d'impulsions contradictoires. Le défi auquel nous sommes tous confrontés, c'est de comprendre cette masse troublante faite d'instincts et d'émotions, puis d'en extraire des comportements moraux et productifs.

Même si mes réserves au sujet de la psychologie populaire sont le fruit de préjugés et non fondées, l'idée de vouloir améliorer le sort des gens en travaillant sur leur estime de soi pose problème. Comme nous le verrons dans les chapitres sur les vampires narcissiques, une haute estime de soi est parfois une force destructrice.

9 MOYENS DE SE PROTÉGER DES HISTRIIONQUES PASSIFS-AGRESSIFS

Échappez au drame sans fin de l'histrionique cabotin en écrivant votre propre rôle.

1. Apprenez à les connaître, renseignez-vous sur leurs antécédents et sachez ce que vous voulez

Les passifs-agressifs ont souvent eu des problèmes relationnels tout au long de leur vie, et, selon eux, ces problèmes sont apparus tout à fait par hasard. Ils vivent dans un monde bidimensionnel, rempli de vilains et de victimes. Dans une entrevue d'embauche, ils vous raconteront les conflits de personnalités qu'ils ont vécus dans leurs précédents emplois. Dans un premier rendez-vous galant, ils vous décriront leur dernière relation dysfonctionnelle parce que vous êtes une personne sensible et compréhensive. Méfiez-vous : que vous soyez

sensible ou non, dans leur prochaine entrevue ou leur prochain rendez-vous, ils tiendront le même discours... à propos de vous cette fois-ci.

Plus ces malheureux vampires vous aiment, vous respectent ou vous craignent, moins ils seront capables de vous dire directement : « Je suis en colère » ou « Je ne veux pas faire ça ». Ils compteront plutôt sur les malentendus, les oublis ou la maladie pour faire passer le message. C'est leur façon d'agir ; ou bien vous l'acceptez ou bien vous en payez le prix. La cause la plus fréquente des maux de tête causés par les histrioniques, c'est de poursuivre un but tout à fait illusoire : leur faire admettre leurs motivations réelles.

Même si les passifs-agressifs ne comprennent pas leurs motivations, vous devriez, vous, les comprendre. Rappelez-vous qu'ils recherchent l'approbation et qu'ils causeront beaucoup de ravages s'ils ne l'obtiennent pas.

Le but le plus constructif avec ces vampires consiste à prévenir leurs crises passives-agressives en leur donnant l'approbation recherchée en échange de certains comportements. Ne les laissez jamais deviner ce que vous attendez d'eux ; les conséquences seraient désastreuses s'ils se trompaient. Dites-leur clairement ce que vous voulez qu'ils fassent et couvrez-les d'éloges lorsqu'ils le font. Cette stratégie peu employée est pourtant simple et très efficace. Il est difficile de féliciter quelqu'un qui vous donne des maux de tête, mais faites-le quand même pour vous éviter bien des désagréments.

Du moment qu'ils reçoivent des directives précises et que leurs bons coups sont toujours applaudis, les vampires passifs-agressifs exécutent la plupart des tâches sociales encore mieux que les gens normaux. Ce sont des amis chaleureux, des amoureux dévoués, des employés consciencieux. Ils sont ravis de donner et donneront tant qu'ils recevront quelque chose en retour. Mais alors, direz-vous, ce n'est pas vraiment donné. Et puis après ! Si vous tentez d'appliquer une logique à leurs faits et gestes, vous finirez par vous sentir frustré et confus. Aimez-les et chantez leurs louanges, et si vous vous en sentez incapables, tenez-vous loin d'eux.

2. Vérifiez les faits

Les passifs-agressifs frustrés vous raconteront par le menu qui a dit quoi et qui a fait quoi. N'oubliez pas que leur perception est souvent déformée du fait qu'ils se croient incapables de faire quoi que ce soit de mal. Les histoires des histrioniques sont souvent spectaculaires et convaincantes, mais ne les croyez pas sans vérifier.

Si les passifs-agressifs vous confient que certaines personnes sont fâchées contre vous, cela signifie qu'ils sont fâchés contre vous. Leur façon de demander quelque chose est de vous dire que quelqu'un d'autre le veut.

La fréquentation des vampires passifs-agressifs vous enseignera une importante leçon sur la nature humaine : la vérité objective n'existe pas. Chacun interprète les faits selon ses besoins. La vérification des faits implique toujours un jugement au bout du compte.

3. Faites ce qu'ils ne font pas

Examinez vos propres motivations, acceptables et moins acceptables. Présumez toujours que vous agissez dans votre propre intérêt et sachez ce que vous vous attendez à recevoir en échange de ce que vous aurez donné.

Soyez direct. Dites aux gens ce à quoi vous vous attendez. Exprimez clairement vos émotions et vos désirs. Si vous êtes en colère, dites-le. N'essayez pas de faire des attaques sous le couvert d'une critique constructive. Mieux encore, attendez que votre colère retombe avant de vous attarder au problème causé par un histrionique passif-agressif. Comme avec tous les vampires, vous devez vous concentrer sur ce que vous voulez qu'il adienne, plutôt que de ressasser les choses qui clochent. Vos gestes doivent être déterminés par vos buts. Plus facile à dire qu'à faire, j'en conviens.

4. Prêtez attention aux gestes et non aux paroles

Le plus enrageant avec les passifs-agressifs, c'est que leurs paroles ne correspondent pas à leurs agissements. Si vous leur demandez ce qu'ils veulent, ils vous diront qu'ils veulent vous rendre heureux, bien qu'ils feront tout pour vous rendre misérable.

En apparence, leurs actions n'ont aucun sens, mais en réalité, il existe une logique sous-jacente. Si vous voulez comprendre les histrioniques, interprétez leurs gestes comme les poèmes d'un adolescent triste et en colère, où les attentes des autres sont comparées à une prison dont il ne pourra jamais s'échapper.

Si vous avez dans votre entourage des histrioniques passifs-agressifs, vous ne pourrez pas les empêcher de vous percevoir comme leur geôlier. N'essayez pas de les convaincre du contraire, concentrez-vous plutôt sur votre propre comportement en tentant d'être un geôlier compatissant.

5. Choisissez vos combats

N'essayez pas de faire avouer aux passifs-agressifs leurs vrais sentiments. Cela ne ferait qu'accentuer votre mal de tête. Ne faites pas non plus l'erreur de leur

demander qu'ils vous parlent directement de leurs problèmes. Ce serait comme leur demander de vous parler en alexandrins.

Vous ne pouvez pas remporter de combat avec les passifs-agressifs, et si jamais la bataille s'enclenche, sachez que vous l'avez déjà perdue.

Les seuls combats que vous pouvez remporter sont ceux que vous vous livrez intérieurement. Faire affaire avec des histrioniques passifs-agressifs demande un dépassement de soi et une remise en question de votre façon de faire les choses.

6. Laissez agir les conséquences

Au travail comme dans les relations amoureuses, les passifs-agressifs veulent obtenir la mention d'excellence. Vous pouvez vous servir de leur insatiable besoin d'approbation pour leur enseigner à être un peu moins passifs-agressifs. Voici quelques suggestions.

Accordez-leur votre attention. Si vous osez ignorer une créature dont la raison d'être est d'obtenir votre attention, il y aura des conséquences. N'oubliez pas que vous êtes deux à vous servir des conséquences. Les maux de tête sont des outils de choix pour modifier votre comportement. Et vous serez bien servi si vous restez indifférent à toutes les merveilleuses choses que le vampire passif-agressif accomplit pour vous être utile.

Soyez très explicite quant aux conséquences. Les passifs-agressifs veulent vous faire plaisir et espèrent que vous leur rendrez la pareille. Si vous ne dites pas clairement ce que vous voulez, ils vous donneront ce qu'ils pensent que vous voulez et s'attendront en retour à une pluie de faveurs. Si votre santé mentale vous tient à cœur, n'acceptez jamais ce genre de marché implicite, même si cela semble être une bonne affaire. Si vous acceptez, ça vous coûtera, croyez-moi. Votre vie et celle du vampire seront plus agréables si personne ne joue à la devinette.

Si vous vivez ou travaillez avec des histrioniques passifs-agressifs, dites-leur ce que vous voulez qu'ils fassent.

Donnez-leur toujours beaucoup de rétroaction positive. Même si elles sont absolument nécessaires, les instructions précises ne fonctionneront pas aussi bien que vous le voudriez. Les passifs-agressifs évoluent dans un monde fait de malentendus et d'incompréhensions, mais s'il est une chose qu'ils comprennent bien, ce sont les éloges. Ne soyez pas parcimonieux.

Ne punissez pas, car ça ne fonctionne jamais. Réprimander les passifs-agressifs ne fera qu'envenimer la situation, parce qu'ils auront alors des raisons de vous craindre ou d'exercer des représailles. Toute forme de critique entraînera des

explications plutôt qu'un changement de comportement. Et si vous tentez de les culpabiliser, vous déclencherez une dose équivalente de ressentiment.

La prévention demeure la meilleure stratégie pour tous les comportements passifs-agressifs. Nous l'avons déjà vu, et le répéter ne fera pas de tort. La plupart des passifs-agressifs, vampires ou non, ne se sentent jamais appréciés à leur juste valeur. Ils ont besoin de plus d'encouragements que la plupart des gens, au moins quatre fois plus que vous en avez vous-même besoin (et encore plus si vous avez des tendances machos).

Soyez cohérent. Si les conséquences que vous avez mises en place ne s'appliquent pas à tous, en tout temps, elles ne s'appliqueront à personne, jamais.

Soyez juste. Les histrioniques passifs-agressifs vous supplieront presque de profiter d'eux. Ne le faites pas, car vous le regretterez. Ne faites pas à autrui ce que vous ne voulez pas qu'on vous fasse.

Soyez raisonnable. Si vous découvrez la cause de leur hostilité secrète, ayez le triomphe modeste et essayez plutôt d'apporter une solution positive au problème. Ce que tous ces vampires désirent au fond, c'est votre approbation.

7. Choisissez vos mots aussi prudemment que vos combats

Vouloir expliquer aux passifs-agressifs que ce qu'ils font n'est pas correct n'améliore absolument pas la situation. Bien des gens penseront que leur explication n'était pas assez claire, alors ils recommenceront, avec un surcroît de détails. Les ingénieurs et autres types rationnels sont particulièrement doués à cet égard. Leurs minutieux efforts ne feront que leur donner la migraine.

Faire affaire avec des passifs-agressifs est souvent une question de sémantique. Vos mots doivent refléter leur vision du monde et non la vôtre. Les passifs-agressifs vivent dans une réalité parallèle où toutes leurs pensées sont aussi pures que leurs motivations sont désintéressées, et où leurs erreurs sont dues à des interprétations erronées. Vous devez vous mettre dans cet état d'esprit pour communiquer avec eux de manière efficace.

Formulez ce que vous dites de façon à ne pas brusquer leur vision de la réalité. Plutôt que de les critiquer, reconnaissez que les passifs-agressifs ont fait leur possible, et dites-leur ensuite comment ils auraient pu faire mieux. Ne leur parlez surtout pas si vous êtes en colère, car ils y verront de la violence verbale.

Vous obtiendrez de meilleurs résultats en présentant vos instructions comme si vous leur demandiez personnellement de l'aide, puis en précisant ce que vous

leur donnerez en retour. Oubliez les longues explications ; contentez-vous de demander.

Si les passifs-agressifs semblent être en colère et que vous voulez savoir pourquoi, vous aurez plus d'information en adoptant une approche indirecte. Demandez-leur ce qui préoccupe les autres. Utilisez toujours des mots neutres comme « tracas » ou « préoccupations » pour décrire les états émotionnels. Les passifs-agressifs se feront une joie de vous confier les choses qui peuvent contrarier les autres. S'ils ont la chance d'exprimer leurs préoccupations, même indirectement, ils seront peut-être moins portés à passer à l'acte.

8. N'accordez aucune importance à leurs crises

Les histrioniques passifs-agressifs font des crises passives-agressives. Si vous les contrariez, ils tomberont malades, comprendront mal vos instructions ou parleront dans votre dos. Si vous vous mettez en colère, ils verront en vous une personne violente et se sentiront justifiés d'exercer des représailles. Dans l'immédiat, il pourrait sembler plus facile de ne pas vous préoccuper d'eux et de faire vous-même ce qu'ils étaient censés faire. Grave erreur. L'une des raisons pour lesquelles ces vampires sont si difficiles, c'est que la plupart des gens réagissent à leurs crises passives en les déchargeant de leurs responsabilités. La prochaine fois qu'une tâche ingrate doit être accomplie, les histrioniques réagiront de la même façon, soit en se montrant incapables de la gérer.

9. Respectez vos limites

Si vous n'êtes pas capable de vous maîtriser, vous ne devriez jamais faire affaire avec des histrioniques passifs-agressifs. Ils vous amèneront à les détester et à vous détester vous-même. Si l'un de ces vampires vous met en colère, éloignez-vous et reprenez votre sang-froid avant de commettre un geste que vous regretteriez.

Les passifs-agressifs causent beaucoup plus de problèmes qu'ils ne le devraient. Leur dynamique est simple : ils répondent bien aux louanges et à l'attention. Le problème, c'est que leur comportement détestable peut vous déranger au point où vous vous emporterez contre eux, alors que la véritable bataille se livre en vous.

LES VAMPIRES HISTRIONIQUES DANS VOTRE VIE

Comme nous l'avons vu, il y a deux types de vampires histrioniques, les cabotins qui en mettent plein la vue et les passifs-agressifs. Au premier abord, ils semblent différents, mais leur dynamique est très similaire. L'un et l'autre se perdent dans les rôles qu'ils jouent et se désespèrent quand l'auditoire ne les apprécie pas suffisamment à leur goût. Le rejet, aussi bénin soit-il, est sévèrement puni, habituellement de façon indirecte. Les histrioniques sont des divas ou d'adorables gamins qui sont aussi doués pour le combat avec les personnes qui les aiment que le corps d'élite de la marine avec les terroristes.

LES HISTRIONIQUES ET LES ARTS MARTIAUX

Pensez un instant aux moyens subtils qu'une personne qui vous est chère peut utiliser pour vous faire savoir qu'elle est irritée : elle peut renifler, soupirer, rouler les yeux, vous critiquer avec des mots bien choisis et, bien sûr, garder le silence. La liste est longue, et les histrioniques en utilisent toutes les variantes pour assommer des amis, des amoureux ou des membres de la famille qui ne se doutent de rien. Voici un échange typique :

- ||| Vampire : (*renifle, soupire, etc.*)
- ||||| Victime : Qu'est-ce qui ne va pas ?
- ||||| Vampire : Rien.

Victime: Comment ça, rien? Je reconnais au son que tu fais que quelque chose te contrarie. Alors, dis-moi, qu'est-ce qui ne va pas?

Vampire: (*longue pause*) Rien, je te dis.

Victime: (*qui commence à s'agiter*) Tu me fais toujours le même coup. Tu reniffes, tu soupîres, tu grimaces, puis tu dis qu'il n'y a rien. Je sais que quelque chose t'embête, j'aimerais simplement que tu me dises ce que c'est.

Vampire: (*sur un ton glacial*) J'ai dit qu'il n'y avait rien.

Victime: (*qui hurle*) Je sais que quelque chose ne va pas. J'exige que tu me le dises une fois pour toutes au lieu de rester là, comme toujours, à faire des grimaces et à répéter qu'il n'y a rien!

Vampire: Tu dois vraiment apprendre à garder ton sang-froid.

La seule façon de parer à ce type d'attaque, c'est le karaté psychologique.

Vampire: (*qui soupire, renifle, etc.*)

Victime: Qu'est-ce qui ne va pas?

Vampire: Rien.

Victime: D'accord. (*La personne change de pièce.*)

Une relation avec un vampire passif-agressif est souvent difficile et épuisante, un combat perpétuel contre le non-dit et le manque de clarté. J'espère que ce chapitre aiguîsera vos talents pour les joutes oratoires ou, de préférence, vous donnera des munitions pour les éviter.

MA MÈRE, LA DIVA

La mère de Carla (appelez-la Lorraine, et non maman) est toujours habillée à la dernière mode – celle des 18 ans. Lorraine a 52 ans et quelques kilos en trop. Elle a le nez percé, un tatouage au bas du dos et deux mèches orange pétant dans les cheveux. Elle est exubérante et souvent déplacée. Elle flirte sans merci avec tous les hommes qu'elle croise, peu importe leur âge, et n'en finit pas de raconter par le menu les choses extraordinaires qu'elle accomplit. Pourtant, tout le monde semble l'apprécier, non pas comme une meilleure amie, ce qu'elle aimerait croire, mais comme un objet de curiosité. Carla aime sa mère, même si elle lui fait honte.

Elle a essayé à quelques occasions d'aborder la question du style vestimentaire et du comportement de sa mère, sans succès. Lorraine semble incapable de comprendre que personne ne la prend au sérieux.

Et si c'était Carla qui ne comprend pas? S'il y a une histrionique flamboyante dans votre vie, il est facile d'être gêné et irrité de la voir se comporter de façon ridicule pour attirer l'attention. Eh oui, Lorraine est extravagante, mais c'est son choix. Si Carla est choquée par le comportement de sa mère, c'est elle qui en souffrira.

Carla est embarrassée par sa mère parce qu'elle imagine combien horrible ce serait si les gens croyaient qu'elle était comme sa mère. Le seul fait d'y penser lui donne envie de rentrer sous terre et d'éviter de se trouver aux côtés de sa mère en public. Mais elle se sent tout de même coupable, car Lorraine est vraiment une personne généreuse, qui travaille fort pour se faire apprécier. Elle vous donnerait la camisole qu'elle a sur le dos.

Voilà le dilemme dans lequel vous serez plongé si vous êtes proche d'une histrionique flamboyante. Vous ne voulez pas passer pour un bouffon et croyez, au fond, qu'elle (ou lui – nous examinerons des cas d'hommes histrioniques un peu plus loin) ne veut pas non plus être perçue de cette façon. N'oubliez pas cependant que chez les femmes histrioniques, il n'y a pas de « fond ». Elles sont le rôle qu'elles jouent, et ça s'arrête là. Elles feront tout ce qu'il faut pour obtenir de l'attention. À vous de choisir : soit vous éprouvez de la gêne pour elle, soit vous appréciez le spectacle, comme le font tous les autres.

Carla a une autre option, plus compliquée et coûteuse cependant. Elle peut essayer de créer un nouveau rôle pour Lorraine en lui achetant des fringues vraiment chics adaptées à son âge et en prenant un rendez-vous au meilleur salon de coiffure de la ville (après avoir discuté avec le styliste des coupes à éviter). Si Lorraine croit que son nouveau look lui va bien, elle pourra adopter le comportement qui y correspond, comme s'il s'agissait d'un accessoire. Ou elle pourra revenir à ses camisoles dans une semaine. C'est un coup de dé.

Si vous tentez votre chance, vous devrez aussi amener votre diva flamboyante dans des endroits où elle sera la reine du bal. Si elle se fait dire assez souvent combien elle est resplendissante, il se peut qu'elle adopte le nouveau style.

Ne proposez pas cette stratégie quand vous organisez un événement où vous voulez être le centre de l'attention, votre mariage par exemple. Commencez des mois plus tôt pour qu'elle ait le temps de s'habituer à son nouveau rôle.

LA REINE DES COMMÈRES

Il y a d'autres histrioniques qui ne sont pas aussi adorables et inoffensives que les flamboyantes.

La vampire Laurence appelle Amanda. Tout en bavardant, Laurence mentionne que Stéphanie l'inquiète. « Elle est bizarre ces temps-ci, comme si elle était déprimée. As-tu remarqué quelque chose? »

« Non, pas vraiment, répond Amanda. À bien y penser, elle semblait un peu irritable l'autre soir, mais ça ne veut pas dire qu'elle est déprimée. »

Elles continuent à papoter, et Amanda oublie cette histoire. Deux jours plus tard, elle reçoit un texto de Stéphanie :

T'es fâchée contre moi, ou quoi?

Avant de répondre, Amanda appelle Laurence. « Je viens de recevoir un drôle de texto de Steph. Elle pense que je suis fâchée contre elle. »

« Je t'avais dit qu'elle était bizarre! »

Quand il y a de la bisbille, Laurence semble toujours au centre de l'action, calme et préoccupée, prête à écouter le point de vue de tout le monde et à offrir des conseils. Il en a fallu du temps à Amanda pour se rendre compte que Laurence exagère tout ce que les gens lui disent et le répète à tout le monde, puis ment effrontément quand on lui demande si ça vient d'elle.

« As-tu dit à Stéphanie que j'avais parlé d'elle? »

« Non. Qu'est-ce qui te fait croire ça? »

Arrête Amanda!

Les commères n'admettent jamais avoir dit quoi que ce soit à quiconque, et même en le niant, elles réussissent à obtenir de l'information qu'elles transmettront. Si des rumeurs courent dans votre cercle d'amies, soyez certaine qu'il y a une passive-agressive à l'œuvre. Vous ne savez peut-être pas qui elle est, et ne cherchez pas à le savoir, car ça se retournera contre vous sous forme de nouvelles rumeurs.

Il n'y a qu'un moyen de se protéger contre une commère diplômée : ne parlez pas d'une amie à une autre amie, surtout si votre commentaire peut

paraître négatif, et n'essayez pas d'obtenir les détails des commérages que vous entendez à votre sujet, aussi faux soient-ils.

Avec cette stratégie, vous serez à la périphérie du cercle, et c'est exactement là où vous voulez être.

VOTRE SŒUR DÉPRESSIVE

La dépression se décline en plusieurs formes, mais règle générale, les gens déprimés sont tristes et renfermés. Ce n'est pas le cas des histrioniques. Leur dépression se présente plutôt comme la recherche effrénée d'une personne, n'importe qui, qui pourra les aider à se sentir mieux. Si vous êtes cette personne, vous serez très compatissante au départ, jusqu'à ce que vous vous rendiez compte que de vouloir aider une histrionique déprimée est une tâche à temps plein.

« Je ne vois pas pourquoi je continuerais », dit Tania de son ton monocorde.

« Voyons, Tania », dites-vous avec un peu moins d'enthousiasme que vous auriez espéré. « Cesse de penser comme ça. Tu as un bon boulot, des amis qui tiennent à toi et la journée est magnifique. Allons marcher un peu. »

« Je sais que je devrais vouloir aller au parc. Je n'ai aucune raison d'être triste. Il y a des gens qui sont dans une situation bien pire que la mienne... Mais quand je vais au parc, je vois des amoureux main dans la main, et je me demande pourquoi je n'arrive pas à trouver quelqu'un. C'est probablement mon apparence. »

« C'est ridicule. Tu es une femme attrayante. »

« Pour quelqu'un qui aime les grosses. »

« Tu n'es pas grosse. »

Il est impossible d'amener une histrionique dépressive à se sentir mieux plus que quelques minutes. N'essayez même pas. Ce sera une perte de temps et d'énergie, et le résultat sera nul. Pire encore, vous deviendrez la-seule-personne-qui-comprend, l'équivalent d'un abonnement à de nombreuses conversations futiles, souvent au beau milieu de la nuit et à d'autres moments mal choisis.

Le téléphone sonne au moment où vous vous apprêtez à sortir.
C'est Tania, en larmes.

« Je suis vraiment désolée, Tania, je n'ai pas le temps de te parler.
Je dois passer à la banque avant la fermeture. »

« Ça va, je comprends, répond-elle. Je ne veux pas être un poids
pour toi. »

Pas besoin d'être psychologue pour savoir que les deux disent ici le contraire de ce qu'elles pensent. Votre indisponibilité ne fait pas l'affaire de Tania et vous n'êtes pas particulièrement désolée de ne pas avoir le temps de lui parler. Vous vous inquiétez toutes les deux des sentiments de l'autre, ce qui vous empêche de dire ce que vous pensez vraiment. Il se peut même que vous ne sachiez pas ce que vous pensez vraiment. Une minute, vous êtes en colère contre Tania qui vous manipule, puis la suivante, vous vous en voulez d'avoir des pensées si peu charitables envers une personne qui souffre. Et Tania se retrouve aussi dans une situation semblable. Un va-et-vient émotionnel entre la culpabilité et le ressentiment. Il a suffi de deux petites phrases, qui résonneront malheureusement pendant des jours. Il est dangereux de vouloir aider des histrioniques, car vous risquez de penser et d'agir comme elles au bout du compte.

Pour sortir de cette impasse, vous devez faire ce que les histrioniques sont incapables de faire : reconnaître que la culpabilité et le ressentiment sont les deux faces d'un même sentiment. L'un ne peut exister sans l'autre. Vous ne pouvez pas vous blâmer sans blâmer quelqu'un d'autre, et vice-versa.

Vous devez aussi savoir que vous ne réussirez pas à amener une histrionique déprimée comme Tania à se sentir mieux pendant plus de dix minutes d'affilée. L'important, pour les deux, c'est d'accorder moins d'importance aux sentiments de Tania et davantage aux gestes qu'elle pose. Voilà comment les thérapeutes traitent la dépression. Je ne vous suggère pas de devenir le thérapeute de l'histrionique déprimée dans votre vie, mais de comprendre comment se traite la dépression afin de ne pas vous retrouver à faire des gestes qui ne feront qu'empirer la situation pour les deux.

Le but de la thérapie, ce n'est pas d'amener l'histrionique dépressive à se sentir mieux, c'est de faire en sorte que ses états d'âme cessent de jouer un rôle central dans ses choix quotidiens. Si la personne dépressive commence à mieux penser et à mieux agir, elle se sentira habituellement mieux, ce qui est un effet secondaire positif.

La première chose à faire, c'est de s'assurer que Tania obtient de l'aide professionnelle. Insistez sur ce point, car vous n'avez pas les compétences voulues pour traiter sa dépression.

Une fois la thérapie amorcée, vous ne serez pas encore sorti du bois. Elle vous dira que sa thérapie ne l'aide pas. Son thérapeute n'est pas gentil et les médicaments n'ont aucun effet.

Les antidépresseurs peuvent donner des résultats spectaculaires. Pour certains chanceux, ils éliminent complètement la dépression. En règle générale, ce n'est pas le cas pour les histrioniques, ce qui les portera à croire que les médicaments ne donnent absolument rien. Le but du médicament est de rendre la personne suffisamment fonctionnelle pour qu'elle fasse les choses qui la guériront.

S'il y a une histrionique dépressive dans votre vie et que vous voulez l'aider, votre rôle est de l'encourager à poursuivre.

On peut voir la dépression comme un manque de renforcement positif. Pour une quelconque raison, les circuits du cerveau qui rendent les gens heureux sont déréglés. La personne déprimée n'a plus de plaisir à faire les activités qu'elle aimait, mais si elle ne fait que ce qu'elle a envie de faire, elle deviendra encore plus dépressive. La deuxième partie du traitement consiste à briser la spirale descendante en amenant la personne à bouger. Comme toute activité lui paraîtra futile, ne gaspillez pas votre salive avec des explications; dites-lui de se prêter au jeu pour vous faire plaisir.

Cela ne lui plaira pas, et alors! Elle n'aime rien, ses piles sont complètement à plat. Laissez-la grogner, pourvu qu'elle bouge. Même quand la personne déprimée commence à se sentir mieux, elle ne s'en rendra pas compte tout de suite et refusera encore longtemps de l'admettre. Aider une personne dépressive est une tâche ingrate. Si elle vous remercie, c'est que votre aide est probablement inutile. Le mieux serait qu'elle soit un peu fâchée que vous lui poussiez dans le dos.

« Il me semble que tu as un choix, Tania. Ou bien tu restes ici à broyer du noir ou bien tu viens broyer du noir dans le parc avec moi. Je ne sais pas ce que tu décides, mais moi, je m'en vais prendre l'air. Est-ce que tu viens? »

« Je suppose que perdre mon temps à l'intérieur ou à l'extérieur, c'est du pareil au même », répond Tania en prenant sa veste.

Maintenant que vous comprenez votre rôle dans le processus thérapeutique, revenons aux appels qui dérangent. Voici quelques suggestions, qui vous aideront à faire partie de la solution plutôt qu'à perpétuer le problème pour les deux.

Prenez les choses au pied de la lettre

N'accordez aucune attention aux courants sous-jacents, aussi évidents soient-ils.

Il est assez évident que Tania est en rogne parce que vos besoins passent avant les siens. Elle n'est pas consciente de cette hostilité, même si celle-ci la fait agir.

Pendant qu'elle encaisse votre rejet, Tania croit en fait que vous la traitez comme un fardeau parce qu'elle en est un et que vous lui donnez ce qu'elle mérite. L'hostilité est dirigée contre elle, et non contre vous – du moins consciemment. Jamais en cent ans Tania ne vous accuserait d'être une personne capable de laisser tomber une amie. C'est vous qui devez le faire.

Pour ne pas vous enliser dans ce bourbier névrosé, il n'y a qu'un moyen : la prendre au pied de la lettre. Laissez au thérapeute le soin de démêler les motivations inconscientes. Vous voulez avoir avec Tania une relation dans laquelle elle demande ce qu'elle veut et où vous êtes libre d'accepter ou de refuser. La santé mentale réside dans le respect de ces règles, même si vous soupçonnez que Tania ne les respecte pas.

Pensez comme un psychologue, mais ne parlez pas comme un psychologue.

Bannissez le terme « manipulation »

Le concept de manipulation tel que nous l'utilisons de nos jours est un vestige du mouvement du potentiel humain. Dans ce monde plus simple où nous n'étions pas tenus de répondre aux attentes des autres, la manipulation consciente ou inconsciente est considérée comme étant mauvaise, si bien qu'elle ne fait pas partie du répertoire des histrioniques. Par définition, la manipulation est inconsciente : on ne peut pas se manipuler soi-même. C'est une chose que les parents font aux enfants, et non une chose que les histrioniques font aux autres.

Pour éviter des disputes sans queue ni tête, bannissez le terme « manipuler » de votre vocabulaire. Le moyen efficace de réagir à ce qu'on avait coutume de nommer la manipulation, c'est de répondre à ce que les gens font, et non d'essayer de leur expliquer ce qu'ils font.

Sachez ce que vous ressentez, ce que vous voulez et ce que vous êtes prêt à faire

Personne ne peut nier les sentiments que vous éprouvez. Si vous devez dire à une personne comme Tania dans quelle impasse émotionnelle elle vous place, faites-le plus ou moins dans les termes suivants :

«Tania, quand tu dis que tu es un fardeau, je me sens prise au piège. Si je fais ce que j'ai à faire, c'est comme si j'admettais que tu es un fardeau. Si je reste et j'essaie de te convaincre que tu n'es pas un fardeau, je dois annuler mes plans, et ça me dérange. Je sais que ce n'est pas ton intention, parce que tu m'as dit de faire ce que j'avais à faire. Mais au bout du compte, j'ai l'impression d'être une personne qui laisse tomber sa sœur dans le besoin. Je suppose que c'est mon problème, n'est-ce pas?»

En abordant le problème de cette manière, on réussit parfois à démêler la situation. Tania peut sauver la face et vous vous en sortez en vous sentant un peu moins égoïste.

Mais d'habitude, il est préférable de contourner le problème, par exemple en disant simplement à Tania ce que vous êtes prête à faire et advienne que pourra de la culpabilité.

«Tania, j'ai des courses à faire, je serai de retour vers 19 h 30. Appelle-moi à ce moment-là, et on pourra parler.»

Planifiez des rendez-vous

Inspirez-vous de la méthode des thérapeutes. Nous prenons des rendez-vous pour parler avec nos clients et nous décourageons les appels d'urgence en l'absence d'un danger immédiat. Nous faisons cela principalement dans notre propre intérêt, bien que ce soit aussi la chose la plus utile que nous puissions faire pour des patients exigeants comme Tania.

Les urgences de Tania sont habituellement des réactions excessives aux irritants quotidiens. En rejouant les événements dans sa tête, elle les amplifie et déprime de plus en plus à chaque fois. Tôt ou tard, elle sent qu'elle n'en peut plus, alors elle prend le téléphone et vous appelle dans l'espoir que vous lui fassiez du bien.

Si vous êtes toujours disponible, vous devenez une décharge émotionnelle où elle se vide de son fardeau de détresse. Si vous n'êtes pas là, elle doit trouver le moyen de gérer ses émotions jusqu'à votre retour.

Si vous avez une amie ou une sœur comme Tania, vous vous aiderez l'une et l'autre en établissant des limites à vos disponibilités pour les discussions de problèmes émotionnels. Il ne s'agit pas d'éviter ces discussions, mais de

déterminer des moments précis, ayant un début et une fin, pour en parler. Dans d'autres rencontres, faites autre chose, comme une promenade au parc.

LES HOMMES HISTRIONIQUES

Le fait d'associer les comportements histrioniques aux stéréotypes féminins nous porte à croire que les hommes histrioniques sont plus rares qu'ils ne sont dans la réalité. Ces derniers, cependant, jouent des rôles de mâles stéréotypés tels que le lutteur professionnel, le patriarche, le bouffon de la famille (ou le clown pathétique, selon votre point de vue).

Les lutteurs professionnels se comportent comme s'ils avaient avalé une surdose de testostérone. C'est de la frime, et ils ne mordent pas.

Les patriarches vont au travail, jouent au golf, fument la pipe en pantoufles et dispensent des aphorismes. Et c'est à peu près tout. Les pères stylisés de la télé ne connaissent pas le conflit ni aucun état émotionnel ; s'ils vous regardent avec cet air pénétrant, vous feriez mieux d'écouter et d'obéir.

Le bouffon de la famille ne fait pas rire. C'est cet oncle qui raconte toujours les mêmes mauvaises blagues et pense que les rires polis sont sincères. Si vous êtes gêné pour eux, vous serez malheureux. Vous pourriez toujours leur proposer du meilleur matériel.

Ces rôles sont différents dans la forme, mais similaires en ce qu'ils exigent plus de mise en scène que de réflexion. Les hommes histrioniques ne sont pas de grands penseurs. N'essayez pas d'entamer des conversations un peu plus intimes. Contentez-vous de choses comme : « Et puis, les Canadiens, qu'est-ce que t'en penses ? »

Ces histrioniques souhaitent avoir la paix après une dure journée de labeur plutôt qu'attirer l'attention et obtenir l'approbation. Ce sont des maîtres de l'esquive. Ne les importunez pas avec des détails sans importance, comme votre vie émotionnelle, surtout s'il y a un match à la télé.

Les histrioniques, hommes et femmes, sont ce qu'ils sont. Que vous aimiez ou non ce qu'ils sont, il est peu probable que vous réussissiez à les changer. Si vous essayez, vous serez vidé et d'une manière ou d'une autre, ça finira par être de votre faute.

La meilleure défense, c'est de connaître le scénario des drames créés par les histrioniques et de trouver dans la distribution un rôle qui n'est pas celui du méchant ou de la méchante.

THÉRAPIE POUR LES VAMPIRES HISTRIONIQUES

Que faire si vous constatez chez vous ou chez une personne qui vous est chère des signes de comportement histrionique ? Cette section vous donne un aperçu des diverses approches thérapeutiques professionnelles et des démarches personnelles qui peuvent vous aider. Mais souvenez-vous que de tenter une psychothérapie avec une personne de votre entourage vous rendra tous les deux plus malades.

LE BUT

La thérapie pour les histrioniques vise deux objectifs importants : les amener à se connaître assez bien pour déterminer ce qu'ils veulent et à organiser leur vie de manière à obtenir ce qu'ils veulent. Des trois aspects de la maturité examinés au chapitre « Maturité et santé mentale » – contrôle, sentiment d'appartenance et défis –, c'est le contrôle qui fait surtout défaut aux histrioniques. Leur centre semble se trouver à l'extérieur d'eux, chez les gens dont l'attention et l'approbation sont selon eux essentielles à leur survie. Les histrioniques doivent apprendre à prendre soin d'eux plutôt qu'à se servir de leur charme, de leur dévouement ou de leur indigence pour se faire prendre en charge par une autre personne.

Pour prendre soin de soi, il faut d'une part apprendre à demander directement ce que l'on veut et d'autre part, travailler sur l'estime de soi, qui est une question d'accomplissement bien plus que d'affirmation. Pour s'apprécier, les histrioniques doivent se fixer des buts et les réaliser sans céder à leurs émotions ou aux besoins des autres. Quels que soient leurs objectifs, ils doivent s'y tenir.

Or pour réussir dans cette voie, il leur faudra apprendre à penser plutôt qu'à ressentir.

Cette démarche exige habituellement une aide professionnelle, mais des démarches personnelles sont aussi utiles.

L'AIDE PROFESSIONNELLE

De tous les vampires émotionnels, les histrioniques sont les plus nombreux à suivre une thérapie. Ils adorent se faire suivre par un thérapeute, même s'ils n'en retirent rien de durable, car ils essaient de plaire au thérapeute. Ils apprennent très rapidement à devenir le patient exemplaire en répondant aux besoins du thérapeute plutôt qu'aux leurs.

Bien souvent, les thérapeutes souhaitent que leurs patients aient des révélations soudaines, comme on en voit au cinéma, des éclairs de lucidité où tout s'explique et tombe en place devant leurs yeux. Les histrioniques ont de telles révélations toutes les semaines. Ils maîtrisent l'art de vous montrer ce que vous voulez, qui est en fait au cœur de leur problème.

Pour réussir sa thérapie, l'histrionique a avant tout besoin d'un thérapeute suffisamment expérimenté pour ne pas se laisser bernier.

Les histrioniques sont attirés par les approches nouvel âge qui favorisent leur sentiment de bien-être sans qu'ils aient à changer leur merveilleux petit moi d'un iota. Ces thérapies sont comme une journée passée au spa : calmantes, avec des bienfaits très temporaires.

Les approches thérapeutiques structurées qui conviennent le mieux aux histrioniques mettent l'accent sur la pensée plutôt que sur les émotions ou le ressassement de sentiments déconnectés les uns des autres. Les histrioniques, plus que tous les autres patients, ont beaucoup à gagner d'un retour sur leur passé. L'accent devrait être mis sur la reconnaissance de la continuité de leurs propres pensées, sentiments et choix, plutôt que sur le répertoire des torts que les autres leur ont causés. Si les histrioniques sentent que la thérapie est ennuyante et difficile, ils sont probablement sur la voie de la guérison.

LES DÉMARCHES PERSONNELLES

Les histrioniques sont des chercheurs. Ils veulent vraiment se sentir mieux, même s'ils ne savent pas comment s'y prendre. Ils font appel à des gens, lisent des livres, suivent des cours, font des retraites, mais persèverent rarement assez longtemps pour approfondir quoi que ce soit.

Le yoga a transformé la vie de Denise. Elle a suivi deux cours, et déjà elle se sent différente. Elle songe à se faire tatouer un « om » sur l'épaule. Elle a aussi adopté la cuisine ayurvédique.

Elle porte encore au poignet le cordon rouge qu'on lui a remis dans le cours de kabbale qu'elle a suivi le mois dernier. Sur son étagère, les documents toujours pas lus qu'on lui a donnés dans l'atelier sur les miracles de la kabbale s'empoussièrent.

Si vous vous reconnaissez des tendances histrioniques, les exercices suivants seront très efficaces, quoique difficiles.

Peu importe ce que vous décidez, persévérez

De nombreux chemins mènent à la santé et à l'illumination. Aucun n'est facile ni instantané. Choisissez-en un et suivez-le, même si c'est ennuyant et laborieux.

Laissez-vous guider par vos pensées

D'abord, apprenez à distinguer vos pensées de vos émotions. Ensuite, essayez de prendre des décisions en fonction de ce que vous pensez. Un bon moyen, c'est de noter dans votre journal les choix que vous avez faits, les buts que vous vous êtes fixés et vos progrès en ce sens, plutôt que ce qui s'est passé, ce que vous avez ressenti et tout le tralala. Aussi, songez à tenir votre journal dans un chiffrier Excel plutôt qu'un joli carnet de papier fait main à l'odeur de lavande.

Bannissez de votre vocabulaire l'expression « je ne sais pas »

Essayez de ne pas partir dans la lune quand les gens vous posent des questions difficiles. Les choses auxquelles vous devez réfléchir sont aussi les plus difficiles.

Faites des choses pour vous, en solitaire

Essayez. Vous pourriez découvrir que votre propre compagnie est agréable.

Écoutez le petit démon

Vous, comme tout le monde, avez un côté sombre. Il est important de le reconnaître, sans qu'il soit nécessaire d'y plonger tête première.

Demandez ce que vous voulez

Tout le monde prend quelque chose; c'est une loi de la nature que tous les bons sentiments du monde n'élimineront jamais. Il est de loin préférable de savoir

ce que vous voulez et de le demander aux autres. Ce n'est pas égoïste si vous dites s'il vous plaît et merci.

Donnez à quelqu'un la permission d'être honnête avec vous

Trouvez une personne en qui vous avez confiance et donnez-lui la permission de toujours vous dire les choses telles qu'elles sont, même si cela est blessant. Quand cette personne vous dit quelque chose, écoutez. N'essayez pas d'en trouver une autre plus gentille.

Soyez ouvertement en désaccord avec quelqu'un, une fois par jour

Dites-le gentiment, mais dites-le.

CE QUI FERA PLUS DE TORT QUE DE BIEN

Les vampires émotionnels ont tendance à choisir des approches thérapeutiques qui empirent leur état au lieu de l'améliorer. Les histrioniques aimeront mieux un traitement médicamenteux pour leurs maux et douleurs que toute analyse des aspects psychologiques qui pourraient en être la cause. Si deux médecins disent que le problème est d'ordre psychologique, consultez un psychiatre ou un psychologue avant de prendre d'autres médicaments.

Plusieurs histrioniques ont été échaudés par des thérapies traumatisantes, surtout celles qui répertorient les symptômes que toute victime doit éprouver et les diverses étapes qu'elle doit traverser avant d'être guérie. Les histrioniques seront contents de faire ce qu'on attend d'eux, même si cela les détruit et nuit à toutes leurs relations, sauf celle qu'ils entretiennent avec leur thérapeute.

Les histrioniques ne devraient probablement pas être traités par des thérapeutes qui sont eux-mêmes histrioniques, même si ces derniers prétendent s'en être sortis.

Les patients oublient parfois que la vraie guérison, c'est de ne plus avoir besoin que les autres dépendent de vous comme vous dépendez de votre thérapeute.

Si votre thérapeute vous prend dans ses bras quand vous pleurez, vous êtes au mauvais endroit.

LES VAMPIRES NARCISSIQUES

Les vampires narcissiques souffrent d'une affection qui est à la fois psychologique et cosmologique : ils croient être le centre de l'univers. Contrairement aux antisociaux accros aux sensations fortes et aux histrioniques avides d'attention, les narcissiques ne désirent rien de plus que de vivre leurs fantasmes, soit d'être les plus intelligents, les plus talentueux – bref les personnes les plus extraordinaires du monde.

Si certains vampires ne sont légendaires que dans leur esprit, d'autres cependant, étonnamment nombreux, sont si doués qu'ils arrivent à transposer leurs fantasmes de grandeur dans la réalité. Il n'en demeure pas moins qu'aux yeux du reste de la population, ces vampires ne sont jamais aussi grands qu'ils le croient eux-mêmes.

Le grand talent des narcissiques, c'est de se tenir en haute estime, et le trait qui leur fait le plus défaut, c'est l'empathie pour les besoins, les pensées et les sentiments des autres.

Ces vampires manifestent des tendances du trouble de la personnalité narcissique. Le nom vient de Narcisse, un jeune Grec qui est tombé amoureux de son propre reflet. Vus de l'extérieur, les narcissiques semblent amoureux d'eux-mêmes parce qu'ils se pensent meilleurs que les autres, mais la relation qu'entretient le narcissique avec lui-même est un peu plus complexe.

Les narcissiques ne sont pas tant amoureux d'eux-mêmes qu'absorbés par leur propre personne. Ils ressentent leurs désirs avec une telle intensité qu'ils ne peuvent porter attention à quoi que ce soit d'autre. S'ils observaient leur maladie à travers une lunette d'approche, ils verraient leurs besoins à travers la lentille grossissante et le reste du monde à travers l'autre bout de la lorgnette, où les

choses sont si petites qu'elles en deviennent insignifiantes. Ils ne pensent pas vraiment qu'ils sont meilleurs que les autres, car ils ne pensent tout simplement pas aux autres – sauf s'ils ont besoin d'eux.

Et les besoins des narcissiques sont énormes. Tout comme les requins qui doivent nager constamment sous peine de se noyer, les narcissiques doivent sans cesse démontrer qu'ils sont des êtres à part sous peine de sombrer dans la dépression la plus profonde. On pourrait croire qu'ils tentent de convaincre les autres de leur valeur, alors qu'en fait, ce sont eux-mêmes qu'ils cherchent à convaincre.

Les narcissiques savent en mettre plein la vue. Tout ce qu'ils font est calculé en fonction de l'impression qu'ils veulent donner. La consommation ostentatoire est une religion pour eux. Ils recherchent les symboles de la richesse, du prestige social et du pouvoir avec une ferveur qui s'apparente à une quête spirituelle. Ils parlent des heures durant des biens qu'ils possèdent, des grandes choses qu'ils ont accomplies ou vont accomplir, et des gens célèbres qu'ils côtoient. Ils exagèrent souvent sans vergogne même s'ils ont à leur actif des réalisations dont ils pourraient se vanter.

Mais ce n'est jamais assez pour eux. Voilà pourquoi ils recherchent votre compagnie, ou, à tout le moins, votre adulation. Ils mettront tellement d'énergie à vous impressionner que vous en viendrez facilement à croire que vous avez de l'importance à leurs yeux. Cette erreur pourrait vous être fatale ; ce n'est pas vous qu'ils recherchent, c'est l'adoration qui ne manquera pas de se refléter dans vos yeux. Ils en extrairont la quintessence et rejeteront le reste.

Pour les narcissiques, les objets, les réalisations et l'estime des autres ne sont que du carburant, au même titre que l'eau qui est filtrée à travers les branchies pour en extraire l'oxygène. En termes techniques, on parle d'approvisionnement narcissique. Si les narcissiques ne se démontrent pas constamment à eux-mêmes leur spécificité, ils se noient.

ÊTRE NARCISSIQUE, C'EST...

Pour comprendre l'expérience de la vie qu'ont les narcissiques, imaginez que vous jouez au golf, au tennis ou à n'importe quel sport de compétition et que vous êtes en train de remporter la partie. Vous êtes en pleine forme, mais cette confiance peut fort bien basculer et se transformer en peur d'un instant à l'autre. Rien n'est acquis et tout dépend du prochain coup, puis de celui qui suit et ainsi de suite. Pour les narcissiques, le jeu englobe l'univers entier et la partie n'est jamais gagnée.

Imaginez la pression à laquelle vous vous exposeriez si le seul but de votre vie était de prouver que vous êtes un surhomme ou une superfemme. La plus grande hantise des narcissiques, c'est d'être des personnes ordinaires. Leur univers se limitant à leur propre personne, ils n'ont pas le sentiment d'appartenir à un tout plus grand qu'eux. Derrière leurs efforts frénétiques pour prouver l'impossible se cache un grand trou noir inexploré. Vous seriez presque tenté d'en faire des personnages tragiques s'ils n'étaient pas si mesquins et odieux.

Les narcissiques sont habituellement intelligents et bourrés de talents. Ce sont aussi les êtres les plus dénués de compassion. Vous seriez en droit de vous attendre à ce que des gens aussi brillants accordent aux autres l'importance qu'ils méritent. Eh bien, ce n'est pas le cas.

Les narcissiques sont si absorbés par leurs propres rêves qu'il ne reste plus de place pour rien d'autre. Il est ironique de constater que la réalisation de leurs rêves contribue parfois à l'avancement de l'humanité. Ils ont inventé l'art, la science, les sports, les affaires, en fait tous les domaines où la compétition est de rigueur. Ils ont aussi inventé la sainteté. Grâce à leur besoin de se prouver qu'ils sont meilleurs que nous, ils ont amélioré notre qualité de vie.

LE DILEMME NARCISSIQUE

Plus que tous les autres types de vampires, les narcissiques suscitent en nous des sentiments ambivalents. Vus de loin, nous les admirons et nous les aimons même. Nous votons pour eux, nous contribuons à leurs campagnes. Nous lisons leurs livres, écoutons leur musique et admirons leurs œuvres d'art dans les musées. Nous étudions leurs vies dans les cours d'histoire et nous nous émerveillons devant les monuments qu'ils ont érigés à leur propre gloire. Nous leur décernons des prix Nobel.

Vus de près cependant, les narcissiques sont les vampires les plus détestés, même si, en règle générale, les autres types de vampires font plus de dommages tout en accomplissant moins. Dans les ouvrages qui s'intéressent à eux, que ce soit des mémoires ou des textes cliniques, il y a des relents de détestation personnelle. Même les dangereux antisociaux ont souvent droit à un traitement plus sympathique.

D'où vient cette haine ? Tous les vampires émotionnels se servent des gens, mais les narcissiques le font ouvertement et sans regret, convaincus d'être plus méritants que les autres. Ce droit qu'ils s'arrogent éveille en nous les jugements mêmes qui ont conduit les Français à guillotiner gaiement leurs aristocrates.

Nous leur en voulons. Nous déplorons cette manière qu'ils ont d'ignorer nos besoins tout en écoutant l'enfant en eux qui ne pourrait pas vivre sans nous.

Pourtant, nous avons besoin d'eux. Qui, sinon un narcissique, aurait le charisme nécessaire pour nous guider? Qui, en fait, aurait assez de sagesse pour savoir où s'arrête le charisme et où commence le narcissisme?

Il ne fait aucun doute qu'à trop forte dose, le narcissisme est dangereux. Mais comment savoir s'il est exagéré ou non? Et qu'est-ce que le narcissisme au juste?

Pour survivre, il faut avoir l'instinct de satisfaire ses propres besoins en premier. Le narcissisme est peut-être la force derrière toute motivation. Pour vivre en société, nous devons équilibrer cette force avec le sens des responsabilités. Le dilemme narcissique fait partie intégrante de la condition humaine.

Les vampires émotionnels sont des gens qui n'ont jamais été confrontés au dilemme narcissique. Les antisociaux l'ignorent parce qu'ils le jugent ennuyeux; les histrioniques prétendent qu'ils n'agissent jamais dans leur propre intérêt et les narcissiques croient que ce qui est bon pour eux est tout ce qui importe. Les vampires émotionnels doivent se rabattre sur les autres pour connaître la réponse que nous nous efforçons tous de trouver en nous-mêmes.

Quelle est donc la réponse? Voici ce qu'un grand sage a dit à ce sujet: ne faites pas aux autres ce que ne voulez pas qu'ils vous fassent.

Les narcissiques se soucient de cette règle d'or comme d'une guigne. Cela en fait-il des gens diaboliques ou simplement inconscients? Votre réponse déterminera l'ampleur des dommages qu'ils vous causeront.

La meilleure façon de vous épuiser est de prendre leur manque de compassion comme une attaque personnelle, en vous offusquant de la piètre estime qu'ils vous portent pour vous traiter ainsi. Sachez cependant que les narcissiques ne pensent pas à vous, et ne l'oubliez pas.

LE NARCISSISME ET L'ESTIME DE SOI

Le narcissisme n'est pas la même chose qu'une haute estime de soi. L'estime de soi est une notion qui s'applique essentiellement aux gens qui n'en ont pas. Les narcissiques ont autant besoin d'un concept qui expliquerait leur singularité qu'un requin a besoin d'un concept de l'eau.

Vous pourriez avancer que leur besoin constant d'approvisionnement narcissique prouve on ne peut mieux que le seul but de leur vie est de compenser leur faible estime de soi. Cela pourrait vous amener à croire, à tort, qu'on guérira les narcissiques en leur enseignant à s'accepter intérieurement afin de se laisser

aller à être des personnes ordinaires. Comme nous le verrons dans le chapitre suivant, consacré aux narcissiques de type demi-dieu, il est possible de gaspiller votre vie à poursuivre ce but futile.

COMMENT RECONNAÎTRE UN VAMPIRE NARCISSIQUE

Vrai ou faux – Accordez un point pour chaque affirmation vraie.

- | | |
|---|-----|
| 1. Cette personne a beaucoup plus de réalisations à son actif que la plupart des gens de son âge. | V F |
| 2. Cette personne est fermement convaincue qu'elle est plus intelligente et talentueuse que tout le monde. | V F |
| 3. Cette personne adore la compétition, mais est mauvaise perdante. | V F |
| 4. Cette personne rêve d'accomplir de grandes choses ou de devenir célèbre et s'attend à être traitée comme si ces fantasmes étaient une réalité. | V F |
| 5. Cette personne manifeste peu d'intérêt envers les sentiments et les pensées des autres, à moins qu'elle ne désire obtenir quelque chose de ces derniers. | V F |
| 6. Cette personne aime glisser dans la conversation le nom de gens célèbres qu'elle connaît. | V F |
| 7. Pour cette personne, il est important de fréquenter les bons endroits et de s'associer aux gens qui ont du pouvoir. | V F |
| 8. Cette personne se sert des autres pour atteindre ses propres buts. | V F |
| 9. Cette personne fait habituellement le nécessaire pour se retrouver dans une catégorie à part. | V F |
| 10. Cette personne se sent souvent exploitée lorsqu'on lui demande de prendre soin de sa famille, de ses amis ou de ses collègues. | V F |
| 11. Cette personne a l'habitude de ne pas respecter les règles ou s'attend à ce qu'elles soient changées simplement pour l'accommoder. | V F |
| 12. Cette personne est contrariée lorsque les autres ne font pas immédiatement ce qu'elle veut, même lorsqu'ils ont une bonne raison de ne pas le faire. | V F |
| 13. Cette personne vous donne son avis sur le sport, les arts et la littérature et vous explique comment elle aurait fait le travail. | V F |
| 14. Cette personne croit que les critiques qu'on lui adresse sont motivées par la jalousie. | V F |
| 15. Cette personne croit qu'elle est rejetée si elle n'est pas adulée. | V F |

- | | |
|---|-----|
| 16. Cette personne est viscéralement incapable de reconnaître ses erreurs. Si jamais elle reconnaît avoir fait une erreur, cela pourrait la plonger dans une dépression profonde. | V F |
| 17. Cette personne répète souvent que les gens qui sont plus célèbres qu'elle ne sont pas si fantastiques. | V F |
| 18. Cette personne se plaint souvent d'être brimée et incomprise. | V F |
| 19. Les gens aiment ou détestent cette personne. | V F |
| 20. Malgré la haute opinion qu'elle a d'elle-même, cette personne est vraiment très intelligente et talentueuse. | V F |

Résultat Cinq points ou plus : cette personne a le profil d'un vampire émotionnel narcissique, mais pas nécessairement le diagnostic de trouble de la personnalité narcissique. Plus de 10 points : si la personne n'est pas membre de la famille royale, prenez soin qu'elle ne vous confonde pas avec un des domestiques.

CE QUI DISTINGUE LE VAMPIRE NARCISSIQUE

Les comportements décrits dans le questionnaire ci-dessus sont liés à diverses caractéristiques.

Du talent et de l'intelligence à revendre

La première chose dont vous entendrez parler à propos d'un narcissique, c'est qu'il est bourré de talents et très intelligent. Vous l'apprendrez probablement de la bouche même du narcissique, puisqu'il n'éprouve aucune gêne à faire lui-même son apologie.

Un nombre étonnant de narcissiques connaissent leur quotient intellectuel et n'hésiteront pas une seconde à le révéler à de nouvelles connaissances. Les scores sont habituellement gonflés. Personne ne se vante d'un QI de 130 (le seuil requis pour être membre du groupe Mensa), bien que la plupart des tests utilisés ne sont pas significatifs au-delà de ce seuil. Si le narcissique se vante d'un score de 160, demandez-lui de quel test il s'agit, et attendez-vous à rigoler.

En plus des scores de QI, les narcissiques vous parleront des gens célèbres qu'ils ont rencontrés et ont impressionnés d'une manière ou d'une autre.

Dans les séminaires et les réunions, ils ont souvent la main levée, moins pour poser une question que pour démontrer à l'assistance qu'ils en savent autant sinon plus que le conférencier.

Cette manie d'épater la galerie par leur intelligence et leurs talents perdure au-delà de la première rencontre. Ils s'appliqueront à vous impressionner jusqu'à ce que vous ne donniez plus de signes tangibles que vous l'êtes, puis ils vous ignoreront complètement.

Les réalisations

Pour soutenir la haute opinion qu'ils ont d'eux-mêmes, la plupart des narcissiques ont beaucoup de réalisations à leur actif. Contrairement aux vampires qui se contentent de se vanter, les narcissiques sont prêts à travailler fort pour bâtir leur réputation.

Dans leurs carrières, ces vampires industriels poursuivent des buts clairement définis. Plusieurs sont des bourreaux de travail, mais contrairement aux histrioniques qui vivent pour plaire aux gens, ils n'entreprendront que les tâches qui leur apporteront argent, gloire et pouvoir.

La grandeur

Les narcissiques vous parleront effrontément de leur grandeur et de l'admiration que les autres leur portent ou devraient leur porter. Si vous insistez, ils avoueront qu'ils se considèrent comme les meilleurs du monde dans un domaine particulier. En fait, vous n'aurez pas à insister très longtemps.

Les prérogatives

Les narcissiques croient qu'ils sont si extraordinaires que les règles ne s'appliquent pas à eux. Ils s'attendent à ce qu'on leur déroule le tapis rouge et si, par malheur, on ne le fait pas, ils deviennent hargneux.

Ils n'attendent pas, ne recyclent pas, ne paient pas les commerçants, ne font pas la queue, ne nettoient pas ce qu'ils salissent, ne sont pas courtois au volant, et leurs déclarations de revenus rivalisent avec les plus grands ouvrages de fiction. La maladie et même la mort ne dispensent pas les autres de faire immédiatement leurs quatre volontés. Ils n'ont aucune honte à utiliser les autres pour satisfaire leurs intérêts personnels et s'enorgueillissent même de profiter d'à peu près tout le monde.

La compétition

Les narcissiques adorent la compétition... lorsqu'ils gagnent. Habituellement, ils feront tout pour gagner, que ce soit par l'entraînement ou la tricherie.

Ils sont obsédés par le prestige social et le pouvoir. Ils se battront jusqu'à la mort pour un bureau en coin, non pas pour la vue, mais pour le prestige. Ils connaissent la valeur rattachée à toutes sortes de choses : leurs vêtements, leur voiture, leur quartier, leurs fréquentations, et leurs choix n'ont rien à voir avec leurs goûts personnels. Tout ce que les narcissiques font vise à les mettre en valeur, ce qui est le but de leur existence.

L'ennui flagrant

Toute conversation qui ne porte pas sur eux les ennuie. Les narcissiques ont des montres hors de prix pour regarder l'heure quand les autres parlent. Outre l'ennui, ils affichent deux autres émotions : ils sont complètement emballés ou complètement déprimés. La plus petite frustration peut avoir raison de leur enthousiasme et les plonger dans les affres de la dépression.

Le manque d'empathie

Pour les narcissiques, les gens qui ne sont pas des sources potentielles d'approvisionnement narcissique sont invisibles. Plus que tous les autres types de vampires, ils sont incapables de voir leurs congénères comme des êtres ayant des besoins, des talents et des désirs qui leur sont propres. Ce manque d'empathie est une source de déceptions incalculables pour les gens qui les aiment.

Malgré leur manque de chaleur humaine, les narcissiques attirent tout de même l'affection des autres. C'est malheureux et terriblement injuste. Beaucoup de gens se détruisent en croyant que c'est leur faute si les narcissiques ne les aiment pas. Ils investiront beaucoup de temps et d'efforts, parfois pendant toute leur vie, sans comprendre que ces vampires ne peuvent donner ce qu'ils n'ont pas.

Un trait particulièrement terrifiant que les narcissiques partagent avec les antisociaux est celui de mimer l'empathie lorsqu'ils veulent obtenir quelque chose. Les narcissiques sont les plus grands flatteurs du monde. Ils vous flatteront l'égo tout en vous saignant à blanc. Ce talent les prédispose à devenir de formidables stratèges. Même si les antisociaux et les histrioniques peuvent être très attirants, les narcissiques sont sans conteste les plus grands séducteurs.

L'incapacité d'accepter la critique

La plus grande hantise des narcissiques est d'être ordinaire. Si par malheur il leur arrivait de commettre une erreur, ils ressentiraient la moindre critique comme un pieu planté en plein cœur. Si vous réprimandez un narcissique, il vous expliquera en long et en large que vous avez tort. Si vous avez raison, ce sera encore pire. Il se transformera alors en pauvre petit enfant pitoyable ayant

besoin d'énormément d'encouragements et de soutien pour simplement reprendre son souffle. Vous ne gagnerez jamais. Aucun narcissique ne reconnaît ses erreurs de façon objective.

L'ambivalence des autres

Les gens ont souvent des sentiments très intenses à l'égard des narcissiques. Ils les adorent pour leurs talents ou les détestent pour leur égoïsme éhonté. Ou un mélange des deux. Il est difficile de savoir ce qui est le plus dommageable : l'égoïsme, la haine ou l'amour.

Les narcissiques savent toujours ce qu'ils attendent de vous, et ne seront pas gênés de vous le demander et même de le prendre carrément. Pour traiter de façon efficace avec ces enfants égocentriques, vous devez vous aussi savoir ce que vous attendez d'eux. Négociez toujours avec fermeté et assurez-vous qu'ils paient avant d'emporter la marchandise. Souvenez-vous de cette règle, c'est le seul conseil que je peux vous donner.

Et peut-être aussi celui-ci : à moins que vous ne vouliez avoir le cœur brisé, ne demandez jamais à un narcissique de choisir entre vous et son premier amour, lui-même.

LE TYPE DEMI-DIEU

Le narcissisme recèle en lui les germes du succès et de l'échec. Les rêves de grandeur peuvent motiver la personne qui veut s'élever au-dessus de la mêlée à atteindre ses buts ou servir de justifications à celle qui ne veut pas faire ce qu'il faut pour connaître le succès.

Plusieurs narcissiques se poussent afin de réussir. Ils savent qu'ils satisferont leurs besoins narcissiques, en partie du moins, en ayant une plaque à leur nom à la porte de leur bureau et en faisant beaucoup d'argent. Les malheureux narcissiques qui n'atteignent pas la réussite professionnelle qu'ils auraient souhaitée doivent trimer plus dur pour obtenir l'admiration qu'ils croient mériter.

Les narcissiques qui n'arrivent pas à transformer leurs rêves grandioses en réalité arrivent parfois à transformer la réalité en un rêve grandiose, et deviennent légendaires... mais dans leur esprit seulement.

Sans s'appuyer sur aucun critère objectif, les narcissiques demi-dieux se considèrent comme plus talentueux et plus intelligents que les autres. Comptez sur eux pour trouver des petits bocaux dans lesquels ils seront le gros poisson, et pour obtenir leur approvisionnement narcissique en siphonnant des gens dont le besoin de se sentir indispensables est aussi fort que leur propre besoin d'adoration.

À part le cliquetis du clavier de l'ordinateur de Thomas, la maison est silencieuse.
«Thomas, il est deux heures du matin. Es-tu toujours sur Internet?»,
crie Rachel de la chambre.

« J'ai presque terminé, répond Thomas, je te rejoins bientôt. »
« Allez mon chéri, viens te coucher. Internet sera encore là demain ! »
« Je sais, je sais. Ça ne sera pas long. Je suis en train de conclure une vente avec un type de la Norvège. »

Conclure une vente ! Rachel est découragée. Depuis que Thomas a mis sur pied son entreprise, Mongros marché.com, il n'a pas conclu une seule vente, même s'il travaille jour et nuit. Son projet de réseau d'approvisionnement par souscription pour petites entreprises, où il agit en tant qu'intermédiaire entre clients et fournisseurs, est pourtant brillant. Le marché est énorme. Rachel a vu les projections.

Thomas a toujours des idées géniales. Sa créativité est l'une des choses que Rachel admire le plus chez lui. Le seul fait de parler avec lui amène Rachel à voir le monde différemment, mais ces conversations intéressantes ne mettent pas du beurre sur les épinards. Elle espère malgré tout que sa petite entreprise sera profitable. Thomas affirme que c'est une question de temps.

Rachel ne peut s'empêcher de penser que le temps commence à manquer. Étendue dans son lit, elle espère que cette fois-ci est la bonne. Ce serait si merveilleux si son projet pouvait être rentable, car ils ont grand besoin d'argent. Elle ne veut pas le presser. Depuis qu'elle a eu une promotion au bureau, ils réussissent à joindre les deux bouts, tout juste cependant. Elle voudrait que le projet fonctionne principalement pour Thomas, que la chance lui sourie enfin.

Une demi-heure plus tard, le cliquetis du clavier se fait toujours entendre. Et si, c'était enfin son jour de chance ? Elle devrait peut-être se trouver auprès de lui. Rachel se lève et se dirige vers le bureau de Thomas.

Thomas est un narcissique du type demi-dieu. Il connaît le secteur de l'approvisionnement sur le bout de ses doigts. Demandez-le-lui. Il se fera un plaisir de vous dire qu'il en connaît plus sur ce sujet que la plupart des professeurs des grandes écoles commerciales, sans mentionner les cinq ou six directeurs de l'approvisionnement de certaines entreprises où il a déjà travaillé et qui l'ont licencié. Il vous expliquera de long en large que ses idées sont si révolutionnaires que beaucoup de gens ne les comprennent pas.

Rachel a fait l'effort de comprendre. Elle aime Thomas et veut l'aider à réussir. Elle sait qu'il travaille fort, qu'il s'inquiète beaucoup et se sent déprimé quand les choses vont mal. Pour Thomas, se faire aider signifie le décharger de toutes tracasseries qui pourraient l'empêcher de se concentrer sur son projet. C'est pourquoi Rachel, en plus d'être le soutien de famille, s'occupe des tâches ménagères et prend soin des enfants. Si cela permet à Thomas de lancer son affaire, cela en vaut largement la peine, croit-elle. Elle espère surtout qu'avec les sacrifices qu'elle fait pour lui, il se rendra compte qu'il y a quelqu'un qui croit en lui et qui l'aime. Il se pourrait alors qu'il ait plus confiance en lui et fasse tout son possible pour se sortir de cette terrible impasse. Tard la nuit, Rachel se demande parfois si tout ce qu'elle fait pour lui l'aide vraiment.

Non, cela ne l'aide pas vraiment. Les attentions et les sacrifices de Rachel passent aussi inaperçus aux yeux de Thomas que l'air qu'il respire. En fait, il en a besoin, mais n'y pense jamais. Comme la plupart des narcissiques, il ne s'intéresse qu'aux choses qu'il risque de perdre. Rachel est toujours là pour lui, solide, aimante et constante, donc nul besoin de s'en préoccuper. Même si elle se sent souvent blessée du peu de cas qu'il fait de ses efforts, elle n'est pas du genre à exiger quoi que ce soit et à monter sur ses grands chevaux. Si elle était à la place de Thomas, se dit-elle, elle apprécierait beaucoup avoir quelqu'un à ses côtés.

Face à un vampire émotionnel, Rachel a l'attitude la plus dangereuse qui soit : elle présume qu'elle comprend Thomas à partir de ce qu'elle connaît d'elle-même. Rachel a quelquefois des problèmes de faible estime de soi. Lorsqu'elle commet une faute, si petite soit-elle, elle se sent démolie. Elle s'imagine que Thomas se sent diminué parce qu'il a été congédié à plusieurs reprises et qu'il ne gagne pas d'argent. Elle lui offre alors ce qui, selon elle, lui fera le plus grand bien.

Lorsque des gens de son entourage lui donnent de l'affection, du soutien et des encouragements, Rachel se sent mieux et reprend ses activités. En ce sens, elle est comme la plupart des gens, mais pas comme un vampire narcissique.

Le narcissisme n'a rien à voir avec la faible estime de soi. Malgré les coups durs, Thomas ne doute pas de sa valeur. Lorsqu'il broie du noir, il ne se blâme pas. Il aurait plutôt tendance à se sentir incompris parce que les gens ne reconnaissent pas immédiatement la valeur de ses idées et qu'ils ne le traitent pas comme il pense le mériter. Que son propre comportement ait provoqué ses revers est la dernière chose à laquelle pensera un demi-dieu narcissique. Même lorsqu'il traverse des périodes de dépression durant lesquelles il se dénigre, Thomas ne veut pas de conseil pour améliorer sa façon de se comporter, il veut

quelqu'un qui confirmera ce qu'il ressent au plus profond de lui-même, à savoir qu'il est parfait comme il est. Malheureusement, c'est ce que Rachel fait.

Que devrait-elle plutôt faire ? Pour répondre à la question, nous devons examiner ce qui empêche les narcissiques si talentueux et si intelligents de donner leur pleine mesure.

LES NARCISSIQUES ET L'AUTOSABOTAGE

Souvent, les narcissiques qui se croient des demi-dieux sont brillants et créatifs, mais pour réussir dans une carrière, ces qualités ne suffisent pas. En fait, il en faut deux autres, soit la capacité de faire des choses qu'on ne veut pas faire parce que le travail l'exige et la capacité de se vendre et de vendre ses idées aux autres. Or le narcissisme à l'état brut est un obstacle à l'apprentissage et à la pratique de ces deux habiletés. Les demi-dieux croient que leurs idées sont si merveilleuses qu'ils n'ont pas à se charger eux-mêmes des petites tâches ennuyeuses. Les narcissiques grands seigneurs, que nous verrons au prochain chapitre, sont prêts à faire ce qu'il faut pour réussir, contrairement aux demi-dieux qui croient que le succès doit leur être servi sur un plat.

Comme bien des demi-dieux narcissiques, Thomas a lancé sa propre entreprise parce qu'il ne pouvait pas endurer la sacrée bureaucratie.

Pour réussir dans un système, on doit être perçu comme faisant partie du système en question. Cela suppose habituellement une période de probation où vous devez accomplir des tâches plus ou moins utiles parce qu'une personne bien établie dans le système tient à ce que ces tâches soient effectuées. Il n'y a pas moyen d'y échapper. Les demi-dieux comprennent rapidement que les tâches qui leur sont assignées sont sans importance et pensent, en raison de leur intelligence supérieure, qu'ils sont les premiers à le découvrir. Ils se serviront d'ailleurs de cette pseudo-découverte pour éviter de faire les tâches qu'ils jugent insignifiantes.

Cette vision des choses pose deux problèmes. Primo, les demi-dieux ont tendance à confondre ce qu'ils n'aiment pas et ce qui n'est pas important. Qu'il s'agisse d'appels à l'improviste, d'intrigues de bureau ou de vérification de données, tous les emplois comportent des tâches peu intéressantes dont on se passerait. Le premier pas vers le succès est d'apprendre à les faire, peu importe ce qu'on en pense.

Secundo, le travail subalterne est absolument crucial pour tout le monde, sauf pour les narcissiques, qui le jugent sans importance. Pour tous ceux qui

s'escriment à gravir les échelons de la hiérarchie depuis 20 ans, il est tout à fait inadmissible qu'une jeune recrue qui ne soumet pas ses rapports à temps s'attende à ce que l'entreprise revoie ses pratiques pour se plier à ses façons de faire.

En plus de l'obligation d'accomplir un travail inintéressant mais essentiel, la personne qui veut réussir doit manifester des aptitudes à la vente. Pour vendre, il faut avant tout s'intéresser assez à l'autre pour connaître ses intentions d'achat. Les demi-dieux narcissiques ne se soucient absolument pas des désirs des autres. Ils croient que les gens devraient se précipiter à leurs portes pour acheter ce qu'ils ont à proposer – ce qui en fait de piètres vendeurs. Pour eux, vendre consiste à esquisser leurs idées en faisant sentir à l'autre qu'il serait stupide de considérer d'autres options.

Thomas croit, à tort, que le fait d'avoir sa propre entreprise le libère de toutes les tâches qui sont nécessaires au succès de l'entreprise.

Le peu d'importance que les demi-dieux accordent aux interactions avec les autres les rend aveugles aux obligations de leur vie quotidienne. Comme les antisociaux, ils referont les mêmes erreurs sans en tirer aucune leçon. Les narcissiques peuvent changer leur comportement s'ils finissent par comprendre que c'est justement ce comportement qui les empêche d'atteindre leur but. Il est ironique cependant de constater qu'ils s'en rendent rarement compte parce que les autres n'arrivent jamais à leur expliquer le problème de façon qu'ils comprennent.

LA TECHNIQUE D'HYPNOSE DES DEMI-DIEUX NARCISSIQUES

Les demi-dieux narcissiques créent un monde parallèle qui repousse les gens puissants et qui attire les faibles. Les narcissiques sont persuadés qu'ils sont les meilleurs, et les gens qui doutent d'eux-mêmes sont attirés par leur assurance. Lorsque ces vampires désirent se rapprocher de quelqu'un, ils mettent tout en œuvre pour que cette personne se sente l'être le plus extraordinaire du monde, après eux bien sûr.

||| Dans le couloir sombre qui menait au bureau de Thomas, Rachel se souvient de la première fois qu'ils se sont rencontrés. Il lui envoyait des textos, des courriels et même des notes manuscrites par la poste. Il lui écrivait des poèmes plutôt maladroits, mais elle les adorait. Il lui offrait des fleurs et ces petits animaux en peluche qui trônent toujours sur la commode dans leur chambre à coucher. Ils soupaient à la

chandelle en se regardant les yeux dans les yeux (Rachel cuisinait et Thomas s'occupait des chandelles) et ils parlaient jusqu'à tard dans la nuit des idées et des projets de Thomas. Rachel n'avait jamais connu un être aussi intelligent. Thomas l'aimait, il n'arrêtait pas de le lui dire et, surtout, il avait besoin d'elle. Elle a su que c'était vrai en mettant le pied dans son appartement, une vraie soue à cochons. Depuis, l'amour a été enterré sous les décombres des grandes idées de Thomas, mais il a toujours besoin d'elle.

Les narcissiques qui veulent quelque chose sont prêts à travailler d'arrache-pied pour l'obtenir. Durant les premiers stades de la relation, lorsque tout est nouveau et incertain, ils font une cour ardente. Leur maladresse n'a pas d'importance. Ce qui attire leur victime, c'est le besoin narcissique.

Les pourvoyeurs potentiels de l'approvisionnement narcissique considèrent les demi-dieux comme des gens intelligents et talentueux qui ont besoin d'une personne capable de s'occuper d'eux. Ces pauvres âmes osent espérer que leurs efforts et leur affection seront récompensés et que les vampires feront preuve de gratitude en les aimant en retour.

Les demi-dieux narcissiques ne se doutent pas que les autres peuvent les percevoir comme des êtres imparfaits. Une fois la relation établie, ils cessent tout effort. Le narcissique s'attend à ce que l'autre réagisse avec reconnaissance à la moindre marque d'attention et soit ravi d'avoir l'honneur de côtoyer un être aussi extraordinaire. La victime, de son côté, ne fait rien pour corriger cette fausse impression.

Au début, le vampire et le pourvoyeur ont l'impression d'avoir fait une bonne affaire. La relation continue à être satisfaisante pendant un certain temps, puis s'effrite lentement.

Peu importe la somme d'efforts que le pourvoyeur investit dans la relation, le demi-dieu narcissique ne lui en est jamais reconnaissant. Il s'attend même à ce que sa victime lui témoigne de la gratitude. Après un certain temps, même le plus attentionné des pourvoyeurs montrera des signes de ras-le-bol à force de voir ses besoins ignorés. Il s'enfermera dans un terrible dilemme : soit il continue à donner, donc à être une personne bonne mais exploitée, soit il se plaint, l'abandonne ou se comporte de façon qu'il juge égoïste. Dans les deux cas, il est perdant et, le plus souvent, il choisira de souffrir en silence.

Si le pourvoyeur se permet d'exiger quelque chose comme de la gratitude, la demande sera vague et formulée après coup. Il ne lui viendra pas à l'esprit

d'énoncer clairement ses demandes assorties de conséquences précises si elles ne sont pas respectées. Malheureusement, les ultimatums et les conséquences, qui sont les deux choses qui pourraient sauver la relation, sont aussi étrangers à la victime que la gratitude l'est au vampire.

La relation continuera à se détériorer. Le vampire fera de moins en moins d'efforts et exigera de son pourvoyeur de plus en plus de concessions, parce que cet dernier a inconsciemment instauré cette dynamique dans leur relation. Les crises se succéderont chaque fois que la victime se rendra compte qu'elle s'est encore fait avoir.

Rachel s'est levée pour être avec Thomas lorsqu'il conclura sa première vente. Sur la pointe des pieds, elle se dirige vers le bureau où Thomas, comme à son habitude, est penché sur le clavier. Il ne l'entend pas arriver. Il est concentré sur une image de château envahi par une armée de squelettes.

« Thomas, qu'est-ce que tu fais ? Tu joues à un jeu ? »

Il se tourne vers Rachel, l'air penaud d'un petit garçon qui s'est fait prendre la main dans le sac, puis appuie sur une touche et le logo de Mongros marché.com apparaît à l'écran.

« Je prenais une pause en attendant que Bjorn, en Norvège, me réponde. J'ai simplement jeté un coup d'œil au vieux château. Bjorn devrait me répondre d'une minute à l'autre. »

La messagerie instantanée lui indique qu'il vient de recevoir un message. « Tu vois, ça doit être lui. »

Le message s'affiche à l'écran en lettres majuscules, comme si quelqu'un, très loin, hurlait pour se faire entendre.

MAÎTRE DES TROLLS, SERS-TOI DE TA MANETTE, C'EST À TON TOUR DE JOUER!

Des pensées très peu charitables s'entrechoquent dans la tête de Rachel.

« Tu ne travailles pas du tout, dit-elle sur un ton glacial. Pendant tout ce temps-là, tu ne faisais que jouer à ces jeux débiles. »

« Non, tu ne comprends pas. J'étais simplement... »

« Tu n'as pas besoin de mentir, Thomas. Dorénavant, tu pourras jouer tant que tu voudras. »

« Que veux-tu dire ? », lui demande-t-il presque sans voix.

Rachel le fixe sans répondre. Jusqu'à présent, elle ne lui a jamais dit les mots qu'elle s'apprête à prononcer. Ses yeux s'emplissent de larmes.

« Je pense qu'il est temps que tu te trouves un endroit à toi », lui dit-elle sur un ton à peine audible.

« Ma chérie, s'il te plaît. (*Ses lèvres tremblent.*) Je suis désolé, je ferai tout ce que tu voudras. »

Si vous applaudissez Rachel d'avoir eu le courage de le foutre à la porte, c'est que vous ne tenez pas compte de la dynamique de leur couple. Rachel aime Thomas et croit en la force de l'amour. En renonçant aux années passées à espérer et à l'aider, elle renie ce qui a été jusqu'ici sa raison d'être.

Thomas est un ingrat qui n'arrive pas à assurer sa subsistance et celle de sa famille, mais ce n'est pas un méchant bougre. Il ne boit pas, ne court pas après les femmes et ne la bat pas. Les enfants l'adorent ; lorsqu'il a du temps à leur consacrer, ils jouent ensemble à la Wii. A-t-elle raison de l'abandonner sous prétexte qu'il joue sur Internet au milieu de la nuit ? Ne serait-ce pas là un geste plus égoïste que tout ce que Thomas a fait ?

Il est fort probable que Rachel cédera et continuera à cohabiter avec Thomas en échange de vagues promesses. Une grave erreur, non pas de rester avec Thomas, mais de se contenter de vagues promesses. Rachel doit exiger que Thomas adopte des comportements précis pour que leur relation se poursuive.

Comme je l'ai déjà mentionné au cours de ce chapitre, les narcissiques peuvent apprendre à changer leurs comportements s'ils sont bien encadrés, ce qui, malheureusement, est rarement le cas. Un apprentissage efficace comporte deux éléments : un bon plan d'enseignement, ce que nous verrons un peu plus loin dans ce chapitre, et une motivation suffisante pour apprendre. Ce qui amène un narcissique à changer, c'est le risque de la perte imminente de quelque chose qui lui est cher.

Les narcissiques ont beau être sans-cœur, ils ne sont pas idiots. Ils râlent et se rebiffent, bien qu'ils comprennent vite les enjeux lorsqu'ils sont mis au pied du mur. Si vous leur dites qu'ils doivent se prendre en main sinon c'est la porte et qu'ils voient que vous êtes sérieux, vous aurez toute leur attention. Évidemment, ils ne se prennent pas toujours en main, et la seule façon de les amener à changer, c'est de les menacer de représailles bien précises s'ils n'adoptent pas les comportements désirés.

SOCIALISER LES DEMI-DIEUX NARCISSIQUES

Avec un bon programme pédagogique et une solide motivation, il est possible d'enseigner aux demi-dieux narcissiques à se comporter de façon plus civilisée. Vous ne parviendrez probablement pas à enrayer leur narcissisme à la source, mais vous pourrez leur enseigner à se comporter d'une façon moins destructrice dans leurs relations personnelles et professionnelles.

Les conséquences auxquelles ils s'exposent doivent être clairement établies :

« Tu as dit que tu ferais n'importe quoi pour sauver notre couple ? », demande Rachel après une nuit sans sommeil.

« Absolument tout », répond Thomas.

« Très bien. Voici mes conditions. Premièrement, tu poursuis le projet Mongros marché.com pendant encore trois mois. Si tu ne fais pas l'équivalent du salaire minimum au bout des trois mois, tu te trouves un vrai travail que tu conserveras pendant au moins un an. »

« Trois mois ! Mais mettre sur pied un tel projet demande beaucoup plus de temps. »

« Alors, travaille-y pendant tes moments libres, après avoir fait deux heures de travail dans la maison tous les jours. »

« Mais... »

« Il n'y a pas de "mais". C'est à prendre ou à laisser. »

Vous pensez sans doute que Rachel ne dirait jamais de telles choses en mille ans et vous avez raison. C'est pourtant ce qu'elle devrait dire, car cette approche est la seule qui a l'ombre d'une chance d'avoir un effet sur un demi-dieu narcissique comme Thomas. Malheureusement, elle croit que cette attitude est contraire à la gentillesse et à l'affection inconditionnelle qui doivent exister dans toute relation amoureuse.

Pourrait-elle se montrer si froide et calculatrice pour sauver son mariage ? La décision lui appartient. Laissons-la se débattre avec son narcissique et ses propres démons intérieurs.

La seule façon d'enseigner aux narcissiques comment interagir avec les autres est de leur démontrer qu'il est dans leur intérêt de changer de comportement. Il faut pour cela imposer des conséquences inéluctables. Ils feront des efforts surhumains s'ils croient que c'est la seule façon d'éviter le divorce ou la mise à pied, de

sauvegarder une amitié ou de leur éviter la prison. Une fois les conséquences bien comprises, vous devez vous concentrer sur deux buts bien précis :

1. Les demi-dieux narcissiques doivent apprendre à faire le travail qu'ils ne veulent pas faire.
2. Les demi-dieux narcissiques doivent apprendre à se vendre et à vendre leurs idées en s'intéressant suffisamment aux autres pour savoir ce qu'ils voudront probablement acheter. Toute relation suppose des transactions. Les narcissiques ne s'attendent jamais à négocier, mais pour que la relation fonctionne, ils devront l'apprendre.

Dites-leur clairement qu'en leur suggérant de changer, vous le faites dans votre propre intérêt et non par principes moraux ou par pure bonté. Les narcissiques ne croient pas en l'altruisme. La plupart d'entre eux seront prêts à débattre que le dévouement de mère Teresa est en partie une question d'égo.

9 MOYENS DE SE PROTÉGER DES DEMI-DIEUX NARCISSIQUES

Voici quelques suggestions sur la manière d'enseigner l'éthique de travail aux demi-dieux narcissiques.

1. Apprenez à les connaître, renseignez-vous sur leurs antécédents et sachez ce que vous voulez

Les demi-dieux narcissiques ont de la difficulté à réaliser leur plein potentiel. Vous les trouverez en train de pérorer dans les couloirs du bureau et sur les sites de clavardage. Les propos qu'ils tiennent sont toujours les mêmes : ils sont tellement plus brillants et plus talentueux que ces gens qui, somme toute, ne sont que riches et célèbres.

De fait, ils sont souvent très intelligents, et si vous songez à les recruter pour jouer un rôle dans votre vie, vous devrez connaître plus que leur quotient intellectuel. Scrutez leurs antécédents et attendez-vous à ce qu'ils adoptent un comportement similaire à celui qu'ils ont eu par le passé. Évidemment, ils vous assureront que ce sera différent cette fois-ci. Ils semblent ne pas comprendre que leurs problèmes récurrents feront en sorte que le même scénario se répétera. La seule chose qu'ils retiennent des erreurs passées, c'est qu'elles ont été commises par les autres.

Le but que vous poursuivez avec les demi-dieux narcissiques, comme avec tous les vampires d'ailleurs, c'est de les empêcher de vous siphonner. Vous devrez vous atteler solidement à la tâche, car ils disposent de plusieurs cordes à leur

arc. Ils peuvent anéantir vos espoirs et soutirer jusqu'à la dernière goutte de votre soutien et de votre affection, mais ce ne sera pas assez. Leur insensibilité pourra vous faire écumer de rage autodestructrice ou vous aliéner au point de rejeter une bonne idée parce qu'elle provient d'eux. Mais les narcissiques ne s'estiment jamais responsables de leurs actes et ne présenteront jamais d'excuse, tenez-vous-le pour dit.

Les demi-dieux narcissiques exigent beaucoup des autres. Votre principal objectif consiste à vous assurer de recevoir quelque chose en retour.

2. Vérifiez les faits

Les demi-dieux narcissiques racontent de merveilleuses histoires sur leurs exploits passés. Leurs récits sont souvent exagérés, alors assurez-vous de vérifier les faits.

Un aspect moins évident et, par le fait même, extrêmement important est de vérifier auprès d'une tierce personne la valeur de leurs idées. Les demi-dieux présentent souvent une bonne idée d'une façon si énervante qu'il est facile de passer à côté. Cette remarque s'applique aussi aux vampires paranoïaques.

Lorsqu'on les entend pour la première fois, les idées novatrices dérangent et importunent. En sollicitant l'avis d'une personne objective, vous éviterez que votre propre ego ne se mette en travers d'une percée réellement novatrice.

3. Faites ce qu'ils ne font pas

Quelle que soit la tâche à accomplir, faites la partie difficile en premier. Avec un demi-dieu, le plus difficile consiste à dire clairement ce que vous attendez de lui. Vous verrez que ce n'est pas facile, surtout si vous considérez être la personne qui donne dans la relation. Avec les narcissiques, si vous n'êtes pas prêt à prendre, vous vous ferez prendre.

Si vous avez la capacité de donner, vous jouissez d'un avantage énorme qui est refusé à tout jamais aux narcissiques. Vous êtes une personne ordinaire, qui respecte les règles comme tout le monde. Vous faites dès lors partie d'un groupe plus grand que vous. Les narcissiques, eux, sont condamnés à vivre dans un monde où rien n'est plus grand que leur ego.

4. Prêtez attention aux gestes et non aux paroles

Avec des narcissiques dans votre entourage, le mot à retenir est « responsabilisation ». Faites en sorte que cette notion soit intégrée dès le début de vos relations, sinon il vous sera difficile de l'imposer plus tard. Les demi-dieux narcissiques ont la réputation de ne jamais terminer les projets qu'ils entreprennent parce qu'ils évitent de faire les parties difficiles. Ils ont l'air de travailler fort, alors

qu'en réalité, ils travaillent à peine, du moins sur les choses rentables. S'ils travaillent pour vous ou avec vous, précisez-leur les tâches qu'ils devront accomplir et fixez des limites précises de temps et d'argent. Vérifiez le travail remis pour vous assurer qu'ils ont bien fait ce que vous demandiez. Les demi-dieux tournent souvent les coins ronds et s'attendent à ce que vous considériez la chose comme une œuvre d'art.

5. Choisissez vos combats

Si vous croyez pouvoir enseigner à un narcissique à se préoccuper des sentiments des autres, vous devriez vous enfermer dans une pièce calme et sombre jusqu'à ce que cette lubie vous passe. Les demi-dieux narcissiques ne comprennent pas l'empathie et ne la comprendront pas davantage après avoir écouté ce que vous avez à leur dire à ce propos.

Avec des mots bien choisis et des conséquences bien établies, vous arriverez peut-être à changer leurs comportements agaçants, mais jamais le narcissisme sous-jacent.

6. Laissez agir les conséquences

Lorsque vous entendez les demi-dieux narcissiques se vanter, posez-vous la question suivante : s'ils sont si intelligents, pourquoi ne sont-ils pas riches ? Ce n'est pas une question rhétorique. Les réponses que vous trouverez seront précieuses pour gérer efficacement vos rapports avec ces vampires.

Si les demi-dieux ne réussissent pas dans la vie, c'est qu'ils sont incapables de s'astreindre à faire des choses qu'ils n'aiment pas. Ce sera à vous de déterminer ces choses et de faire en sorte de les récompenser quand ils accomplissent ces tâches déplaisantes, plutôt que de se contenter d'en parler.

7. Choisissez vos mots aussi prudemment que vos combats

Les mots que vous devez choisir avec le plus grand soin sont ceux qui s'apparentent de près ou de loin à un reproche. Aussi constructive que la critique puisse être, le narcissique la ressentira comme une douloureuse morsure. Il criera, grondera et argumentera jusqu'à l'aube, et à moins que votre critique ne soit brillamment présentée, il n'en tirera aucun profit.

Si vous voulez que vos relations avec les demi-dieux narcissiques soient harmonieuses au travail ou à la maison, vous devez apprendre à les critiquer avec doigté, car ils font beaucoup d'erreurs qu'ils n'admettront jamais.

La critique est un outil très difficile à manier en présence d'un vampire – et de n'importe qui d'autre d'ailleurs. À moins d'être très diplomate, vous risquez

de faire plus de mal que de bien. Voici quelques conseils pour maximiser les bienfaits et minimiser les dégâts de la critique.

Faites beaucoup plus de compliments que de critiques. Pour bien manier la critique, surtout avec des demi-dieux narcissiques, vous devez d'abord les féliciter plus souvent que vous les critiquez. À défaut de leur servir des éloges dithyrambiques, vous n'arriverez à rien. Assurez-vous cependant de les féliciter pour les bonnes actions. Lorsqu'ils font un bon coup, récompensez-les.

Ne soyez pas impulsif. Les critiques qui fusent involontairement sont habituellement une forme d'explosion émotive, une façon d'exprimer la colère ou la douleur, plutôt qu'une intervention planifiée pour aider l'autre à s'améliorer. Bien sûr, l'expression des émotions a sa raison d'être, mais n'est guère indiquée pour obtenir un changement de comportement.

Sachez ce que vous voulez. Quel résultat voulez-vous obtenir ? Vous n'avez pas besoin de commenter de long en large l'erreur commise pour lui demander de faire mieux la prochaine fois. Quelquefois, une simple demande est la meilleure des critiques.

Demandez la permission. Avant de critiquer, demandez-lui s'il est prêt à entendre vos commentaires, et s'il accepte, vous aurez au moins l'assurance qu'il vous écouterait.

Critiquez le comportement et non la personne. Nous connaissons tous cette règle, même si nous l'enfreignons tous les jours. Pesez bien vos mots. Si votre intervention débute par un « Tu es » qui n'est pas suivi de « merveilleux », tout ce que vous direz sera perçu comme une attaque personnelle, peu importe votre intention au départ. Vous serez plus efficace en disant ce que vous voulez ou ce que vous ressentez.

Au lieu de dire « Tu es insensible », tournez la phrase autrement, par exemple : « Ça m'a vexée que tu répondes avant que j'aie fini de parler. Est-ce que c'était intentionnel ? » Ou encore, dites au vampire d'attendre que vous ayez fini de parler avant de répondre. N'oubliez pas que l'expression « couper la parole » comporte en soi une accusation. Utilisez des termes neutres.

Laissez au vampire une porte de sortie. Trouvez une raison acceptable à l'erreur commise avant de préciser l'erreur en question. Commencez par dire « Je sais que tu es très occupé... » ou quelque chose d'approchant, qui laisse entendre que le vampire essayait de faire du bon travail.

Exercez-vous. Répétez ce que vous allez dire comme si vous deviez donner une importante conférence. Écoutez-vous bien et tâchez d'imaginer comment vous vous sentiriez si l'on vous faisait ces commentaires, puis multipliez l'intensité de ce sentiment par 10.

Donnez au vampire le temps de réfléchir. Si le demi-dieu narcissique répond tout de suite, il tentera probablement d'expliquer pourquoi il a raison et que vous avez tort. En disant « Je ne m'attends pas à une réponse immédiate, nous en discuterons demain », vous éviterez une réaction de défense. Une fois la phrase dite, quittez les lieux sans plus attendre.

La critique est un instrument essentiel pour modifier le comportement du vampire. Et pour atteindre le but recherché, elle doit être employée avec soin, doigté et prudence.

8. N'accordez aucune importance aux crises

La plupart des vampires que nous avons rencontrés jusqu'ici font des colères pour parvenir à leurs fins. Les narcissiques font des crises comme s'ils pratiquaient un art martial. Ils détiennent la ceinture noire des discours sans fin et des silences obstinés. Malgré leur talent évident, ils font des crises qui sont relativement faciles à contenir. La colère est une forme de spectacle et les demi-dieux sont de très mauvais comédiens. Ils n'accordent pas suffisamment d'attention à leur auditoire pour fasciner les gens. Souvenez-vous qu'ils sont de piètres vendeurs.

Par contre, ils ont beaucoup d'imagination. Les narcissiques ont mis au point une forme de manipulation de l'explosion émotive. Appelons-la la « crise de culpabilité ». Lorsque les choses vont vraiment mal et que ces vampires sentent qu'ils sont en mauvaise posture, ils n'hésitent pas à battre leur coulpe en public et à s'attribuer tous les torts. Pour les gens non prévenus, il semble que ces enfants de la nuit comprennent enfin tout ce qu'on leur répète depuis des lustres. Erreur. Les sentiments qu'ils affichent sont passagers et si vous grattez un tant soit peu le vernis de leur nouvelle connaissance de soi, vous y trouverez une bonne dose d'apitoiement sur soi. Une explosion de culpabilité extraordinairement transparente.

« Je ne peux te blâmer de vouloir me laisser, dit Thomas d'une voix tremblotante et les yeux remplis de larmes. Qui voudrait vivre avec un raté? »

« Tu n'es pas un raté, lui répond Rachel en larmes. Tu es juste... »
Thomas l'arrête d'un geste de la main. « Ne cherche pas à le nier.
Nous savons tous deux que je suis un pauvre imbécile. »

Demeurez ferme. C'est difficile, mais au bout du compte, c'est plus charitable pour tout le monde

9. Respectez vos limites

Les narcissiques ont besoin d'énormément d'attention et d'éloges pour nourrir leur ego. Comme les pigeons dans les parcs, ils quittent la place lorsque vous êtes à court de pain. Et il est quelquefois préférable de les laisser s'envoler.

Même avec des intentions louables et la bonne technique, il arrive qu'il n'y ait rien à dire ou à faire pour freiner les fantasmes de grandeur des demi-dieux narcissiques. Si tout tourne mal, ils se créeront un monde à part et s'y réfugieront à jamais.

Le jour, Thomas est un type plutôt quelconque qui semble avoir des difficultés à garder ses emplois et qui vit seul dans un petit appartement miteux. La nuit, il devient le maître des trolls sur Internet. Un guerrier valeureux qui défait tous ceux qui le défient aux jeux vidéo. Il est une légende parmi un petit cercle très sélect de joueurs. Personne ne connaît son vrai nom ni d'où il vient. On sait seulement qu'il est le meilleur.

LE TYPE GRAND SEIGNEUR

Inclinez-vous...

Les seigneurs narcissiques considèrent que leur vie se confond avec l'histoire de la civilisation, rien de moins. Ces vampires croient au plus profond de leur âme qu'ils sont les gens les plus importants sur terre. Si vous comprenez et acceptez cette prémisse, les seigneurs cesseront d'être un danger pour devenir un simple désagrément. Si le fait qu'ils se considèrent comme les joyaux de la création vous perturbe au point de vouloir leur cracher au visage qu'ils ne sont pas aussi extraordinaires qu'ils le pensent, de grâce, retirez-vous immédiatement, car ils ne feront qu'une bouchée de vous.

Malheureusement, il existe peu d'endroits où vous pourrez vous retirer parce que, partout où vous irez, il est plus que probable qu'un seigneur y fera la pluie et le beau temps. Quelle attitude devrez-vous adopter ? Allez-vous les affronter, les fuir ou apprendre à transiger avec eux ?

Tout ce que nous avons vu jusqu'ici sur les narcissiques s'applique aussi aux grands seigneurs, sauf que, contrairement aux demi-dieux, ceux-ci savent travailler et se vendre. Ces vampires ont la compétence et l'énergie voulues pour réaliser leurs rêves de grandeur. Enfin, presque. Les rêves qu'ils poursuivent sont toujours quelque peu hors de leur portée, de sorte qu'ils ne sont jamais satisfaits de ce qu'ils sont ni de ce qu'ils possèdent. Ils en veulent toujours plus.

Les capacités des seigneurs narcissiques jumelées à leur appétit démesuré leur assurent le succès, et non la satisfaction. Ils bâtissent des empires, dirigent des pays, créent des œuvres d'art et amassent des sommes fabuleuses dans un seul but : prouver qu'ils sont formidables. Les seigneurs ont beau se vanter

constamment de leurs possessions et de leurs réalisations, une fois acquises et concrétisées, elles n'ont plus de valeur à leurs yeux.

Que ce soit de l'argent, des honneurs, des symboles de leur prestige social ou des conquêtes sexuelles, ils veulent toujours quelque chose. Et ils l'obtiennent. Ils ont une collection de trophées, et leur seul but dans la vie est de l'enrichir.

La situation la plus dangereuse consiste à vous retrouver entre le seigneur et son prochain trophée.

Avec une précision chirurgicale, Antonio, le vampire, déballe les boîtes d'équipement photographique étalées sur la table de la salle à manger. De l'embrasure de la porte, Odile lui dit : « Encore un appareil photo ? »

Antonio saisit ce qui ressemble à une grosse boîte noire. « Ce n'est pas simplement un appareil photo, c'est un Hasselblad ! » Il retire une lentille d'un étui de cuir et l'ajuste révérencieusement au boîtier de l'appareil. « Tu vois ceci. C'est la lentille qui donne la meilleure résolution au monde. Regarde ! »

Il tend la merveille vers Odile, qui jette un œil distrait à travers l'objectif. « Très bien, dit-elle, mais je ne vois pas tant de différence que ça avec tes autres appareils. »

Antonio se crispe. « Et c'est reparti. Je sens que je vais avoir droit au discours intitulé tu-dépenses-trop-d'argent-pour-des-appareils-photo », dit-il en mimant le ton de voix d'Odile.

« Ce n'est pas ce que j'ai dit. »

Antonio dépose l'appareil sur la table. « Qu'est-ce qui ne va pas ? Penses-tu que je ne travaille pas assez ? Une douzaine d'années de formation à temps plein, 60 ou 70 heures de chirurgie par semaine, sans compter le temps que je passe à écrire des articles. Il me semble que j'ai le droit de prendre un peu d'argent pour me faire plaisir. Je ne vous enlève pas le pain de la bouche, à toi et aux enfants. La Mercedes qui est garée dans l'entrée est bien à toi, non ? »

Odile attend patiemment qu'Antonio se calme.

GÉRER LES BESOINS INSATIABLES DES GRANDS SEIGNEURS

Les narcissiques grands seigneurs adorent les jouets coûteux. Ils doivent posséder le meilleur équipement parce que cela démontre qu'ils sont les meilleurs. Ce besoin acharné de posséder des objets et de réaliser des exploits est au cœur de leur personnalité. Il ne sert à rien de demander à un seigneur pourquoi il a besoin d'avoir et de faire autant de choses; il l'ignore de la même façon qu'une fleur ignore pourquoi elle se tourne vers le soleil.

Ne perdez pas votre temps à essayer de comprendre le phénomène. Malgré tous leurs talents, leur intelligence et leur pouvoir temporel, les vampires grands seigneurs sont éminemment faciles à manipuler. Voici la marche à suivre.

Flattez-les dans le sens du poil

Vous n'y échapperez pas. Si vous désirez maintenir la relation avec un seigneur, vous devez admirer sa personne, ses jouets et ses réalisations sans arrêt. Par contre, vous n'aurez pas à y mettre beaucoup d'efforts, puisqu'il se montrera ravi de prendre le crachoir et de raconter ses faits d'armes. Tout ce que vous aurez à faire, c'est de l'écouter et de hocher la tête de temps à autre.

Soyez à l'écoute de vos besoins

Il est crucial que vous connaissiez vos besoins aussi clairement que les seigneurs connaissent les leurs. Les seigneurs savent toujours ce qu'ils veulent et sont constamment en train de jongler avec les divers moyens de satisfaire leurs besoins. Si les vôtres ne sont pas clairement établis et si vous attendez que ces vampires vous accordent ce que vous méritez, vous n'obtiendrez jamais rien.

Arrimez vos besoins aux leurs

Les seigneurs obtiendront ce qu'ils veulent, que vous en fassiez partie ou non. Arrangez-vous pour en faire partie. Pour être traité décemment par un grand seigneur, il vous faut jouer le jeu en couvrant tous les angles, comme eux le font si bien d'ailleurs.

Odile ne veut pas avoir son propre appareil photo, mais aimerait qu'Antonio passe plus de temps avec elle et les enfants, ce qui est un désir quasi universel chez les personnes qui vivent dans l'entourage d'un seigneur. Pour obtenir gain de cause, elle devra faire en sorte que ses besoins s'arriment à ceux de son conjoint. Voici comment elle pourrait procéder.

« Je peux le prendre? », demande Odile. Antonio lui tend le Hasselbad, qu'elle prend délicatement. « Dis-moi ce que cet appareil a de si particulier. »

Antonio est rayonnant. « Cet appareil peut tout faire. C'est l'appareil le plus perfectionné du monde! Tu vois la lentille... »

Écoutant avec patience et intérêt le laïus d'Antonio, Odile voit une ouverture possible. « C'est peut-être une question idiote... cet appareil-là peut-il prendre des photos de sujets en mouvement qui sont très éloignés? Pendant un événement sportif par exemple? »

Il sort une lentille plus longue de son étui. « Avec une lentille comme celle-ci, l'appareil peut capter les gouttelettes de sueur sur le nez d'un quart-arrière à une centaine de mètres. »

« Wow! Tu veux dire qu'il peut saisir l'expression des joueurs? »

« Absolument! Pourquoi toutes ces questions? Est-ce que tu veux des photos d'un événement en particulier? »

« L'autre jour, pendant la partie de soccer de Ramon, j'observais les garçons en me disant que cela ferait des photos magnifiques. C'était vraiment mignon de les voir jouer comme des adultes, puis redevenir des enfants lorsqu'ils étaient sur la ligne de touche et s'amusaient à sauter dans les trous d'eau. Si quelqu'un parvenait à croquer sur le vif ces moments inoubliables... bien sûr, il faut que le photographe soit bien équipé et ait une grande expérience pour faire les photos auxquelles je pense. »

« Ce petit joujou est tout indiqué », dit Antonio en tapotant son nouvel appareil.

Odile fait-elle de la manipulation? Absolument. Avec les seigneurs, on ne peut faire autrement. Les vampires savent que les rapports humains comportent une part de manipulation, et certaines techniques sont plus efficaces que d'autres. Si Odile avait dit à Antonio combien leur fils était attristé du fait que son père n'assiste pas à ses matchs de soccer, elle l'aurait manipulé, mais sans succès : les seigneurs ne se sentent jamais coupables d'être trop occupés pour satisfaire les besoins d'une autre personne. Si vous vous offusquez du fait qu'Odile en soit réduite à la manipulation pour amener Antonio à faire son devoir de père, vous ne devriez probablement pas épouser un seigneur narcissique, ni travailler sous ses ordres. Pour qu'un seigneur narcissique se comporte comme un être humain normal, vous devrez recourir à une quelconque forme de manipulation.

Les grands seigneurs oublient souvent qu'on peut un jour avoir besoin de plus petit que soi. Ils traversent la vie en laissant derrière eux des terres et des ponts brûlés.

Leur complète indifférence envers autrui nuit rarement à leurs desseins. Si ces vampires veulent mettre sur pied une entreprise, puis évincer les employés de talent sous prétexte qu'ils ne démontrent pas suffisamment de respect ou d'intérêt pour les intrigues de bureau, ils ont le pouvoir et l'argent pour le faire. Ils se comporteront comme bon leur semble et rien ne les arrêtera, surtout pas l'opinion des autres.

Parmi les nombreux auteurs qui ont analysé le comportement des narcissiques, Christopher Lasch est de loin le plus éloquent*. Il croit que le narcissisme est devenu endémique, tout particulièrement dans les domaines des affaires et de la politique. L'auteur a probablement raison, mais il ne dit pas comment réagir au phénomène. Les narcissiques ne changeront pas parce qu'un expert soutient que le narcissisme est nuisible.

En dépit de toute la mauvaise publicité que leur comportement suscite, les seigneurs narcissiques continueront à avoir leur lot de courtisans chantant leurs louanges, et préféreront toujours ceux qui les flattent à ceux qui les critiquent de façon objective.

Les gens adorent les seigneurs ou les haïssent avec ferveur. Ils ne suscitent pas de sentiments tempérés et il est très difficile de prévoir la réaction de chacun. Certains les absolvent en raison de leurs talents et de leurs réussites, d'autres montent sur leurs grands chevaux à la moindre manifestation d'un comportement narcissique. Souvenez-vous-en lorsque vous voudrez casser du sucre sur le dos de votre patron narcissique.

LA TECHNIQUE D'HYPNOSE DES GRANDS SEIGNEURS

Les seigneurs narcissiques créent un monde parallèle dans lequel ils décident du succès et du bonheur des autres, selon leur bon vouloir. Si vous êtes sous leurs ordres, l'ascendant qu'ils possèdent sur vous suffit à vous forcer à vivre dans ce monde parallèle. Pour rendre les choses encore plus confuses, ces vampires gestionnaires peinent souvent à comprendre les systèmes en place parce qu'ils ne les ont pas conçus. Les employés doivent alors compenser

*Christopher LASCH, trad. Michel Landa. *La culture du narcissisme : la vie américaine à un âge de déclin des espérances*, Paris, Flammarion, 2006.

l'incompétence de leur patron. Une seule règle est claire : il faut se plier à ses quatre volontés. Les seigneurs aiment débiter des âneries sur le travail d'équipe, sur l'autonomisation et sur la restructuration de l'entreprise, sans se douter le moindrement que leur seule présence prévient tout travail sérieux parce que l'objectif numéro un est de divertir le patron.

LA VIE SEXUELLE DES GRANDS SEIGNEURS

Lorsqu'il est question de sexe, les seigneurs sont reconnus pour se conduire en parfaits idiots. En ce moment même, vous pouvez sans doute en nommer une douzaine qui se sont tirés dans le pied en courant après des femmes.

Les gens se demandent comment des êtres tellement intelligents peuvent se révéler si nuls lorsqu'ils retirent leurs pantalons.

Le sexe fait partie des domaines où ces grands narcissiques s'attendent à être traités avec adulation. Ces seigneurs ont beau être des coureurs de jupons et des séducteurs impénitents, ce sont de parfaits néophytes sur les questions relatives à l'amour. Le sexe et l'amour constituent pour eux deux entités sans aucun lien. Bref, c'est un sport.

La presse confond souvent les coureurs de jupons bien en vue avec des accros du sexe. Mais les véritables accros du sexe sont comme tous les toxicomanes. Ils développent une tolérance, de sorte qu'ils doivent avoir plus de sexe, plus souvent, habituellement plusieurs fois par jour. Peu importe avec qui. Entre deux partenaires, ils se masturbent. Pour eux, le sexe est un besoin insatiable et triste.

Les narcissiques ne sont pas accros au sexe, mais à l'adoration sous toutes ses formes. Ils ne peuvent tolérer quiconque les rejette, pour quelque raison que ce soit.

Ce n'est pas tant le sexe que les narcissiques recherchent que le plaisir de se constituer un tableau de chasse. Les antisociaux aiment le sexe parce que c'est agréable, et si la relation se complique, ils auront tendance à voguer vers de nouvelles conquêtes. Ce n'est pas le cas des seigneurs : par principe, ils veulent tout posséder, à toute heure du jour. Le sexe est pour eux une forme d'hommage, plutôt qu'une question de bien-être ou d'intimité. Le hic, c'est que leurs partenaires sexuels ne partagent pas toujours ce sentiment.

||| Le bar de l'hôtel est tranquille à cette heure tardive. Dans un coin sombre, le candidat et Alice, une bénévole parmi beaucoup d'autres |||
||| qui triment dur pour le faire élire, sont installés dans un coin sombre.

Alice n'en revient pas de se trouver en tête-à-tête avec lui. À son grand étonnement, il connaissait son nom lorsqu'il l'a invitée à prendre un verre.

Il lui décoche son sourire de campagne. «Alice, tu possèdes selon moi un potentiel énorme et très prometteur. Il faudra d'abord qu'on remporte les élections, et ce ne sera pas facile. Les prochains jours seront déterminants. D'après toi, quelle approche devrais-je adopter pour le discours de demain ? Est-ce que le moment est venu de laisser tomber les gants ? »

Alice est sonnée. Le grand homme lui demande son avis !

Lorsque les narcissiques jettent leur dévolu sur quelqu'un, cette personne devient à leurs yeux extraordinaire et merveilleuse. C'est la raison pour laquelle leur technique d'hypnose fonctionne si bien. Après avoir obtenu ce qu'ils voulaient cependant, leur perception habituelle des gens – c'est-à-dire que personne n'est à la hauteur – reprend le dessus. Malheureusement, bien des gens séduits par les seigneurs continuent à travailler en ayant l'impression qu'ils sont aussi exceptionnels que le grand maître l'a dit.

Tout le monde souffre des frasques des seigneurs : les gens qu'ils séduisent, les membres de leur propre famille, les collègues de travail qui se sentent floués ainsi que la foule d'employés assistant au feuilleton mélodramatique qui se déroule sous leurs yeux et qui les empêche de vaquer à leurs occupations. Et tout cela se produit avant même que les médias aient eu vent de l'affaire !

Vous avez vu ce scénario à maintes reprises, avec des personnages plus puissants les uns que les autres. Chaque fois, vous vous demandez comment des gens intelligents peuvent être si stupides.

Les narcissiques compartimentent leur existence. Ils peuvent tirer un rideau de métal pour isoler un aspect de leur vie et prétendre que celui-ci n'a rien à voir avec le reste. Rien de plus facile pour eux, car ce qui lie entre elles les diverses facettes de nos vies, ce sont les émotions des gens, ce que les narcissiques remarquent rarement. À plusieurs égards, c'est ce qui cause leur perte.

LA DÉPRESSION ET LA COLÈRE DES GRANDS SEIGNEURS

Vous souvenez-vous des trois conditions de la bonne santé mentale mentionnées au début de ce livre : le sentiment de contrôle, le sentiment d'appartenance à un tout plus grand que soi et la poursuite de défis ? Les grands seigneurs peuvent

cocher deux conditions : ils tiennent fermement et fièrement la barre de leur vie et adorent les défis les plus ambitieux. Leur handicap cependant, c'est qu'ils vivent dans un univers étriqué qui se limite à leurs propres désirs.

Les grands seigneurs n'arrivent jamais à comprendre le concept d'appartenance à un tout plus grand que soi, et ce manque rend leur vie insatisfaisante. Pourtant, ils attribuent invariablement leur insatisfaction aux critiques injustifiées et au manque d'égards des autres à leur endroit.

Antonio a l'air préoccupé lorsqu'il franchit le seuil de la porte. Odile sait que les choses vont mal à la clinique. Elle sait aussi que, dans quelques minutes, il trouvera un prétexte pour évacuer sa frustration.

Odile inspecte le salon en espérant que les enfants n'ont pas oublié de monter leurs sacs d'école. Les chaussures de Martha traînent dans le vestibule. Odile se dépêche de les faire disparaître avant qu'Antonio les aperçoive. « Tu as passé une bonne journée ? », lui demande-t-elle.

Il ne répond pas. C'est mauvais signe.

Odile cherche des sujets de conversation amusants. « Ramon a compté trois buts au soccer. »

Antonio émet un grognement et continue à parcourir le courrier. « Es-tu allée chercher mon veston chez le nettoyeur ? », demande-t-il.

Odile sent une décharge électrique dans la colonne vertébrale. « Je voulais y aller, mais je n'ai pas eu le temps. »

Les narcissiques grands seigneurs ont tendance à éprouver deux sortes de colère difficiles à distinguer pour un simple observateur.

Dans leur monde, l'incompétence est le plus grand crime. Leurs critères d'excellence pour eux-mêmes sont élevés, et parfois encore plus élevés pour les braves gens qui les entourent et dont le travail consiste principalement à s'assurer que tout tourne rondement pour leur faciliter la tâche.

Les seigneurs se mettent souvent en colère, surtout si les erreurs d'autrui leur causent le moindre désagrément. Leur façon favorite de se défouler, c'est de faire des sermons condescendants sur le thème de la compétence. Mais ces sermons ont rarement l'effet escompté, soit d'inspirer les gens à se dépasser et à redoubler d'ardeur. Les grands seigneurs sont souvent convaincus que les

petites gens qui les entourent ignorent consciemment leurs demandes et leurs ordres. Ce qui déclenche évidemment d'autres crises.

L'autre forme de colère des seigneurs, c'est celle qu'ils éprouvent envers eux-mêmes lorsqu'ils ne gagnent pas. Leur humeur change du tout au tout au moindre indice qu'ils se sont trompés. Bien qu'ils soient impitoyables envers eux-mêmes, quand ils font leur autocritique, ils trouvent aussi beaucoup à redire des autres. Le fait d'être en colère contre les autres leur évite de devoir reconnaître leurs propres faiblesses. Il est difficile de discerner si les seigneurs sont en colère parce qu'ils sont déprimés ou s'ils sont déprimés parce qu'ils sont en colère, mais une chose est sûre, lorsque les vampires narcissiques sont déprimés, tout le monde en paiera le prix.

Si vous vivez dans l'entourage d'un seigneur, plutôt que de trembler de peur devant ses sautes d'humeur, il est préférable de tenter de cerner le problème et d'en discuter.

« Tonio, dit Odile, arrête d'être de mauvaise humeur et dis-moi ce qui se passe vraiment. »

« Que veux-tu dire ? »

« Quand tu te mets dans cet état-là, c'est qu'il y a quelque chose qui ne va pas, précise-t-elle en plaçant ses deux mains sur ses hanches. Que se passe-t-il à la clinique ? »

« Je suis un peu contrarié », répond-il. Sa lèvre inférieure frémit imperceptiblement alors qu'il tente de sourire. « Ce n'est pas très grave, mais j'ai reçu un blâme parce que j'ai crié contre une infirmière dans la salle d'op. »

Le comportement passif-agressif enrage les seigneurs, comportement qu'ils attirent comme un aimant. Cela va de soi. Qui, à part les seigneurs, pourrait blâmer quiconque d'exercer des représailles contre une personne qui vous assomme à coups de critiques ?

Les seigneurs narcissiques et les histrioniques passifs-agressifs forment un couple maudit. Chacun peut provoquer chez l'autre une descente aux enfers. Si, d'aventure, vous deviez réagir à la colère d'un seigneur, souvenez-vous de ne jamais le faire à la manière des histrioniques passifs-agressifs.

Minimisez les transgressions des seigneurs, plutôt que de les monter en épingle. Bien qu'ils soient assommants, les seigneurs ne sont pas des sadiques comme les intimidateurs et les antisociaux ; ils ne prennent aucun plaisir à

infliger de la douleur à quelqu'un. Les seigneurs ne sont qu'une bande de bébés insensibles aux autres qui piquent des colères remarquables. Vous pourrez dire qu'ils sont irascibles, odieux, les qualifier de beaux salauds, mais ne leur dites jamais qu'ils sont des agresseurs. L'agression est un acte criminel. Si vous utilisez ce terme, vous ne réussirez qu'à les mettre sur la défensive. Si vous attaquez leur réputation, ils chercheront à prouver que vous avez tort plutôt qu'à vous écouter.

Les histrioniques sont enclins à utiliser le mot « agression » pour décrire tout ce qui les met mal à l'aise, un usage qui est maintenant passé dans la langue populaire. En général, l'emploi de ce mot ne se justifie que lorsque vous venez de consulter un avocat ou devez participer à un *talk-show* matinal.

Bien que la colère des seigneurs diffère de celle des intimidateurs, la même stratégie s'applique. Si vous devez affronter l'ire d'un grand seigneur, relisez les approches suggérées pour les intimidateurs (pages 90 et suivantes). Votre objectif, comme toujours, est de faire en sorte que les vampires arrêtent de vous harceler et non de leur faire savoir combien leur harcèlement vous est pénible.

Avant de clore la question de la colère des seigneurs, vous devez vous rappeler que ceux-ci, en raison de leur compétence, de leurs réalisations et de leur arrogance, sont souvent plus respectés qu'aimés. Les gens qui aiment ces vampires, dans une tentative malavisée pour les humaniser, raconteront parfois des anecdotes qui se moquent gentiment des petits travers rigolos de ces grands seigneurs. Ne vous avisez jamais de le faire ! Les seigneurs ne font jamais de petites bourdes et ne sont jamais, au grand jamais, matière à rire...

9 MOYENS DE SE PROTÉGER DES NARCISSIQUES GRANDS SEIGNEURS

Charité bien ordonnée commence par soi-même.

1. Apprenez à les connaître, renseignez-vous sur leurs antécédents et sachez ce que vous voulez

Les seigneurs narcissiques attirent les autres dans leur sillage en raison de leurs multiples talents, et aussi de leur pouvoir. Comme ils sont souvent des êtres spéciaux, vous croyez l'être aussi en faisant partie de leur entourage. Vous ne l'êtes pas. Pour les narcissiques, les autres sont des sources d'approvisionnement, plutôt que des êtres en chair et en os. Seuls les seigneurs sont en trois dimensions.

Pour repérer facilement les vampires narcissiques, regardez autour de vous la prochaine fois que vous aurez besoin d'aide. Ce seront les seuls à manquer à l'appel.

La liste des réalisations des seigneurs a beau être impressionnante, ne vous laissez pas éblouir au point de ne pas chercher à connaître la façon dont ils se sont comportés avec les gens pendant qu'ils se hissaient au sommet. Dites-vous qu'ils vous traiteront comme ils ont traité leurs compagnons de route.

Deux types de personnes peuplent la vie des seigneurs : les gens qui sont leurs supérieurs hiérarchiques, qui n'auront que de bons mots pour les décrire, et leurs pairs, qui vous donneront l'heure juste. Il n'y a pas de grandeur sans narcissisme et le narcissisme gâche les relations humaines. L'important n'est pas de savoir si le grand seigneur était narcissique, mais s'il a réussi à contenir son narcissisme.

Les seigneurs sont souvent à la tête d'entreprises. Si vous travaillez pour l'un d'eux, vous devez absolument comprendre comment ils s'attendent à être traités. Observez les gens qui ont du succès dans l'entreprise et adoptez le même comportement.

Votre objectif avec les seigneurs est d'obtenir le meilleur rendement sur votre investissement, que votre relation avec eux soit de nature personnelle ou professionnelle. Malgré des relents de mercantilisme, cette approche demeure la plus efficace. Les narcissiques, tous genres confondus, sont reconnus pour entretenir des relations inégales où l'autre est cantonné dans le rôle du donneur. Vous risquez moins de vous faire piéger en sachant dès le début à quoi vous attendre.

Pour retenir l'attention d'un seigneur, vous devrez apprendre à vous vendre et à vendre vos idées. Peu importe le produit proposé, assurez-vous de le présenter comme la Bentley des produits, un article haut de gamme qu'il n'a peut-être pas les moyens de se payer. En général, les narcissiques trouvent le moyen de se payer du luxe. Tant que vous en aurez à vendre, tout ira bien. Les seigneurs ne sont pas intéressés par les gens et les produits bon marché.

2. Vérifiez les faits

Il sera difficile de glaner des informations sur les seigneurs puisque les gens qui les ont côtoyés répugnent à en parler. Tout le monde reconnaît que les grands seigneurs font des erreurs, mais derrière leur dos. Personne ne se risque à le dire tout haut parce que les seigneurs ont la réputation bien méritée de nier toute information qui les présente sous un jour défavorable et de sacrifier le messager qui leur fait part des mauvaises nouvelles.

Si vous devez annoncer une mauvaise nouvelle à un seigneur, soyez certain d'avoir en main tous les faits et les chiffres pour l'étayer, ou l'opinion de personnes dont le prestige social est beaucoup plus élevé que celui du seigneur en question.

Comme les vampires grands seigneurs sont renommés pour s'acquitter de leurs dettes avec de vagues promesses et beaucoup de flatteries, lorsque vous ferez la cueillette d'information à leur endroit, vérifiez auprès de tierces parties la véracité des faits rapportés.

3. Faites ce qu'ils ne font pas

Ayez du respect pour les gens au bas de l'échelle et écoutez-les. Aidez-les aussi à comprendre ce qu'ils devront faire s'ils choisissent de calquer leur comportement sur celui des seigneurs. Cela est particulièrement important au travail où la tentation est très forte de les imiter, plutôt que d'apprendre de leurs erreurs.

Malgré tous leurs talents, les seigneurs travaillent difficilement en équipe et font de piètres coaches. L'expression « travail d'équipe » est terriblement galvaudée, entre autres dans les pique-niques réunissant les employés et les patrons d'une entreprise ; les seigneurs s'intéressent surtout aux primes au rendement accordées à l'élite. Le système de vedettariat qui prévaut tue dans l'œuf toute motivation à travailler en équipe.

4. Prêtez attention aux gestes et non aux paroles

Les seigneurs sont de beaux parleurs. Ils ont lu les derniers livres de gestion et connaissent tous les mots à la mode. N'oubliez pas cependant que grand parleur est souvent petit faiseur.

5. Choisissez vos combats

Le combat le plus important que vous aurez à livrer, c'est de gagner leur respect. Il ne suffira pas que vous le méritiez ou que vous soyez bourré de talents. Quoi qu'ils en disent, ces vampires se croiront toujours supérieurs à vous. Une négociation très serrée est la seule façon d'obtenir leur respect. Si vous faites partie de leur entourage, vous devrez leur prouver que vous êtes à la hauteur. Vous devrez démontrer que vous êtes aussi implacable qu'eux, sinon vous n'aurez rien en retour.

Il y a cependant des batailles que vous ne voudrez pas remporter : celles que vous croirez avoir gagnées, mais que vous aurez bel et bien perdues. Pour se débarrasser de vous, les seigneurs diront ce que vous voulez entendre, même

s'ils n'en pensent pas un traître mot. Vous aurez droit à de fausses marques de déférence, mais vous perdrez à jamais leur respect.

Les seigneurs ne se sentent pas fautifs, ne témoignent pas de gratitude, ne croient pas que les droits et privilèges dont ils jouissent s'appliquent aux autres et ressentent rarement le besoin de féliciter spontanément les autres pour leurs réussites. Si vous exigez qu'ils se livrent à l'un ou l'autre de ces exercices, ils prononceront les mots que vous voulez entendre, sans plus. Vous n'aurez pas droit à leur estime, même s'ils reconnaîtront vos mérites. En public, ils adopteront les comportements et les discours que vous jugez politiquement corrects et riront de votre présomption en privé. S'ils vous louangent, soit qu'ils essaient de manipuler votre propre côté narcissique, soit qu'ils considèrent que vous faites partie de la masse des petites gens qui ont parfois besoin de compliments pour aller plus loin, de la même façon qu'une voiture a besoin d'essence pour avancer.

Soyez très prudent dans vos demandes. Les seigneurs sont réputés pour prendre le meilleur de ce que les gens ont à offrir et ne donner en échange que des paroles dénuées de sens. À vous de faire la distinction entre des compliments sans importance et de vrais témoignages de respect.

6. Laissez agir les conséquences

La conséquence déterminante pour les grands seigneurs, c'est la transaction. Pour éviter d'être complètement siphonné par ces vampires dans vos rapports avec eux, considérez-vous comme une denrée, car c'est ce que vous êtes à leurs yeux. Pour survivre parmi les seigneurs, vous devez savoir ce qu'ils veulent de vous et ce que vous voulez obtenir d'eux en retour. Négociez ensuite pour obtenir le meilleur prix possible. Les seigneurs n'ont aucun sens de l'équité. Toutefois, s'ils veulent quelque chose, ils seront en général prêts à en payer le prix, rubis sur l'ongle. Ne leur faites pas crédit.

Pour négocier un bon prix, vous devez connaître les valeurs du seigneur en question. En premier lieu, tout ce qui le fera bien paraître : des résultats financiers impressionnants et des employés formidables qui n'ont pas besoin d'être supervisés, une femme trophée, des voitures de luxe, etc.

Vient ensuite l'adoration sous toutes ses formes. Avec les seigneurs, vous n'en ferez jamais trop. Si vous devez leur vendre une idée, allez droit au but et dites-leur ce qu'ils en retireront s'ils acceptent votre offre. Laissez tomber le baratin ; ils ne se laissent pas aisément duper. Soyez prêts à répondre à toutes leurs questions et faites bien vos devoirs, car ils auront fait les leurs.

Un profit à la clé constitue un bon atout de négociation. Le sexe aussi pour une personne attirante qui sait se faire désirer. Les seigneurs apprécient les défis et la compagnie de gens intéressants qui stimulent leur esprit. Ils adorent discuter, mais bonne chance si vous voulez les faire changer d'idée. Vous pouvez toujours essayer, sans toutefois recourir à des arguments moraux pour faire valoir votre point de vue. Ils sont allergiques aux sermons.

Comme les grands seigneurs considèrent que la loyauté à leur égard va de soi, ils ne donneront pas grand-chose en échange. Par contre, ils payeront très cher pour se venger s'ils croient avoir été trahis.

L'équité et la gentillesse sont sans valeur à leurs yeux. Ils se font un point d'honneur de ne pas subir les importuns et détruisent ceux qui tentent de les mettre mal à l'aise.

Ils détestent par-dessus tout entendre quelqu'un se plaindre, sauf si c'est eux, bien sûr. Vos états d'âme et vos problèmes existentiels les indiffèrent. S'ils s'y intéressent, c'est sous forme de problèmes à résoudre, mais jamais ils ne vous écouteront avec attention et empathie.

Quoi qu'ils puissent prétendre, les seigneurs sont au fond des gens implacables et cyniques. Si vous n'êtes pas aussi dur qu'eux, tenez-vous loin, sinon ils ne feront qu'une bouchée de vous.

7. Choisissez vos mots aussi prudemment que vos combats

Les seigneurs sont encore plus sensibles à la désapprobation que les demi-dieux. Il serait peut-être bon de revoir la section sur les meilleures manières de faire part d'une critique aux narcissiques, présentées aux pages 195 et 196.

Pesez bien vos mots, tout particulièrement ceux de vos argumentaires de vente. Si vous croyez que vendre à un seigneur ressemble beaucoup à du porte-à-porte, vous avez raison. Les produits les plus importants que vous devez leur vendre sont vous-même et vos idées.

8. N'accordez aucune importance à leurs crises

Les seigneurs font régulièrement des colères lorsque les autres leur mettent des bâtons dans les roues. Ils exigent la perfection et puniront sévèrement la moindre erreur. Il serait peut-être judicieux de vérifier auprès d'une tierce personne si les vampires ont effectivement raison ou s'ils tentent de vous manipuler. Si, effectivement, ils tentent de vous manipuler, confrontez-les directement ou déposez une plainte officielle. Ne réagissez pas en employant des moyens détournés pour vous venger, car cela pourrait se retourner contre vous. N'employez

pas des mots comme « agression » ou « harcèlement » pour qualifier la conduite de ces vampires à votre endroit avant d'avoir consulté un avocat.

Les seigneurs font une autre sorte de crise qui est beaucoup plus insidieuse et destructrice : ils se servent de leur pouvoir pour intimider les gens et obtenir que tout soit fait selon leurs désirs. Avec le temps, ils façonnent le monde qui les entoure à leur image.

Leur univers est celui des affaires, et ils y règnent sans partage. À l'ombre des tours qu'ils construisent, il ne peut exister d'autres rêves que ceux de leur gloire personnelle et des derniers résultats trimestriels.

Si l'on en croit les chiffres, les affaires sont prospères, mais dans les cubicules et dans les usines, les temps sont durs et la vie des petites gens ne vaut pas grand-chose.

9. Respectez vos limites

Si vous voulez réussir auprès des seigneurs, vous devrez faire partie de leur ligue et suivre leurs règles. Sachez qu'en faisant cela, vous courez le danger de devenir comme eux. La morsure des vampires grands seigneurs est plus délétère que celle de tous les autres vampires réunis. N'entrez pas dans leur monde à moins de savoir comment en sortir. Beaucoup de gens s'y sont laissé prendre.

LES VAMPIRES NARCISSIQUES DANS VOTRE VIE

Les gens adorent ou détestent les narcissiques. Souvent, ceux qui les adoraient finissent par les détester et à s'en vouloir de les avoir aimés. À tort ou à raison, les vampires narcissiques sont les plus méprisés des vampires, comme je l'ai déjà mentionné. S'ils ne sont pas les plus dangereux, ils sont cependant les plus drainants pour la plupart des gens.

L'intensité de l'effet qu'ont les narcissiques s'explique en partie par la constitution des zones cérébrales les plus primitives. Nos réponses à la hiérarchie de dominance sont très prévisibles.

Les règles de dominance sont claires : le dominant peut agir agressivement envers le dominé, mais ce dernier ne peut réagir avec agressivité sauf s'il cherche à déloger le dominant. Ces règles sont simples, contrairement à leur effet.

Mais la plupart des hiérarchies ne sont pas explicitement établies. Dès que deux personnes interagissent, la question de l'ascendant de l'un sur l'autre se pose toujours.

Les narcissiques s'attribuent toujours le rôle du dominant, qu'ils en aient le droit ou non. Être traité comme un être inférieur éveille en nous une colère qui bouillonne du tréfonds des zones ancestrales du cerveau et brouille notre jugement.

Au lieu de chercher à savoir ce que nous voulons retirer d'une situation donnée, nous voulons leur rendre la monnaie de leur pièce. Les narcissiques se régalent de la confusion créée par ce type de compétition.

Pour interagir efficacement avec les narcissiques, il faut ignorer la colère primitive, penser au résultat souhaité et déterminer le meilleur moyen de l'obtenir, comme c'était le cas pour la réaction de lutte ou de fuite face aux intimideurs. Il faut comprendre les narcissiques et se servir de cette connaissance pour être aussi calculateurs qu'eux.

La chose la plus importante à saisir est la suivante : même s'ils vous traitent durement, ils ont besoin de vous, et probablement plus que vous avez besoin d'eux. Vous êtes pour eux une source d'approvisionnement, et non un être humain en trois dimensions. Pour vous protéger, acceptez cet état de fait, car vous n'y changerez rien.

Traitez-les comme ils vous traitent. Soyez aussi sans-cœur qu'eux pour obtenir un traitement décent en échange de ce qu'ils veulent, et aussi exigeants pour qu'ils vous paient rubis sur l'ongle. Si vous n'y arrivez pas, ou encore, si ce genre de tractation vous met en colère, il vaudrait mieux que vous preniez vos jambes à votre cou, car vous vous ferez manger tout rond.

Voici quelques types narcissiques que vous rencontrez peut-être. À vous de décider ce que vous en ferez.

DES EXPERTS VENUS DE L'ENFER

Dans la famille, tout le monde est d'avis que les deux oncles, Étienne et Wilfrid, devraient passer sur les ondes le dimanche matin. Comme ça, on pourrait éteindre la radio et avoir la paix.

Étienne et Wilfrid sont des experts de la radio, du moins dans leur esprit. Ils appellent régulièrement les animateurs de la station locale : Étienne parle avec l'animateur conservateur et Wilfrid, avec le libéral.

Les deux oncles ont des opinions inattaquables, principalement fondées sur leurs propres préjugés et renforcées par les commentaires des médias et de leurs blogues favoris. Et quiconque ne partage pas leurs croyances est un con.

« Eh bien, monsieur l'étudiant universitaire », dit Étienne à Sébastien, son neveu. « Comment as-tu trouvé le discours du président ? »

« Ses idées sur la réduction des impôts ne tiennent pas la route, du moins si on se fie aux modèles économiques les plus reconnus », répond Sébastien, qui fait une majeure en économie.

« C'est ça le problème avec vous, les libéraux : vous vous réclamez toujours de modèles. Moi je parle de la vraie vie. »

« Et de quelle vraie vie s'agit-il ? intervient Wilfrid. Celle où l'écart entre les riches et les pauvres est plus grand que celui de l'Ouganda ? Je sais bien Étienne que tu ne crois pas aux statistiques, pas plus qu'au père Noël ou au réchauffement climatique. »

Et ça se poursuit, *ad nauseam*. Ces narcissiques sont des experts de l'argument *ad hominem*, qui vise à attaquer l'adversaire plutôt que ses idées. Dans les débats officiels, recourir à un tel argument revient à admettre la défaite. Mais pour Étienne et Wilfrid, ce n'est que la période d'échauffement.

Cet argument est l'arme secrète des narcissiques, et ils ne se gênent pas pour l'utiliser. Écoutez n'importe quel vantard à la radio. Si vous vous empêchez dans une discussion avec un narcissique, vous finirez par défendre votre personne plutôt que vos opinions. Dans la lutte pour la domination, les narcissiques gagnent parce qu'ils ne jouent pas franc jeu.

Voici quelques suggestions sur la manière d'aborder des experts comme Étienne et Wilfrid. Quant aux animateurs de la radio, nous ne pouvons rien y faire.

Ne vous engagez pas

Pour éviter rapidement la confrontation avec le type qui veut passer pour le plus intelligent dans la pièce, jouez l'innocent. Passez par-dessus votre propre irritation et dites tout simplement : « Hein ? »

Comme pour toute stratégie d'extinction, après avoir endossé le rôle une fois, vous devrez vous y tenir. Les narcissiques vous expliqueront gaiement leur point de vue aussi longtemps que vous les écouterez. Ne les écoutez pas. Dites plutôt : « Je ne connais rien à la politique », et passez votre chemin.

Invoquez la règle du club Rotary

Je suis membre du club Rotary depuis un bon bout de temps. Le club a été fondé il y a une centaine d'années par un groupe de chefs d'entreprise qui croyaient que la camaraderie et la discussion constructive seraient bonnes pour leur communauté. Sachant que des gens de haut calibre réunis dans une même pièce allaient s'engager dans toutes sortes de lutte de pouvoir, ils ont interdit dès le départ les discussions touchant à la politique et à la religion. Jusqu'à ce jour, cette règle a évité des millions de disputes et permis aux membres de poursuivre le but du club, soit d'aider la communauté.

Si vous adoptez cette règle, vos réunions de famille seront plus civilisées, surtout s'il y a des narcissiques dans la maison. Pour l'imposer, demandez du renfort ; vous devriez en obtenir assez facilement, et le poids du nombre jouera en votre faveur.

Mettez l'autre sur la sellette

Cette stratégie est plutôt risquée, et je ne vous suggère pas de l'essayer à la maison. Néanmoins, si vous voulez marquer un point contre un vantard narcissique, exploitez le fait qu'un argument *ad hominem* est logiquement indéfendable.

La meilleure protection contre cet argument est de l'ignorer et de s'en tenir au sujet de discussion. Bien sûr, c'est difficile à faire quand on vous traite d'imbécile.

Pour réussir, déterminez d'abord ce dont on vous accuse – stupidité, racisme, naïveté, etc. Ne mordez pas à l'hameçon et ne cherchez pas à vous défendre, sinon vous êtes cuit.

Emparez-vous de la position du dominant. Dans toute discussion, les questions sont de loin plus efficaces que les énoncés. Pour commencer, demandez au prétentieux d'où il tire ses faits.

« Le réchauffement climatique? Voyons donc! fulmine oncle Étienne. C'est un tas de conneries que les démocrates américains essaient de nous faire gober. Ça n'existe pas. Ce sont simplement des cycles climatiques naturels. »

« Et quelle est ta source? lui demande monsieur l'universitaire Sébastien. Comment sais-tu qu'il n'y a pas de réchauffement climatique? »

« Qu'est-ce que tu veux dire... "quelle est ma source?" Tu parles comme ces docteurs en quelque chose qui passent leur temps à se lamenter. Tu crois ces types? Je te pensais plus intelligent que ça. »

« D'accord, j'admets qu'il y a beaucoup d'écolos dans le corps professoral de l'université. Je suis peut-être stupide de suivre leurs cours. Alors instruis-moi. Comment sais-tu que le réchauffement climatique n'existe pas? »

« C'est comme l'ère glaciale. »

« Que veux-tu dire, comme l'ère glaciale? »

« Ah! Les jeunes d'aujourd'hui... », répond-il en hochant la tête.

Est-ce que ça fonctionnera? Peut-on réellement sortir gagnant d'une discussion avec un pareil fanfaron?

Probablement pas, mais rien ne vous empêche de rêver.

Entre-temps, invoquez la règle du club Rotary.

LA MAMAN TIGRE

Bien que Gabrielle se considère comme une mère tigre, elle semble confondre les tigres avec les chevaux de course. Ses deux filles, âgées de 8 et de 12 ans, sont belles, talentueuses, douées et motivées à l'extrême. Premières de classe, elles excellent dans les sports, la musique, les arts et tout ce que vous voulez.

Henri, leur père, est très fier d'elles, bien qu'il s'inquiète à l'occasion de les voir passer à côté de leur enfance.

Il comprend pourquoi Gabrielle les pousse tant. Quoiqu'elle soit terriblement brillante, elle a dû se contenter de faire des études dans une université peu prestigieuse. Elle réussit très bien dans la promotion immobilière, mais elle aurait pu devenir... eh bien, qui sait ce qu'elle aurait pu être!

Henri la soupçonne de vouloir recréer sa jeunesse à travers ses filles.

Il aborde la question au fil de la conversation. « Gabrielle, ne crois-tu pas que tu pousses un peu trop les filles? »

Elle lui jette un regard d'une froideur inouïe. « Ces filles que je pousse trop fort à ton goût sont plus heureuses quand elles font de leur mieux pour devenir quelqu'un. Mais toi, tu ne pourrais pas comprendre ça, n'est-ce pas? »

Henri se fait tout petit dans sa chaise.

Quand ils font l'objet de critiques, les narcissiques sortent l'arsenal nucléaire et se déchaînent sans se préoccuper de la douleur infligée aux autres. Vous avez sans doute reconnu l'argument *ad hominem* et savez que c'est simplement une diversion. Souhaitons qu'Henri aussi le sache.

Voici quelques conseils qui aideront ce dernier à se sortir de cette situation, et vous aideront peut-être à discuter d'un sujet controversé avec un vampire narcissique.

Ne critiquez surtout pas !

Même si les narcissiques comme Gabrielle méritent des critiques, ils ne les entendent pas. Trouvez une autre tactique.

Sachez ce que vous voulez

Interrogez-vous sur le résultat que vous voulez obtenir. Visez le long terme. Henri veut que Gabrielle laisse un peu plus de liberté aux filles, ce qui est un bon début. Mais s'il s'arrête là, il devra revenir sur la question chaque fois que Gabrielle se montre exigeante.

Gabrielle lâchera du lest de façon plus durable si elle parvient à reconnaître les sentiments d'une autre personne. On peut enseigner cela aux narcissiques, surtout quand la personne en question est un être cher.

Henri devrait profiter de chaque occasion pour demander aux filles comment elles se sentent en général, et pas seulement par rapport à leurs réalisations. Si les sentiments deviennent un sujet de discussion familiale, Gabrielle finira par reconnaître que les autres ont des sentiments, ce qui l'encouragera peut-être à en tenir compte et à se rapprocher ainsi du titre qu'elle semble convoiter, soit celui de mère de l'année.

Reprenez l'avantage du terrain

Gabrielle critique durement et injustement Henri. La plupart des gens le considèrent comme un type qui a bien réussi, mais côté compétition, Gabrielle est une pro et lui un amateur. Il atteindra son but, soit que Gabrielle considère les sentiments des filles, si l'enjeu devient lequel des parents se préoccupe le plus du bien-être des filles. Sur ce terrain, c'est un concurrent valable.

DES SOUHAITS DE BONNE ANNÉE POUR LE NARCISSIQUE DANS VOTRE VIE

Si les narcissiques sont difficiles à vivre tout au long de l'année, ils semblent franchement exécrables dans le temps des fêtes.

||||| Tous les ans, Sara a hâte aux fêtes, même si elle les redoute. Le peu d'enthousiasme de Christian durant cette période jette une douche froide sur les célébrations. Il n'est peut-être pas là à regarder sa montre, mais c'est tout comme.

Lui trouver un cadeau est un véritable cauchemar. L'année dernière, les enfants lui ont acheté une chemise et une cravate qu'ils trouvaient vraiment *cool*. Les enfants étaient tout excités en offrant leur cadeau, qu'ils avaient eux-mêmes emballé. Mais leur joie a été de courte durée...

« Merci les enfants ! C'est superbe. » Il a repoussé la boîte comme si c'était un tas de charbon. Même le petit de quatre ans savait que son père était déçu.

Les narcissiques se considèrent souvent comme des personnes faciles à vivre parce qu'ils n'élèvent jamais la voix. Ce n'est pas nécessaire puisqu'ils réussissent à communiquer leur déplaisir sans ouvrir la bouche. Un regard de mépris ou une indifférence totale en dit plus long que les mots. Sara a le cœur brisé, mais comme elle ne peut rien dire pour arranger les choses, elle laisse aller. Dommage, car elle récompense ainsi Christian de s'être comporté comme un imbécile et l'encourage malgré elle à continuer d'agir comme un enfant gâté. Elle en a malheureusement l'habitude, sauf que c'est plus triste dans le temps des fêtes, où tout le monde respire l'amour et la bonne humeur.

S'il y a un ou une narcissique dans votre vie, voici quelques conseils qui mettront un peu de gaieté dans vos célébrations (et peut-être aussi pendant le reste de l'année).

Verbalisez le non verbal

Ne laissez pas un narcissique ni aucun autre type de vampire s'en tirer avec une critique non verbale. Du fait de son ambiguïté, le langage non verbal est souvent plus efficace que les mots. Si un narcissique vous dit que vous avez fait une erreur, vous pourrez à tout le moins le contester. S'il n'y fait qu'allusion, vous vous demanderez de quoi il retourne. Que pense-t-il ? Est-ce vraiment de votre faute ? Ou s'agit-il d'autre chose complètement ?

En voulant éviter le conflit, vous vous placez dans une situation de conflit intérieur et il s'en tire impunément. Si des enfants sont en cause, ils ressentiront probablement la même chose et se demanderont pourquoi les adultes ne disent pas ce qu'ils pensent réellement.

Que faire alors ? La technique suivante fonctionnera, bien qu'elle exige une certaine délicatesse de votre part et une bonne dose de courage. Voici la marche à suivre.

Observez. Les gens expriment leur désaccord verbal de plusieurs façons – ils grognent, lèvent les yeux au ciel, froncent les sourcils ou changent de sujet. Observez attentivement et repérez leurs comportements caractéristiques de manière à les décrire verbalement.

Interprétez, ne pointez pas du doigt. Tout se joue ici. Une accusation non fondée, du genre « Tu t'ennuies à mourir », entraîne une réaction de défense, mais un commentaire tel que « Tu regardes sans cesse ta montre, alors je suppose que je t'ennuie », est nettement plus difficile à nier. Sauf les histrioniques, qui s'y essaieront peut-être, les autres types de vampires avoueront qu'ils regardent effectivement leur montre.

||| Sara inspire profondément. « Si j'en juge par la manière dont tu as repoussé la boîte, il semble que tu n'aimes pas ton cadeau. »
||| Christian essaie de sourire. « Non, c'est juste que... euh, la couleur s'harmonise mal avec mes complets. »

Voilà comment le narcissique réagit au point que vous venez de marquer. Vous voulez clarifier les choses et non le culpabiliser. Une fois le non verbal verbalisé, il est impossible de se réfugier dans le silence. Il doit admettre son comportement puéril et sera dès lors moins porté à le reproduire. En prime, vous montrez aux enfants qui ont assisté à la scène que leur perception était juste.

Le narcissique veut quelque chose, à vous de négocier

C'est une question d'approvisionnement narcissique. Comme Christian veut projeter une image positive, vous devez fixer votre prix d'avance. C'est la condition *sine qua non* des interactions avec les narcissiques.

||| « Christian, Noël approche. Nous voulons que ce soit amusant pour tout le monde, alors je te demande si tu veux participer aux activités. »
||| « Bien sûr. Qu'est-ce qui te fait croire que je ne voudrais pas ? »
||| Sara poursuit, ignorant le commentaire qui pourrait l'entraîner dans une dispute inutile. « D'accord, voici la liste de nos activités habituelles du temps des fêtes. Qu'est-ce que tu veux faire avec nous ? »
||| Il jette un coup d'œil à la liste. « Toutes les activités. »

« Bien. Si tu veux participer, voici ce que tu dois faire et ne pas faire. »
« Tu blagues ou quoi ? »
« Pas le moins du monde. »

Pour toute personne normale, cette méthode est scandaleuse, mais étonnamment, il y a de fortes chances que ça fonctionne si, bien sûr, la demande est faite d'avance.

Le narcissique réagira sans doute en disant que vous êtes contrôlante ou le traitez comme un enfant. Reconnaissez-le. La seule défense qu'il lui restera sera d'invoquer son droit d'agir comme un grincheux.

Ne vous attendez pas à ce qu'un narcissique aime ce qu'il n'a pas lui-même choisi

Comme avec tous les vampires émotionnels, concentrez-vous sur les comportements et non les sentiments. Pour faire plaisir à un narcissique, demandez-lui ce qu'il veut et donnez-le-lui. Si vous pensez qu'un cadeau doit être une surprise, dites-vous que pour le narcissique, c'est la dépense qui compte et non l'intention. Visez toujours le haut de gamme.

Pour amener le narcissique à participer aux festivités, traitez-le comme un enfant de quatre ans : confiez-lui la planification d'une partie des célébrations et exécutez le plan selon ses désirs.

S'il y a un narcissique dans votre vie, vous savez ce que c'est de ressentir un maelstrom d'émotions – amour, haine, peur et colère – au point de ne plus savoir comment agir.

Dans ces moments sombres, faites-vous confiance. Les narcissiques ont plus besoin de vous que vous d'eux.

THÉRAPIE POUR LES VAMPIRES NARCISSIQUES

Que faire si vous constatez chez vous ou chez une personne qui vous est chère des signes de comportement narcissique? Cette section vous donne un aperçu des diverses approches thérapeutiques professionnelles et des initiatives personnelles qui peuvent vous être d'un grand secours. N'oubliez pas cependant que de tenter une psychothérapie avec une personne de votre connaissance ne réussit souvent qu'à vous rendre tous les deux plus malades.

LE BUT

Les narcissiques doivent avant tout acquérir un sentiment d'appartenance au reste de l'humanité. Ces vampires sont condamnés à errer dans la nuit à la recherche d'une proie, puis d'une autre... jusqu'à ce qu'ils apprennent à ressentir de la compassion. Malheureusement, acquérir de l'empathie demande plusieurs années d'efforts soutenus. Le but à court terme des narcissiques est donc de se comporter en public et en privé comme s'ils accordaient de l'importance aux besoins, aux pensées et aux sentiments des autres. Le temps aidant, ils pourraient découvrir avec surprise que leur cœur peut se gonfler d'amour et même devenir aussi imposant que leur ego.

L'AIDE PROFESSIONNELLE

Les narcissiques ont de meilleurs résultats avec des thérapeutes plus âgés et plutôt mal fagotés qui ne seront pas impressionnés par eux. Ce ne sont pas,

bien sûr, ceux que recherchent les narcissiques. Ils préfèrent les jeunes thérapeutes bien habillés qui sont d'éminents experts dans leur domaine. Ainsi, l'une des premières leçons thérapeutiques qu'ils apprendront, c'est que d'avoir ce qu'ils désirent n'est pas forcément bon pour eux.

LES DÉMARCHES PERSONNELLES

Écoutez !

Si vous êtes narcissique, le plus grand service à vous rendre, c'est d'essayer de comprendre et d'apprécier les autres. Écoutez en silence quand les gens parlent. Faites tous les efforts voulus pour ne pas décrocher ou réfléchir à la réponse que vous donnerez lorsque l'autre aura fini de parler.

Redoublez d'efforts quand la personne vous adresse une critique. Ne répondez pas immédiatement ; réfléchissez au moins 24 heures à votre réponse. Durant ce temps, pensez à toutes les façons dont ces critiques pourraient s'appliquer à vous.

Évitez de parler de vous-même

Vous pouvez échanger avec les autres sans tenter de les convaincre que vous êtes merveilleux. Si vous devez parler de vous, eh bien, que ce soit de vos erreurs !

Respectez les règles

Quelles que soient les règles qui s'appliquent, suivez-les à la lettre. Plus elles vous paraîtront ridicules et arbitraires, plus vous devriez vous efforcer de les respecter. Cela comprend les limites de vitesse : elles sont valables pour tout le monde, même les gens importants comme vous ! Comportez-vous comme les petites gens. Sur l'autoroute, choisissez une voie et restez-y. Ce n'est pas une course.

Découvrez l'empathie

Quand vous êtes dans un groupe, toutes les 5 ou 10 minutes, prenez le temps de passer en revue les gens dans la salle en vous demandant ce que chacun pourrait ressentir et penser. L'empathie vient avec la pratique. Si vous imaginez que tout le monde pense à vous, essayez encore une fois.

Soyez un suiveur

Laissez les autres prendre le plus possible la direction des affaires et faites ce qu'ils vous disent. Si vous avez des enfants, jouez avec eux et laissez-les organiser les activités.

Fréquentez des gens qui ne vous ressemblent pas

Joignez-vous à un organisme qui regroupe des gens bien qui ne vous ressemblent pas et faites de votre mieux pour participer. Le but de l'exercice est d'apprendre à être un bon citoyen, indépendamment de vos convictions politiques et de votre position sociale.

Faites du bénévolat

Faire du bénévolat ne veut pas dire faire des collectes de fonds dans des endroits somptueux! Je parle ici d'un vrai travail où vous devez mettre la main à la pâte, comme ramasser des déchets, construire des maisons ou servir de la soupe. Lavez-vous les mains avant de vous adonner à cette dernière activité. Mais surtout, ne ratez jamais l'occasion de faire une bonne action de façon anonyme.

CE QUI FERA PLUS DE TORT QUE DE BIEN

Toutes les situations où les narcissiques seront traités différemment des autres aggraveront leurs problèmes.

LES VAMPIRES OBSESSIONNELS-COMPULSIFS

Pouvez-vous imaginer un vampire qui vous saigne à blanc en s'appliquant consciencieusement pour faire du bon travail? Bien sûr que oui, surtout si c'est un obsessionnel-compulsif qui vous surprend à commettre une banale erreur ou à quitter le bureau avant d'avoir terminé votre travail. Les obsessionnels-compulsifs sont la preuve vivante qu'une bonne chose peut être excessive. Dans leur univers, aucune erreur n'est insignifiante et le travail n'est jamais terminé.

Ils possèdent les caractéristiques de la personnalité obsessionnelle-compulsive. Dans l'esprit du public, ce terme se confond malheureusement avec le trouble obsessionnel-compulsif, lequel est causé par un dysfonctionnement cérébral qui se distingue par les gestes rituels et répétitifs, dont le lavage des mains et le verrouillage des portes.

Comme ce trouble résulte probablement de perturbations dans la biochimie du cerveau, on le traite avec des médicaments. La personnalité obsessionnelle-compulsive se caractérise par un schéma de pensées et de gestes qui, en règle générale, ne répond pas à la médication. Et pour compliquer encore plus les choses, les gens qui ont une personnalité obsessionnelle-compulsive sont souvent atteints du trouble obsessionnel-compulsif.

Les gens qualifient souvent de «TOC» ceux qui croient qu'il y a une place pour chaque chose et que chaque chose doit être à sa place. Cette simplification exaspère les psys presque autant que celle qui fait dire aux gens que les histrioniques qui semblent avoir deux personnalités sont schizophréniques. Comme vous pouvez déjà le constater, pour faire affaire avec les obsessionnels-compulsifs, vous devez être très pointilleux. En passant, on pourrait aussi dire que la plupart des professionnels ont un côté obsessionnel-compulsif.

C'est la peur qui est à l'origine du comportement des obsessionnels-compulsifs, et cela vaut pour le trouble comme pour la personnalité. Ces derniers ont une peur malade de commettre des impairs. Pour eux, la moindre brèche dans leur parfaite façade les rend vulnérables à toutes les horreurs de l'univers.

Ils voient leur existence comme une lutte contre le chaos. Pour se défendre, ils ont à leur disposition le travail acharné, le respect des règles, une attention scrupuleuse aux détails et la capacité de différer les gratifications, jusque dans leur prochaine vie s'il le faut.

Sans les obsessionnels-compulsifs pour accomplir les tâches ingrates qui font tourner le monde, les pays s'effondreraient, les affaires périliteraient et les chaumières seraient rapidement en proie à la plus grande confusion. Du moins, c'est ce qu'ils pensent et ils n'ont peut-être pas tort. Nous avons besoin d'eux. Nous leur faisons confiance et dépendons de leurs talents et de leur immense capacité de travail. Nous pourrions presque en arriver à croire que c'est nous qui les saignons à blanc. Mais ce n'est qu'une facette de l'histoire.

Ils veulent créer un monde sûr en rendant tout le monde comme eux. Alors seulement auront-ils l'impression d'être protégés d'eux-mêmes.

Tous les obsessionnels-compulsifs tentent désespérément de museler l'antisocial en eux. Ces vampires sourcilleux à l'extrême détournent leur attention du monstre qui les habite en ayant le cœur à la bonne place et en travaillant d'arrache-pied. L'idée de faire face à leurs démons intérieurs est si terrifiante qu'ils préfèrent concentrer leurs efforts sur le monde extérieur. Tant qu'ils vous protègent de vos bas instincts, ils n'auront pas à faire face aux leurs.

ÊTRE OBSESSIONNEL-COMPULSIF, C'EST...

Imaginez que votre avenir tout entier repose sur un événement précis – un examen, une présentation, une rencontre sportive ou une entrevue d'embauche. Vous y pensez 24 heures sur 24. Vous repassez dans votre tête tous les petits détails en ressentant une décharge d'adrénaline lorsque vous entrevoyez la moindre possibilité de commettre une erreur. Cela est un aperçu des pensées anxieuses qui occupent en général l'esprit d'un obsessionnel-compulsif face à une performance, aussi insignifiante soit-elle.

Imaginez que vous vous rendez au travail, l'esprit déjà surchargé, que vous vérifiez votre messagerie pour y trouver une centaine de courriels urgents et qu'une file de personnes attend dans le corridor pour vous apporter des dossiers. Ensuite, imaginez-vous en train de regarder les gens autour de vous qui bavardent, qui rient et qui se tournent les pouces. Vous venez de vivre un épisode typique

de la vie d'un obsessionnel-compulsif: toujours en train de répéter une scène, terrifié par la moindre erreur, submergé de travail et contrarié par le comportement des autres qui semblent se la couler douce. Pouvez-vous imaginer l'horreur de se découvrir la seule personne compétente sur la planète?

Ce travail incessant et cette activité mentale constante ont pour fonction d'empêcher leurs démons intérieurs de se manifester. Et si ces derniers en venaient à se manifester, les obsessionnels-compulsifs ne se transformeraient pas pour autant en tueurs en série. Leur monstre intérieur n'est rien de plus qu'un adolescent révolté, coupé depuis si longtemps du reste de sa personnalité qu'il en est venu à représenter une menace complètement étrangère. Comme les histrioniques, ils rejettent les aspects de leur personnalité qu'ils jugent inacceptables au lieu d'apprendre à les intégrer. Si les histrioniques ignorent simplement les aspects qu'ils n'aiment pas, les obsessionnels-compulsifs, eux, doivent les enterrer sous une pile de dossiers ou les repousser à coups d'épée.

QUAND UNE VERTU DEVIENT UN DÉFAUT

Il n'y a pas de succès sans une certaine dose de compulsion – ce que vous savez déjà si vous choisissez de lire un livre ou de parfaire vos aptitudes interpersonnelles au lieu de vous installer devant le téléviseur. Être un peu obsessionnel-compulsif vous permet de vivre une vie exemplaire et bien remplie. L'être un peu trop vous amène à détruire votre vie et à drainer les autres.

À quel moment la vertu devient-elle un défaut? Comme nous l'avons vu dans le cas des demi-dieux narcissiques, un des éléments de la socialisation est de se forcer à faire les choses qui ne nous plaisent pas pour la simple raison qu'elles doivent être faites. Cet exercice doit s'arrêter tôt ou tard, mais quand? Quelle est la limite qui, une fois dépassée, nous fait dire qu'une personne travaille trop fort ou est trop bonne?

Malheureusement, il n'y a pas de réponse toute faite. La différence qui existe entre une personne normale et une personne au comportement obsessionnel-compulsif ne réside pas tant dans la somme de travail abattue que dans la stratégie que l'une et l'autre utilisent pour se forcer à travailler lorsqu'elles n'en ont plus envie. Les obsessionnels-compulsifs ont recours à la violence psychologique – des flambées de peur incontrôlées, des élans de culpabilité et l'évocation de châtiments plus terribles les uns que les autres. Et ça, c'est le traitement qu'ils se réservent à eux-mêmes!

QUI AIME BIEN CHÂTIE BIEN

Pour les obsessionnels-compulsifs, le mot « punition » est synonyme de justice. La punition est la seule stratégie qu'ils connaissent pour maîtriser leurs propres comportements et ceux des autres. C'est aussi la seule dont ils veulent se servir.

Le châtement remplit deux fonctions. La première, c'est qu'il empêche les gens de commettre des actes répréhensibles, mais sans grand succès. Tous les psychologues vous diront qu'en récompensant les gens pour leur bonne conduite, vous aurez de meilleures chances de les amener à adopter le comportement souhaité.

La seconde, qui intéresse tout particulièrement les obsessionnels-compulsifs, c'est de permettre aux gens bien de commettre des actes répréhensibles sans nécessairement se percevoir comme des êtres immoraux.

Les obsessionnels-compulsifs ont les mêmes tendances innées à la violence que nous tous, mais ils les rejettent parce qu'elles sont barbares, dangereuses et dépassent définitivement la limite. À moins qu'ils exercent cette violence sur une personne mauvaise qui le mérite. La vraie raison pour laquelle ils se gardent de commettre le péché, c'est qu'ils veulent être les premiers à jeter la pierre.

Ils utilisent le châtement sous toutes ses formes, des sermons condescendants aux évaluations très sévères du rendement, en passant par la chasse aux sorcières. Évidemment, le châtement est toujours infligé pour le bien de la personne en cause et non par sadisme.

Peu importe comment et à quelle fréquence ils utilisent la punition, les obsessionnels-compulsifs n'en comprennent pas la vraie nature ni le peu d'effet qu'elle a sur le comportement des autres. Le seul effet prévisible du châtement est d'en renforcer le besoin.

Les obsessionnels-compulsifs ont pour devise : « J'en souffre plus que toi ». Et ils le croient dur comme fer. Une devise qui permet d'entrevoir la confusion totale qui règne dans leur âme torturée.

C'est pourquoi ils tentent constamment de rétablir l'ordre. Le problème, pourtant, c'est que l'esprit humain est fondamentalement désordonné. Les impulsions nobles y côtoient les sentiments mitigés et les instincts sauvages. Ces vampires surchargés nient cette réalité et l'enfouissent sous des piles énormes de travail – ce qui leur donne l'avantage indiscutable de pouvoir mieux lapider les autres.

COMMENT RECONNAÎTRE UN VAMPIRE OBSESSIONNEL-COMPULSIF

Vrai ou faux – Accordez un point pour chaque affirmation vraie.

1. Cette personne est un bourreau de travail. V F
2. Cette personne ne se détend pas facilement. V F
3. Cette personne croit qu'il y a une bonne et une mauvaise façon de faire les choses. V F
4. Cette personne trouve habituellement à redire sur la façon de faire des autres. V F
5. Cette personne met un temps anormalement long pour prendre une décision, même pour les choses sans importance. V F
6. Quand cette personne a pris une décision, plus rien ni personne ne peut la faire changer d'idée. V F
7. Cette personne répond rarement par un simple oui ou non. V F
8. Cette personne est d'une méticulosité agaçante, mais elle a permis à bien des gens d'éviter de commettre des erreurs coûteuses. V F
9. Cette personne a un code moral très strict. V F
10. Cette personne ne semble jamais rien jeter. V F
11. Cette personne croit à l'adage disant que l'on n'est jamais aussi bien servi que par soi-même. V F
12. Cette personne met autant de temps à organiser une tâche qu'à l'exécuter. V F
13. Cette personne est très organisée et toujours tirée à quatre épingles. V F
14. Dans les réunions, cette personne suggère souvent que l'on attende d'avoir de plus amples informations avant d'agir. V F
15. Cette personne équilibre son budget au sou près. V F
16. Cette personne est contrôlante. V F
17. Cette personne ne se perçoit pas comme contrôlante, mais plutôt comme une personne qui a raison. V F
18. Quand on lui demande de commenter un texte, cette personne corrige d'abord l'orthographe et la grammaire, mais ne commentera pas nécessairement la teneur du texte. V F
19. Cette personne exprime sa colère en posant des questions hostiles qu'elle considère comme de simples demandes d'information. V F
20. Cette personne se fâche si on lui demande de dévier de sa routine. V F
21. Cette personne se sent souvent dépassée par son travail. V F

- | | |
|--|-----|
| 22. Bien qu'elle ne l'avouera pas ouvertement, cette personne éprouve une grande fierté à travailler plus fort que les autres. | V F |
| 23. Cette personne est tout aussi fière de sa feuille de présence exemplaire que de ses autres accomplissements. | V F |
| 24. Cette personne arrive difficilement à finaliser ses tâches. | V F |
| 25. Cette personne fera tous les efforts possibles pour tenir une promesse et s'attend à ce que vous en fassiez autant. | V F |

Résultat Cinq points ou plus : cette personne a le profil d'un vampire émotionnel obsessionnel-compulsif, bien que le diagnostic de trouble de la personnalité obsessionnelle-compulsive ne s'applique pas nécessairement à son cas. Si le score est supérieur à 10, ne vous approchez pas trop, car vous pourriez vous faire éclipser.

CE QUI DISTINGUE LE VAMPIRE OBSESSIONNEL-COMPULSIF

Les comportements décrits dans le questionnaire ci-dessus sont liés à diverses caractéristiques de la personnalité obsessionnelle-compulsive.

L'amour du travail

Oubliez les plaisirs de la chair. Les obsessionnels-compulsifs vivent pour le travail : c'est leur fierté, leur joie et leur drogue – l'alpha et l'oméga de leur existence. C'est un don qu'ils ont reçu et la croix qu'ils doivent porter. Au travail, ils se sentent en sécurité. Si vous voulez vous sentir en sécurité, vous devriez vous aussi vous mettre au boulot.

La fiabilité

Vous pouvez faire confiance aux obsessionnels-compulsifs. Ils tiennent leur promesse et sont d'une honnêteté scrupuleuse. Leur parole est l'équivalent d'un contrat en bonne et due forme, et souvent aussi indéchiffrable. Ils ne comprennent que la lettre de loi, jamais l'esprit.

La rigidité

Le blanc et le noir, le bien et le mal – les obsessionnels-compulsifs ont inventé la dichotomie qui, tout comme la ligne droite, ne se retrouve pas dans la nature. En passant, ils ont aussi inventé la ligne droite. Bien qu'ils adorent la complexité, ils ne sont pas à l'aise avec l'ambiguïté, surtout morale. Ils lutteront toute leur existence pour imposer leur vision ordonnée à un monde capricieux.

Le souci du détail

Les obsessionnels-compulsifs sont reconnus pour ne pas voir la forêt à cause des nombreux arbres qui la cachent. Ils se précipitent sur un détail puis un autre, sans toutefois faire de synthèse ni saisir la vue d'ensemble.

Le perfectionnisme

Le perfectionnisme est un vice qui prétend être une vertu. Il conduit parfois à l'excellence, mais rarement. Tout faire à la perfection devient la priorité et éclipse l'importance de la tâche et les sentiments des autres. Les obsessionnels-compulsifs laissent dans leur sillage une série de réalisations parfaitement insignifiantes et des gens frustrés qui ne répondent pas à leurs exigences.

La constriction émotionnelle

La plupart des obsessionnels-compulsifs souffrent de constipation émotionnelle. Freud en attribuait la cause à un apprentissage trop strict de la propreté. Selon lui, la rétention anale était pour eux le moyen d'exercer un contrôle dans un univers trop exigeant.

Les obsessionnels-compulsifs considèrent la rétention anale comme un acte créatif et le contrôle émotionnel comme un art majeur. Ils en sont fiers comme le serait un artiste. Ils semblent tous provenir de la même planète que le célèbre Spock de la série *Star Trek*, qui ne montrait jamais d'émotion, sauf parfois un froncement de sourcils en réponse à un raisonnement illogique.

L'indécision

Les obsessionnels-compulsifs essaient toujours de se garder une porte de sortie longtemps après que les dés ont été jetés. Leur stratégie vitale est de minimiser les pertes et non de maximiser les gains. Elle se reflète dans toutes les décisions qu'ils prennent, ou ne prennent pas.

Une des manifestations les plus communes de cette indécision chronique est le ramassis de vieilleries qu'ils accumulent parce qu'ils sont incapables de se défaire de quoi que ce soit. Poussé à l'extrême, ce comportement devient de l'amoncellement compulsif, vraisemblablement attribuable à un déséquilibre de la chimie du cerveau plutôt qu'à la personnalité. Les obsessionnels-compulsifs conservent des choses inutiles en se disant qu'ils pourront les utiliser un jour, mais ils sont simplement terrifiés à l'idée de jeter quoi que ce soit.

L'hostilité larvée

Souvent, les obsessionnels-compulsifs en veulent secrètement aux personnes qui ne sont pas aussi vaillantes et exemplaires qu'eux, ce qui s'applique à la grande majorité des gens. Tout le monde est conscient de leur hostilité, sauf eux.

LE DILEMME OBSESSIONNEL-COMPULSIF

Les vampires obsessionnels-compulsifs ont beau être difficiles et épuisants, il n'en reste pas moins qu'ils font ce qu'ils disent. Sans leur travail acharné et leur sérieux exemplaire, nous ne nous en sortirions probablement pas.

LE TYPE PERFECTIONNISTE ET LE TYPE PURITAIN

Font-ils de la rétention anale ?

Les deux plus importants sous-groupes de vampires obsessionnels-compulsifs ont suffisamment de points communs pour que les mêmes stratégies générales s'appliquent avec succès à l'un ou l'autre. Les perfectionnistes et les puritains sont obsédés par le contrôle. Ils sont particulièrement étouffants lorsqu'ils tentent de diminuer leurs propres angoisses en organisant votre vie. Les perfectionnistes essaient de gérer tout ce que vous faites, surtout la manière dont vous le faites, et les puritains veulent la mainmise sur votre âme.

Au début, ces vampires ne vous sembleront aucunement dangereux. Ils sont intelligents, responsables et vaillants, quoiqu'un peu rigides. Dotés de belles manières, ils ne sont pas le genre à piquer des crises de nerfs ni à perdre les pédales. Ils gagneront votre estime par leur professionnalisme et leur fiabilité. Vous serez même porté à les admirer. Mais tout basculera si vous avez le malheur soit de faire une erreur, soit de leur demander de se plier à vos directives ou, pire encore, d'exprimer quelques mots d'encouragement à votre égard. Là, vous vous rendrez compte de leur caractère particulièrement vicieux.

Les perfectionnistes et les puritains siphonneront lentement votre énergie en vous refusant toute forme d'approbation ; ils vous adresseront des critiques désobligeantes et des commentaires non sollicités sur vos méthodes de travail. Vous aurez beau travailler fort, avec rigueur et compétence, ils ne seront pas satisfaits. À la première erreur, ils insinueront que vous êtes paresseux, immoral ou, à tout le

moins, négligent. Ils ne perdront pas leur calme, mais vous rabroueront avec des mots incendiaires, servis sur un ton doctoral semblant émaner d'une autorité morale supérieure. Les obsessionnels-compulsifs n'hésitent pas à recourir à des pouvoirs infernaux pour atteindre ce qu'ils considèrent être des buts célestes.

POURQUOI SEMBLENT-ILS TOUJOURS FÂCHÉS ?

Bien qu'ils ne l'admettront jamais, les perfectionnistes et les puritains sont presque tout le temps en colère. Ils sont enveloppés dans un halo de ressentiment et quiconque ne suit pas leurs règles de travail et de moralité, soit la grande majorité d'entre nous, s'attire leurs foudres. Ils se sentent submergés, sous-estimés et déçus par le laxisme des autres. Ils émettent de longs soupirs, hochent la tête et marmonnent pendant qu'ils préparent un nouveau sermon. Personne ne lèvera le petit doigt pour les aider à cracher le morceau.

Intérieurement, les obsessionnels-compulsifs veulent se rebeller, tout comme vous aimeriez vous rebeller contre eux. Pourtant, ils ne dévieront jamais du droit chemin, car leur cruelle conscience les oblige à continuer et les coince dans un carcan. La souffrance qu'ils vous causent n'est rien en comparaison de celle qu'ils s'infligent à eux-mêmes.

Pour empirer les choses, les obsessionnels-compulsifs ne sont pas conscients de la colère qui les habite, de leur désir de se rebeller et de toute autre pensée dérangeante qui leur traverse l'esprit. Contrairement aux histrioniques, qui font disparaître les pensées désagréables, ils ne peuvent qu'ensevelir tout ce qui est insoutenable sous des piles de dossiers et de règles à observer.

Les perfectionnistes et les puritains éprouvent une colère sourde et constante parce que ce sont des gens exemplaires vivant en quelque sorte dans un monde imparfait.

LA TECHNIQUE D'HYPNOSE OBSESSIONNELLE-COMPULSIVE

Méfiez-vous de la confusion ! Les obsessionnels-compulsifs surchargent sciemment leur esprit de mille et un détails dans le seul but de se cacher à eux-mêmes les vrais motifs de leurs actions. Si vous n'y prenez garde, ils tenteront de vous faire partager leur sort. Ils vivent dans un monde parallèle où la moindre tâche génère une montagne de détails confus et ésotériques dont ils doivent tenir compte sous peine de voir leur échafaudage s'effondrer. En fait, ce sont leurs pulsions agressives qu'ils s'efforcent de maîtriser.

Comme nous l'avons déjà vu, les impulsions inacceptables qui sont chassées de la conscience reviennent toujours en force sous une forme encore plus sombre et dangereuse. La dernière chose qui viendrait à l'idée de ces enfants de la nuit serait d'utiliser consciemment ces pulsions dans leur propre intérêt. Celles-ci sont reléguées dans leur inconscient, où elles sont pourchassées avec une soif de vengeance. Ces vampires semblent être les seuls à ignorer leurs motifs cachés.

Le talent d'hypnotiseur des perfectionnistes et des puritains leur sert à vous faire croire que leur colère est digne d'éloges, puisqu'elle est au service du bien et de la lumière. Ne vous y laissez pas prendre ; derrière le ton moralisateur et responsable, sous le fatras des règles et des justifications, les obsessionnels-compulsifs tentent de vous intimider. Vous avez intérêt à vous en souvenir si vous ne voulez pas succomber à leur morsure.

LE PRODUIT ET LE PROCESSUS

Pour composer avec les obsessionnels-compulsifs, vous devez connaître leurs intentions même s'ils les ignorent eux-mêmes. Cet énoncé, comme tous ceux qui sont liés à ces vampires troubles et complexes, s'interprète à différents niveaux. Pour simplifier notre propos, parlons d'abord des notions de produit et de processus.

Le produit est le résultat poursuivi et le processus, la manière d'y parvenir. Les deux éléments sont nettement distincts l'un de l'autre – une distinction que vous devrez retenir, car les obsessionnels-compulsifs risquent de l'oublier.

Considérez chaque geste comme visant à la fabrication d'un produit. Au travail, les produits, en plus de ceux qui sont vendus, comprennent l'amélioration de la qualité, la réduction des coûts, les plans de commercialisation et la prise de décisions. À la maison, les produits peuvent être de laver la vaisselle, de garder la maison suffisamment en ordre pour ne pas être embarrassé si des gens arrivent à l'improviste et de donner une éducation aux enfants pour en faire des adultes matures et responsables.

Les obsessionnels-compulsifs confondent généralement processus et produit. Pour eux, la méthode (processus) est parfois plus importante que le but à atteindre (produit). Il serait judicieux de préparer une série de questions pour garder ces êtres restés au stade anal bien concentrés sur le produit plutôt que sur le dédale des processus qui, selon eux, sont omniprésents. Des questions comme « Quel est le but à atteindre ? » et « Que voulez-vous que je fasse ? » sont très utiles pour faciliter vos rapports avec eux.

Les questions permettant de clarifier le but recherché vous aideront à garder le cap sur les tâches à accomplir. Les obsessionnels-compulsifs ont tendance à croire qu'il n'existe qu'une seule façon d'arriver à un but. Plus le but est défini, plus ces vampires sont susceptibles d'accepter qu'il y ait plusieurs manières de le réaliser. Si vous avez le malheur de travailler sous les ordres d'un obsessionnel-compulsif, vous vous faciliterez la vie en vous engageant par contrat à rendre certains produits à des dates précises. Lorsque le patron se met en tête de vouloir vérifier comment vous vous y prenez, vous pouvez lui rappeler gentiment que le produit en question sera sur son bureau à la date convenue. S'il chipote à propos du processus (comme tout bon obsessionnel-compulsif se doit de le faire), vous pouvez toujours invoquer le contrat original et lui faire remarquer qu'on n'y mentionne pas le processus à suivre pour arriver au produit final. Devez-vous comprendre qu'il souhaite modifier les termes de l'entente? En adoptant cette approche, vous transformez le processus en un objet de négociation.

Par contre, cette stratégie ne fonctionnera que si vous rendez les produits à la date prévue et selon les modalités du contrat.

Soit dit en passant, la technique qui consiste à poser des questions pour clarifier le produit fonctionne aussi avec les obsessionnels-compulsifs qui s'imaginent être vos patrons.

À la maison, en réussissant à obtenir des obsessionnels-compulsifs qu'ils précisent d'avance qui est responsable de produire quoi et quand, vous risquez moins d'ergoter au sujet du processus. Le sentiment de justice est bien ancré chez eux, contrairement à d'autres vampires. Suivant leur logique interne, s'il y a des règles, on se doit de les respecter. Votre meilleure carte, c'est de tout faire pour établir les règles avant que la partie s'engage.

À cet égard, le tableau de service précisant la répartition des tâches décrit à la page 63, dans la section « Encadrez, encore et toujours », où il était question des risque-tout, fonctionne bien avec les obsessionnels-compulsifs, quoique pour une raison un peu différente. La stratégie, comme vous vous en souviendrez, comporte deux éléments : la personne chargée de la tâche et son entière liberté quant à l'exécution. C'est ce dernier élément qui vous protégera des obsessionnels-compulsifs.

ÉTABLIR LES PRIORITÉS

Pour les obsessionnels-compulsifs, le produit est une cible mouvante. Ainsi, lorsque vous leur demandez « Que voulez-vous que je fasse? », leur liste s'allonge au fur et à mesure qu'ils réfléchissent à la question. Dans leur esprit, aussitôt que le produit est défini, ils en reviennent vite au processus. Le phénomène se déroule d'ailleurs sous vos yeux. Les buts généraux sont alors fractionnés en tâches de plus en plus nombreuses et de moins en moins pertinentes.

C'est à ce moment-là que vous devez poser votre seconde question : « Quelle est la priorité absolue? » Nous savons que leur priorité absolue est de garder le contrôle. Ce faisant, ils discuteront sans fin des processus en restant vagues sur le produit et les priorités pour y arriver. En leur demandant ce qu'ils veulent que vous fassiez et dans quel ordre, vous réussirez peut-être à conserver un certain droit de regard sur votre destinée.

Ce qui nous amène à commenter vos motifs secrets. Si votre priorité absolue est de démontrer à ces vampires qu'ils ne doivent pas vous dicter votre conduite, vous vous engagez dans une voie dangereuse. Malheureusement, les obsessionnels-compulsifs ont souvent raison. Si vous recherchez avant tout des rapports harmonieux avec ces derniers, vous devrez mettre de côté votre adolescent intérieur et ses envies de rébellion, puis accepter qu'ils vous enseignent ce qu'ils savent faire bien mieux que vous. Nous reviendrons sur votre adolescent intérieur plus loin dans ce chapitre.

Si votre but est de gagner leur approbation, laissez tomber. Les obsessionnels-compulsifs analyseront systématiquement toutes les erreurs que vous auriez pu commettre en cours de route avant de vous complimenter sur votre travail. Lorsqu'ils en viendront à la conclusion que vous méritez effectivement des compliments, vous aurez probablement oublié ce que vous aviez fait pour être ainsi félicité.

Si vous vivez dans l'entourage d'un obsessionnel-compulsif, apprenez à évaluer ce que vous avez accompli et à vous complimenter vous-même. Ils ne le feront pas, même s'ils vous aiment.

LES PERFECTIONNISTES

Le perfectionnisme est un vice qui se prend pour une vertu. Pour des gens qui visent l'excellence, les perfectionnistes peuvent causer un nombre étonnant de déraillements.

Dimanche, 18 heures 32. Le chat sursaute lorsqu'il entend les cris de joie de William. « Enfin fini ! », s'écrit-il plus fort qu'il ne pensait. Sophie, la vampire, a passé le week-end chez sa mère avec les enfants et William en a profité pour réparer tout ce qui clochait dans la maison depuis des mois. Il a aussi fait le ménage, du sous-sol au grenier. Sophie lui répète constamment qu'elle voudrait qu'il participe plus aux tâches ménagères, eh bien, cette fois, c'est fait ! Son vol arrive à 19 heures 30 et, en route vers l'aéroport, il imagine la tête qu'elle fera lorsqu'elle arrivera à la maison.

À 20 heures 47, William arrive chez lui avec sa petite famille. Il pense à la joie de Sophie lorsqu'elle entrera dans la maison. Avant même qu'il coupe le moteur, sa conjointe hoche la tête et lui dit : « Demain, c'est le ramassage des poubelles. Pourrais-tu les sortir pendant que je donne à manger aux garçons ? Ils meurent de faim. » « Bien sûr », lui répond William en se disant qu'il fallait bien qu'elle remarque la seule chose qu'il a oubliée.

Après avoir sorti les valises du coffre, il se précipite dans la cuisine pour sortir les déchets. Sophie est en train de gratter une assiette avec son ongle. « Je t'ai demandé de rincer les assiettes avant de les placer dans le lave-vaisselle, lance-t-elle. Une fois les aliments collés, c'est presque impossible à nettoyer. »

Sans dire un mot, William se rend dans le salon et allume la télé.

Les perfectionnistes n'ont aucune idée de la douleur qu'ils infligent aux autres. Ce n'est pas par manque de considération pour les sentiments des autres, c'est qu'ils sont tellement obsédés par les petits détails de la vie quotidienne qu'ils perdent de vue le produit final. Si William en vient lui aussi à perdre la vue d'ensemble, la situation ne pourra que dégénérer, pour lui comme pour Sophie.

William doit comprendre que l'incapacité de Sophie à manifester la moindre reconnaissance pour ses efforts, aussi blessante soit-elle, ne constitue pas une attaque en soi. Pour éviter que la situation s'envenime, il devra se concentrer sur le but qu'il s'est fixé. S'il se fâche, se replie sur lui ou s'abstient à l'avenir d'aider aux tâches ménagères, Sophie aura une bonne raison de s'en prendre à lui et exprimera son ressentiment.

Pour comprendre comment William devrait s'y prendre à l'avenir pour limiter les dégâts, reprenons l'histoire à partir du début afin de voir comment il s'est retrouvé dans cette situation malheureuse.

En rangeant la maison, William s'attendait à ce que Sophie soit agréablement surprise. Une attente passablement irréaliste. Les perfectionnistes n'expriment jamais leurs sentiments spontanément, sauf peut-être pour souligner une faute. Ils considèrent la notion même de surprise plaisante comme un oxymoron. La spontanéité équivaut pour ces derniers à une perte de contrôle, ce qui est vraiment trop. Si William passait en revue toutes les fois qu'il a voulu faire une surprise à Sophie, il se rendrait compte que toutes ses tentatives ont lamentablement échoué.

William devra finir par admettre que, pour une perfectionniste, très peu d'accomplissements sont dignes d'éloges non sollicités. S'il veut que Sophie reconnaisse ses efforts pour lui plaire, il devra le lui demander directement. Au lieu de se réfugier au salon pour boudier, une réaction que Sophie interprétera avec raison comme une réaction masculine typique, William devrait plutôt lui dire qu'il se sent blessé par son indifférence à ses efforts. Sophie le comprendra puisqu'elle a éprouvé le même sentiment toute sa vie. Ils pourraient tous les deux s'entendre pour qu'une telle situation ne se reproduise plus à l'avenir et jeter les bases d'une nouvelle entente.

William pourrait proposer de s'occuper de certaines tâches ménagères si Sophie voulait bien préciser le produit – laver la vaisselle, passer l'aspirateur ou tondre le gazon – et le laisser se charger du processus.

Je ne suis pas naïf au point de croire que Sophie respectera toujours à la lettre les termes de l'entente, mais il est crucial qu'une telle entente soit codifiée. Les perfectionnistes respectent habituellement les règles, qu'elles leur plaisent ou non. En clarifiant le produit et le processus, William peut transformer une situation difficile et douloureuse en une situation plus productive et riche de possibilités. Comme solution, c'est nettement mieux que la télé!

COMMENT COMPOSER AVEC DES GENS SI PARFAITS

Si vous vivez ou travaillez avec un ou une perfectionniste, voici quelques suggestions pour jeter les bases d'une discussion productive et éviter de sérieux accrochages.

Demandez franchement ce que vous voulez

Si vous lui dites « Tu ne parles que de mes erreurs, jamais de mes bons coups! », vous n'arriverez à rien, même si c'est vrai. Optez plutôt pour la phrase suivante : « Dis-moi ce que tu as aimé dans ce que j'ai fait. » Et considérez que trois critiques ou moins équivalent à un A+.

Si vous vous sentez blessé, dites-le

N'essayez pas de contourner le problème en adoptant une attitude révoltée, en boudant, en faisant « accidentellement » des erreurs, en vous plaignant auprès d'amis ou de collègues de travail. Un comportement passif-agressif ne fait qu'attiser le feu et convaincre les perfectionnistes qu'ils ont raison d'être en colère contre vous.

Ne critiquez pas leur perfectionnisme

Ils avouent quelquefois que leur perfectionnisme est problématique, mais ils n'en croient pas un mot. Ils sont en fait très fiers de leur capacité de travail et de leurs réussites. De plus, si vous montez leurs défauts en épingle, ils se sentiront justifiés de vous rendre la pareille. Leur plus grand défaut est d'être trop parfait. Voulez-vous vraiment vous mesurer à eux ?

Négociez un produit

Il s'agit d'un idéal vers lequel vous devez tendre, plutôt que d'un objectif à atteindre. Ne pas se mêler des processus est la seule chose que les perfectionnistes sont incapables de faire parfaitement. Toutefois, plus vous définirez clairement le produit dont vous êtes responsable, plus votre travail en sera facilité.

Exigez un ordre de priorités

Avec les perfectionnistes, les tâches ont tendance à se multiplier. Vous avez le droit de connaître l'ordre des tâches. Exercez-le. Cela jouera en votre faveur et encouragera les perfectionnistes à conserver une certaine perspective. La première tâche du gestionnaire est d'établir les priorités pour ses subalternes. Veillez à ce que les gens qui tentent de vous gérer fassent bien leur travail.

Appréciez-les à leur juste valeur

Dites-vous bien que si les perfectionnistes sont exigeants envers vous, ils le sont deux fois plus envers eux-mêmes. Rendons-nous à l'évidence, ils sont meilleurs que nous tous. Ils doivent l'être.

LES PURITAINS

Les puritains veulent perfectionner le monde à l'aide de leurs outils préférés : la critique, la punition et la censure. Ils voient le mal partout, sauf dans leurs propres actions. S'il y a un puritain ou une puritaine dans votre vie, vous savez qu'il est plus facile d'être un saint que de vivre avec un saint.

Miroir, miroir, dis-moi qui est le plus écoresponsable d'entre nous ?

Ce serait Marthe. Elle est aussi l'experte du quartier en matière de conditionnement physique, de nutrition, d'entretien ménager et de responsabilité parentale. Il ne fait pas de doute qu'elle s'y connaît. Tout le monde la respecte et lui demande conseil, mais avec elle, on a parfois l'impression de se faire contrôler par un agent du fisc.

Hier, à la porte de l'école, Karine a offert à Marthe de passer prendre un café le lendemain. Comme cette dernière l'avait invitée chez elle à quelques reprises, Karine voulait lui rendre la pareille, bien qu'elle ait tardé à le faire.

De retour chez elle, Karine s'est mise à ranger la maison comme une folle. Elle se demande bien pourquoi, mais continue de travailler jusqu'à tard dans la soirée.

Le lendemain, la maison est propre, les bacs de recyclage sont bien alignés dans la cuisine, son café équitable fraîchement moulu est chaud et les tasses au logo de la radio communautaire attendent à côté de la cafetière. Alors que Marthe sonne à la porte, Karine sort un pain aux courgettes du four.

« Quelle est cette merveilleuse odeur ? », demande Marthe.

Karine sourit. « C'est juste un pain aux courgettes. J'ai pris la recette dans le dernier numéro de *L'eau à la bouche*. » Puis elle se met à réciter la liste des ingrédients, sachant que Marthe est très pointilleuse sur la nourriture.

Karine sert le pain avec une tartinade au tofu, puis verse le café. Tout se déroule à la perfection. Elles parlent de leurs entraînements cardio et de leur bénévolat pour les prochaines élections.

Les garçons qui jouaient dehors entrent en coup de vent dans la cuisine, affublés de leurs casques de *La Guerre des étoiles* et de leurs sabres laser. En voyant Marthe, ils s'arrêtent pour la saluer poliment, puis s'enfuient dans leur chambre.

« Ils ont vraiment grandi », observe Marthe, avant de froncer les sourcils. « Karine, ça m'étonne qu'une femme aussi intelligente que toi laisse ses enfants jouer avec des armes. »

Karine se sent blessée et discréditée comme parent. Mais elle ressent aussi une forte envie d'empoigner un des sabres laser et de l'enfoncer dans le postérieur de son invitée.

Pourquoi est-elle si bouleversée ?

Elle a sans doute entendu la voix du petit démon, celui qui est couvert de tatouages et de piercings.

L'ADOLESCENT INTÉRIEUR

L'adolescence est une période si traumatisante que la plupart des gens n'en reviennent pas complètement. Nous avons tous des restes d'adolescence en nous, qui nous portent à réagir comme nous le faisons au secondaire, quand nous n'avions aucune idée de qui nous étions, mais savions très bien qui nous n'étions pas.

L'adolescence existe pour nous permettre de dissocier notre identité de celle de nos parents, qui nous ont aimés, élevés et contrôlés toute notre vie. Nous y parvenons en nous fâchant de façon irrationnelle contre les figures parentales qui essaient de nous dire quoi faire et qui être. La colère cède ensuite à la culpabilité et à la confusion, qui conduisent à des comportements encore plus erratiques.

Si vous les laissez faire, les obsessionnels-compulsifs vous feront régresser au stade de l'adolescence. Il leur suffira d'une critique pour que vous vouliez riposter, vous réfugier dans votre chambre, claquer la porte et pleurer parce que personne ne vous approuve.

Vous réussirez à contenir votre adolescent intérieur en vous rappelant que vous êtes aujourd'hui un adulte et que rien ne vous oblige à donner immédiatement suite à votre réaction émotionnelle. Il existe d'autres solutions.

Sur le coup, Karine se ressaisit et décide de ne pas s'en prendre à Marthe. Malgré tous ses travers, Marthe est une bonne amie, fiable et généreuse. N'empêche qu'en n'exprimant pas sa colère, Karine a le sentiment d'être une lavette.

Le commentaire de Marthe a jeté un froid et les tasses à moitié vides tiédissent.

Marthe prend enfin congé. Après une bonne crise de larmes, Karine appelle sa copine Martine pour lui demander conseil.

« Tu fréquentes Marthe depuis des années. Comment y arrives-tu ? »

« Elle est très jugeuse, lui répond Martine. Nous avons eu des histoires au fil des ans, et nous avons fini par accepter nos désaccords. Tu pourrais essayer. Si elle t'a blessée, tu ne peux pas rester là à ronger ton frein. Parle-lui . »

Le conseil de Martine est excellent, et comme il vient d'une amie et non d'un parent, Karine peut l'accepter.

Karine doit maintenant parler à Marthe. Mais que lui dira-t-elle?

Voici quelques conseils pour Karine, et pour vous également si une personne obsessionnelle-compulsive vous confronte à votre adolescent intérieur.

Prenez le temps de réfléchir

En règle générale, évitez de réagir à chaud et de dire la première chose qui vous vient à l'esprit. Comme Karine, vous pouvez ne rien dire sur le coup, mais en reparler après avoir bien réfléchi.

Sachez ce que vous voulez

Pensez au résultat que vous voulez obtenir après cet échange. Karine veut que Marthe se mêle de ses affaires et la laisse élever ses enfants comme elle l'entend, mais sans que cela mette fin à leur relation.

N'espérez pas des excuses

C'est une pure perte de temps d'essayer d'obtenir des excuses des obsessionnels-compulsifs. Leur plus grande crainte, c'est d'avoir tort. Si vous les accusez, au lieu de vous offrir des excuses, ils vous expliqueront pourquoi ils avaient raison ou n'étaient pas coupables. Leur intention n'est jamais de vous blesser. À leur avis, c'est la vérité qui vous a blessé et non eux. Si vous insistez, le mieux que vous en retirez, c'est un commentaire du genre: « Je suis désolé que tu sentes ainsi. »

Les obsessionnels-compulsifs ne sont pas des sans-cœur. Ils ne sont pas indifférents au fait de vous avoir blessé, mais il est plus important pour eux de vous faire comprendre qu'ils ne l'ont pas fait exprès.

Choisissez bien vos mots

Voici comment. Quand les obsessionnels-compulsifs vous insultent, dites-leur ce que vous ressentez et voulez sans les accuser d'aucun tort. La tâche n'est pas impossible, quoique délicate, et doit se faire en deux étapes. La première, établissez qu'ils vous ont blessé, en précisant que ce n'était pas intentionnel. La formulation doit être précise: « Quand tu m'as dit [à vous de remplir], je me suis senti [à vous de nommer l'émotion]. Est-ce que c'était intentionnel? »

La réponse à cette question sera toujours non, suivie d'une explication de l'intention véritable, qui sera le plus souvent d'avoir voulu vous aider en vous montrant le droit chemin. Ne contestez pas; redites simplement que vous avez été blessé. Vous placerez ainsi l'autre personne dans une position légèrement

désavantageuse, que vous pourrez exploiter en lui disant ce que vous voulez qu'elle fasse à l'avenir si elle vous prend à faire une erreur, notamment de s'abstenir de commenter et de respecter votre droit à l'erreur. Voyons comment Karine s'y prend.

« Marthe, ton commentaire sur les jouets de mes enfants m'a blessée. Était-ce ton intention ? »

« Non, je ne voulais pas te critiquer, mais simplement te faire savoir que les jeux violents mènent à des comportements violents. Il y a beaucoup d'études... »

« Je n'en doute pas et il se peut que je me trompe, mais reste que ça m'a blessée. À l'avenir, à moins que je te demande ton avis, s'il te plaît, évite de faire des commentaires sur la manière dont j'élève mes enfants, et j'en ferai autant pour toi. »

Karine aurait pu mentionner le fait que les garçons de Marthe se précipitent sur les sabres de ses fils quand ils sont chez elle. La censure rend la chose censurée toujours plus attrayante. Les puritains comme Marthe agissent méchamment parce que les gens ne semblent pas tenir compte de leurs sages conseils, même s'ils s'exposent à des conséquences catastrophiques. Il ne leur viendrait jamais à l'idée qu'on ne peut amener les gens à suivre le droit chemin en leur rabâchant leurs erreurs.

Si, comme Karine, vous raisonnez votre adolescent intérieur et suivez les étapes mentionnées ci-dessus, vous obtiendrez probablement des obsessionnels-compulsifs qu'ils se gardent de commenter sur-le-champ et soient plus enclins à faire ce que vous voulez à l'avenir.

Ne vous étonnez pas si, à un moment donné, lorsqu'ils vous verront faire une chose qu'ils désapprouvent, vous entendez leur adolescent intérieur passer des commentaires effrontés, du genre : « Je suis censée ne rien dire sur la façon dont tu élèves tes enfants, mais... »

Ne réagissez pas, c'est simplement une crise. C'est vous l'adulte. Ne dites rien et appréciez votre victoire.

9 MOYENS DE SE PROTÉGER DES OBSESSIONNELS-COMPULSIFS

Que faire des bonnes âmes qui veulent votre salut ? Les convaincre que vous n'êtes pas une cause perdue.

1. Apprenez à les connaître, renseignez-vous sur leurs antécédents et sachez ce que vous voulez

Vous n'aurez aucun mal à repérer les perfectionnistes. Ils viennent vers vous et se présentent d'eux-mêmes. Ils vous diront tout ce qui cloche à propos de tout ce que vous faites. Les puritains sont également faciles à reconnaître : ils passent leur temps à s'indigner d'une chose et d'une autre. Ces deux types de vampires tentent toujours de contrôler jusque dans les moindres détails les situations dans lesquelles ils se trouvent. Ils accordent une importance démesurée aux broutilles pour diminuer leur anxiété face aux questions plus cruciales. Si vous les laissez faire, ils en profiteront pour vous reflipper toutes ces petites tâches insignifiantes qui leur permettent de gérer leur stress.

Il est facile de tomber dans le panneau. Si vous acceptez de faire ce qu'ils vous demandent, vous croulerez bientôt sous le travail. Et si vous vous mettez en colère ou si vous vous révoltez, ils resserreront leur emprise sur vous, car il est évident que le problème, c'est vous.

Avec eux, vous devez apprendre à négocier plutôt que vous plaindre. Toute tâche est accomplie en fonction d'un résultat (produit). Une tâche comporte aussi des moyens pour y arriver (processus). Négociez la livraison d'un produit précis à une date précise. Si vous êtes capable de livrer le produit à temps, ils auront moins tendance à chipoter sur les moyens employés. Sachez cependant qu'ils tenteront probablement de contrôler le processus. Traitez toutes ces tentatives comme une remise en question du produit final, ce qui demandera une réouverture des négociations. Si le produit final n'est pas en cause, pourquoi devriez-vous changer le processus ? Inutile de souligner que vous devez avoir la réputation de respecter vos engagements pour qu'une telle tactique ait des chances de fonctionner.

Le mot d'ordre : si vous faites ce que vous dites au moment où vous dites que vous le ferez, ces vampires maniaques du contrôle iront saigner quelqu'un d'autre et vous ficheront la paix.

2. Vérifiez les faits

Les obsessionnels-compulsifs ont tendance à structurer leur vie de façon à minimiser les échecs plutôt qu'à maximiser les réussites. En conséquence, ils vous diront rapidement ce qui cloche dans votre nouveau projet. Ne vous fiez pas qu'à leur avis. Ce sont eux qui ont dit à Léonard de Vinci que ses machines à voler ne décolleraient jamais.

Si vous travaillez avec des obsessionnels-compulsifs, vous vous faciliterez la vie en clarifiant les objectifs et les priorités. Assurez-vous que les directives émanent d'un échelon supérieur – plus vous viserez haut, mieux ce sera. Sachez aussi tirer avantage du fait que les obsessionnels-compulsifs ne remettent jamais en question les décisions des figures d'autorité.

Si vous vivez dans l'entourage d'un obsessionnel-compulsif, vous ne remporterez jamais une discussion par la seule force de vos arguments. Quelques citations bien choisies d'un expert pourraient vous aider à convaincre les perfectionnistes, tandis que des passages de la Bible devraient faire l'affaire avec les puritains. Notez qu'ils ont tendance à oublier ceux qui se rapportent à la clémence et au pardon.

3. Faites ce qu'ils ne font pas

Ayez une vue d'ensemble et considérez les détails comme faisant partie d'un tout. Sachez ce que vous voulez et prenez conscience qu'il existe plus d'un moyen pour l'obtenir. Apprenez à rire de vous-même et, surtout, n'utilisez la punition qu'en dernier recours.

4. Prêtez attention aux gestes et non aux paroles

Les vampires obsessionnels-compulsifs veulent attirer votre attention sur leur ardeur à la tâche, sur la qualité de leur travail et la quantité qu'ils produisent. Ne vous laissez pas distraire par tout le boulot qu'ils accomplissent ni même par sa qualité. Jugez plutôt leur travail pour sa pertinence par rapport à l'objectif poursuivi.

Il y a des choses cependant que vous pouvez ignorer, notamment les sermons. Les perfectionnistes énumèrent les problèmes insurmontables qui vous attendent si vous ne faites pas exactement tout comme ils le veulent et les puritains vous menacent des feux de l'enfer si vous ne croyez pas en tout point la même chose qu'eux. Ces deux types de vampires prennent secrètement un malin plaisir à vous torturer parce que leur autohypnose les a amenés à croire qu'ils le font pour votre bien.

Ces vampires ne sont pas dénués de sensibilité. Vous arriverez parfois à briser le sortilège en leur disant qu'ils vous blessent sans le vouloir. Si vous tentez de les convaincre qu'ils vous font du mal exprès, croyez-moi, vous passerez à la casserole.

5. Choisissez vos combats

N'essayez pas de convaincre les obsessionnels-compulsifs de relâcher leur emprise. Même les thérapeutes qui en ont vu d'autres n'y arrivent pas (peut-être parce qu'il est plus difficile de soigner les gens qui souffrent des mêmes névroses que soi).

Ne vous attendez jamais à ce que les vampires obsessionnels-compulsifs avouent qu'ils ont fait des gestes égoïstes ou voulu blesser volontairement. Ce sont des experts dans l'art de s'illusionner et d'appliquer la loi à la lettre. Si certains de leurs gestes ont traversé les barrières érigées par leurs censeurs intérieurs, cela signifie que ces actions ont été rationalisées et sont donc, du moins dans leur esprit, parfaitement légales, morales et altruistes.

Comme nous l'avons déjà vu, les combats que vous êtes susceptible de remporter sont ceux où les perfectionnistes et les puritains doivent spécifier le produit livrable ainsi que les priorités. Au cours des négociations, assurez-vous d'avoir une certaine latitude pour en arriver au produit final.

6. Laissez agir les conséquences

N'oubliez jamais que les vampires obsessionnels-compulsifs tentent sincèrement d'être de bonnes personnes et de faire un travail de qualité. Ils sont tout simplement très naïfs à propos des us et coutumes des êtres humains. Leur idéalisme les aveugle au point de ne pas voir la réalité et les conduit à confondre processus et produit.

Vous les aiderez peut-être à faire de meilleurs choix en leur expliquant les enjeux. Rappelez-leur gentiment que les récompenses s'appliquent aux résultats plutôt qu'aux bonnes intentions. Dites-leur que la nature humaine est ainsi faite que les gens veulent voir ce qu'ils ne sont pas censés voir et faire ce qu'ils ne sont pas censés faire. Suggérez-leur avec déférence que plus les gens seront soumis à leurs critiques, plus ils seront vexés – ce qui les incitera à commettre plus de fautes pour se venger.

Finalement, respectez le fait que les obsessionnels-compulsifs structurent leur existence de façon à minimiser les pertes et non à maximiser les gains. Pour qu'ils osent se comporter autrement, les avantages doivent être très clairs et très importants.

7. Choisissez vos mots aussi prudemment que vos combats

Les perfectionnistes et les puritains ont toujours raison. Si vous les critiquez, ils se feront un plaisir de vous citer les fautes autrement graves que vous avez vous-même commises – avec la date, l'heure et la liste des témoins.

Leur défense favorite est de vous expliquer qu'ils ont commis cette faute à cause de votre manque de clarté. Ils iront même jusqu'à dénaturer effrontément la nature de vos propos. À moins que vous n'ayez enregistré votre conversation, n'essayez pas d'expliquer ce que vous avez vraiment dit.

Lorsque vous êtes la cible des critiques des obsessionnels-compulsifs, n'utilisez pas leurs propres tactiques contre eux. Ils savent les utiliser bien mieux que vous. Posez-leur plutôt des questions qui reporteront leur attention sur le produit à livrer. Par exemple, « Pourquoi me dites-vous ceci? », suivi de « Que voulez-vous que je fasse? »

Dans toutes les situations difficiles impliquant des obsessionnels-compulsifs, il est beaucoup plus sage de poser des questions que de faire des commentaires, qui peuvent envenimer la discussion. Si vous les laissez vous interroger, vous en serez quitte pour un contre-interrogatoire suivi d'une condamnation rapide.

8. N'accordez aucune importance à leurs crises

Les crises des obsessionnels-compulsifs sont très subtiles. Ces vampires expriment leurs sentiments de surmenage et de frustration en soupirant et en renâclant à l'intention des moins industriels, puis ils vous jureront qu'ils ont une sinusite ou un rhume. Ne vous attendez pas à ce qu'ils assument leurs commentaires non verbaux, c'est une perte de temps. Vous aurez besoin de toute votre énergie pour les crises importantes, qui prennent habituellement la forme d'une flambée de culpabilité, pénible et épuisante pour tous.

Bien que leurs mots soient aussi douloureux qu'une piqûre de scorpion, dites-vous que ce ne sont toujours que des mots. Tout compte fait, les seules armes que ces vampires ont à leur disposition, ce sont ces attaques verbales qui cherchent à vous déstabiliser en tant que personne compétente et morale. Si vous vous connaissez, ils ne peuvent vous atteindre. Si vous avez besoin de leur approbation pour maintenir votre estime de soi, vous êtes à leur merci.

9. Respectez vos limites

Il est préférable de connaître ses propres limites. Les perfectionnistes et les puritains ont toujours quelque chose à vous apprendre dans les domaines où vous ne vous sentez pas à la hauteur. Leurs leçons sont dures, mais précieuses. Les obsessionnels-compulsifs forment le public le plus difficile du monde à satisfaire. Si vous réussissez à les convaincre, c'est que vous avez probablement raison. Si vous éprouvez le besoin de leur cacher quelque chose, c'est de mauvais augure. Ils vous aideront à devenir une meilleure personne, mais vous seul devrez décider jusqu'à quel point vous voulez vous améliorer.

LES VAMPIRES OBSESSIONNELS- COMPULSIFS DANS VOTRE VIE

Les obsessionnels-compulsifs travaillent fort et se jettent sur les corvées comme sur une planche de salut. S'ils ne sont pas très dangereux, ils sont cependant très agaçants et parfois blessants. Pour bien s'entendre avec eux, il faut comprendre que leurs comportements les plus épuisants sont motivés par la peur – la peur de l'inconnu, la peur d'avoir tort et, surtout, la peur de se tromper. Si erreurs il y a, ce seront assurément les vôtres, parce qu'eux n'en commettent pas. Quand ces vampires attaquent, si vous voyez la peur cachée derrière leurs commentaires corrosifs, vous vous défendrez mieux.

LES MANIAQUES DU CONTRÔLE

Personne ne se souvient combien de fois Linda a été nommée bénévole de l'année. Cette reine de la vente aux enchères organise des événements qui sont beaux et réussis, mais assez ennuyants puisqu'elle fait toujours la même chose.

Si vous faites partie de son comité, elle vous donnera une liste de tâches et une échéance pour chacune, elle vous enverra un courriel de rappel et elle refera le travail si vous n'avez pas exécuté le tout selon ses consignes.

Bénévole depuis quelques mois, Rosanna aimerait renouveler la formule pour y mettre un peu de piquant et, qui sait, recueillir plus d'argent. Elle aborde le sujet à la réunion de planification.

« Si on faisait une loterie pour un prix vraiment intéressant, comme une voiture? Par exemple, on pourrait vendre 500 billets de 200 dollars chacun, ce qui rapporterait environ... »

Linda l'interrompt. « Nous y avons pensé il y a quelques années, mais c'était trop risqué. Est-ce qu'il y a d'autres idées? »

De toute évidence, la réunion de planification n'a rien à voir avec la planification. Il s'agit seulement pour Linda de dire aux autres quoi faire.

Le travail de Rosanna consiste à trouver des commanditaires pour les articles vendus aux enchères, et elle est vraiment douée. Pourtant, Linda lui envoie un courriel tous les jours, mentionnant la liste des gens à contacter et le détail de ce qu'elle doit leur dire. Rosanna a songé à tout laisser tomber, mais elle est dévouée à l'organisation et c'est la vente aux enchères qui rapporte le plus.

Son irritation à l'égard de Linda grandit de jour en jour. Les mêmes questions se bousculent dans sa tête. Pourquoi Linda rejette-t-elle toutes les nouvelles idées? Pourquoi ne me laisse-t-elle pas faire les choses à ma façon? Me prend-elle pour une imbécile? Qu'est-ce qu'elle a à être si contrôlante?

Avant d'exploser, Rosanna devrait s'interroger sur la source de l'irrésistible besoin de contrôle de Linda, qui est tout simplement la peur.

Les personnes qui ont peur mettent en place des systèmes incroyables pour se garder à bonne distance des choses qu'elles craignent. Toutefois, leurs mesures de protection causent souvent plus de dommages que ne le ferait l'objet de leur peur.

Plus Linda devient contrôlante, plus le travail des membres du comité se détériore. L'irritation ressentie en réaction au contrôle et la crainte de se faire critiquer rendent les gens anxieux, si bien qu'ils font plus d'erreurs. Sans compter les représailles exercées par les passifs-agressifs qui n'aiment pas se faire dire quoi faire. Peu importe les causes, les erreurs qui s'ensuivent augmentent le besoin de contrôle de Linda, et le travail continue de se détériorer. Des gens très motivés et compétents se sont brûlés à travailler avec Linda. Et Rosanna n'y échappera peut-être pas.

Mais si elle arrive à retourner la situation de manière à voir la peur de Linda plutôt que sa propre irritation, elle pourra faire un bout de chemin ou, à tout le moins, arrêtera son monologue intérieur qui l'épuise littéralement.

Voici quelques suggestions pour composer avec des maniaques du contrôle comme Linda.

Réagissez à leur peur et non à votre irritation

C'est le secret pour interagir efficacement avec les maniaques de la microgestion. Pour qu'ils lâchent un peu la bride, vous devez les calmer et non les contrarier.

Désactivez votre adolescent intérieur

Les luttes de pouvoir ne feront qu'envenimer la situation. Écoutez l'adulte qui vous parle à l'autre oreille.

Ne les traitez pas de maniaques du contrôle

Évitez de vous fâcher ou de les traiter de maniaques contrôlants, à voix haute ou dans votre for intérieur, car ça ne fera qu'empirer la situation. Les personnes contrôlantes portent attention aux détails les plus minuscules. Ils verront votre irritation aussi clairement que si vous l'aviez affichée sur un babillard. Votre attitude sera pour eux une raison supplémentaire de vous surveiller encore plus étroitement.

Si vous soulevez directement la question du contrôle, même le plus délicatement du monde, cela se retournera contre vous. Ces maniaques, même s'ils en rient eux-mêmes, ne se considèrent jamais comme étant trop contrôlants. Ils ne font que protéger un monde ingrat des erreurs inévitables qui se produiront s'ils n'exercent pas une surveillance de tous les instants. Si vous tentez d'aborder la question, ils n'y verront qu'une critique, ce qui est exactement l'objet de leur peur.

N'en faites pas une affaire personnelle

Même si leurs commentaires peuvent être très blessants, les obsessionnels-compulsifs ne vous en veulent pas personnellement. Ils critiquent tout le monde et ne pensent pas à vous ni à vos talents particuliers, mais à tout ce qui pourrait aller de travers. La plupart de leurs remarques acerbes ne sont rien d'autre que l'expression de leurs inquiétudes.

Rassurez-les

Amener une personne contrôlante à laisser aller, c'est un peu comme entraîner un écureuil à manger dans votre main. Douceur et patience sont les maîtres mots, sinon vous risquez de vous faire mordre.

Écoutez leurs sermons

Les maniaques du contrôle aiment sermonner. Écoutez avec attention et respect et, surtout, montrez que vous écoutez. Prenez des notes détaillées, et ce, pour deux raisons. La première est une question de réconfort. Si vous leur donnez l'impression de prendre leurs instructions au sérieux, ils s'inquiéteront moins des erreurs que vous pourriez commettre plus tard. La seconde, c'est qu'en écoutant attentivement, vous aurez des instructions très claires quant au produit final. Si possible, à la fin du premier sermon, négociez un produit très précis, livrable à une date donnée. Vous serez content de l'avoir fait lorsqu'ils essayeront de contrôler le processus.

Fournissez des rapports d'étape avant le délai prescrit

Rien n'apaise les peurs des obsédés du contrôle comme une surcharge d'information. Rappelez-leur que vous attachez autant d'importance au projet qu'eux.

Appliquez-vous

Si vous faites ce que vous avez dit que vous feriez au moment où vous deviez le faire, ils s'inquiéteront moins de votre travail et iront peut-être microgérer quelqu'un de moins responsable que vous.

À long terme, lorsque vous aurez démontré que vous êtes une personne fiable, ils ne feront peut-être pas vos quatre volontés, mais écouteront quelques-unes de vos idées de temps à autre.

LES PARENTS MANIAQUES DE CONTRÔLE

Si vous êtes un adolescent ou une adolescente, peu importe les parents que vous avez, vous les considérez probablement comme des maniaques du contrôle. Les stratégies présentées précédemment fonctionneront également pour vous, si vous vous donnez la peine de les utiliser.

UN MANIAQUE DU CONTRÔLE DANS VOTRE LIT

Si votre conjoint ou conjointe est maniaque du contrôle, les conseils offerts dans ce chapitre-ci et dans les deux derniers pourraient vous être utiles, tout comme les suggestions concernant le parent de service aux pages 63 et 70.

Vivant dans l'intimité d'une ou d'un obsessionnel-compulsif, vous avez sans doute vu de près la peur qui se dissimule derrière un comportement contrôlant. Assurez-vous simplement de désactiver votre adolescent intérieur.

Pierre, le mari de Linda, redoute la vente aux enchères. Pendant des semaines, sa femme est à cran et se fâche après tout le monde. Rien ne marche comme elle le voudrait et elle se plaint d'avoir à superviser si étroitement le travail de son comité. À la maison, tout doit être propre et rangé – stérilisé serait plus juste –, sinon ça la rend folle. L'esprit encombré de tous les petits détails de la vente, elle n'endure pas la moindre traînerie à la maison.

Pierre essaie de l'aider, mais il n'en fait jamais assez. Si la cuisine n'a pas été aseptisée, elle se met à frotter en soufflant comme une vieille locomotive. S'il laisse un cahier du journal par terre ou son casque de vélo dans le vestibule, elle fait une crise majeure. C'est comme s'il lui était interdit de vivre dans sa propre maison.

S'il fait des remarques au sujet de ses critiques, Linda reconnaît qu'elle est à bout et qu'elle dépasse parfois les bornes, mais ajoute qu'elle a de bonnes raisons pour tout ce qu'elle dit et fait. Elle a besoin de Pierre pour traverser cette période stressante, ce qui veut dire qu'il doit tout faire à sa manière à elle.

Quand Pierre n'est pas irrité par le comportement de Linda, il s'inquiète des difficultés et du surcroît de travail qu'elle s'impose. Il aimerait lui donner un coup de main, mais rien de ce qu'il fait ne semble avoir d'effet.

Quiconque vit avec une maniaque du contrôle comme Linda sait que ce n'est pas le travail qui la rend folle, mais son inquiétude obsessionnelle. Il est très difficile pour elle de voir qu'elle se rend misérable et rend les autres misérables. Si Pierre lui dit qu'elle réagit de manière excessive, elle croira qu'il l'accuse de faire une erreur, et nous savons comment les obsessionnels-compulsifs réagissent à cela...

Si vous, comme Pierre, vivez avec une maniaque du contrôle, voici quelques suggestions.

Faites l'amour, pas la guerre

Même si les obsédés du contrôle sont irrationnels et exaspèrent leurs proches, il ne sert à rien de les confronter. Pierre doit prendre une décision. Il ne peut pas l'aider et être fâché contre elle en même temps.

Il l'aidera en voyant la situation avec ses yeux à elle, et non ceux de son adolescent intérieur. Il doit communiquer avec elle dans son langage, sans toutefois se plier à ses quatre volontés.

Parlez de stress

Les psychologues font une distinction entre le stress, qui se produit en dehors de soi, et l'anxiété, qui est une réaction interne aux événements externes. La plupart des gens, et les obsessionnels-compulsifs en particulier, ne font pas cette distinction. Ils croient que l'inquiétude, l'irritation et la détresse résultent directement du stress externe, inévitable, et que leur réaction à la situation est la seule qui soit possible. C'est là une définition élémentaire de la névrose. Pour aider Linda à mieux gérer son anxiété, Pierre doit adopter ses croyances à elle. Cela veut dire parler et agir comme si la source de sa détresse est en réalité le stress des événements. Ce n'est toutefois pas évident.

Ne ciblez pas la névrose

Les obsessionnels-compulsifs voient leur anxiété comme un handicap auquel les autres doivent s'adapter. Ils s'attendent à ce que vous accédiez à leurs demandes et tolériez leur irritabilité parce qu'ils subissent un stress énorme. À première vue, cela semble raisonnable, mais ils vous demandent en fait de les récompenser pour la mauvaise gestion de leur propre anxiété.

Par exemple, une personne clouée à un fauteuil roulant ne peut rien changer à son handicap. Si vous adaptez l'environnement à son handicap en lui installant une rampe et en modifiant les tables pour qu'elles soient de la hauteur appropriée, vous améliorerez sa qualité de vie. Mais si vous vous adaptez à une névrose, vous renforcerez chez la personne névrosée le sentiment qu'elle est comme elle est et ne peut rien y faire. Résultat : vous êtes désormais responsable de gérer son anxiété.

On peut s'adapter à une névrose de plusieurs façons. Par exemple, Pierre pourrait conseiller à Linda de laisser tomber la vente aux enchères, mais ce serait un très mauvais conseil. La plupart des obsessionnels-compulsifs, qui se sentent tenus par l'honneur d'assumer leurs responsabilités, prendront ce conseil comme une insulte condescendante. Ils entendront un conjoint indifférent leur dire que l'activité à laquelle ils se donnent entièrement a si peu d'importance qu'elle peut être abandonnée comme un vieux chiffon. Même si Linda suivait ce conseil, elle n'y gagnerait rien puisqu'elle éviterait de faire face à son anxiété.

La médication, qui soulagera les symptômes, est une autre forme d'accommodement. Avec les benzodiazépines, on peut éliminer temporairement l'anxiété et permettre aux maniaques du contrôle de s'adonner à leur comportement névrotique avec moins de douleur, mais avec le risque d'accoutumance. Les antidépresseurs, moins dangereux, ne traiteront que les symptômes si la personne

ne fait pas en parallèle une thérapie de modification comportementale. Les médicaments sont utiles s'ils soulagent les symptômes paralysants assez longtemps pour permettre à la personne de développer d'autres techniques de gestion de l'anxiété.

Entre l'accommodement et l'attaque directe de la névrose, il y a une autre solution. Nous avons vu que Pierre n'obtiendra rien en reprochant à Linda ses exigences et son irritabilité. Il devra donc l'inciter à changer son comportement et, par conséquent, sa façon de penser. Pour y parvenir, il peut exploiter ses tendances obsessionnelles-compulsives de façon positive.

Ciblez le stress

Pierre aura de meilleures chances de succès s'il encourage Linda à traiter les aspects physiologiques du stress plutôt que les facteurs externes, comme l'incompétence des bénévoles ou le désordre dans la maison qui, croit-elle, sont la cause de ses problèmes. La faire parler du stress qu'elle subit ne fera qu'empirer son état, alors que d'en gérer la physiologie pourrait l'aider. Il existe heureusement des centaines d'ouvrages et d'articles sur la manière de s'y prendre. Les conseils sont toujours les mêmes : de l'exercice, une saine alimentation, un sommeil suffisant et des techniques de relaxation.

À deux c'est mieux

La première réaction de Linda sera de dire qu'elle n'a pas le temps de marcher, de changer de régime alimentaire, de se coucher à une heure raisonnable ou de s'inscrire à un cours de yoga. Pierre sera beaucoup plus efficace s'il organise le programme de gestion du stress et y participe avec elle en l'encourageant sans relâche. Les obsessionnels-compulsifs ne sont pas forts sur les éloges, mais ils y réagissent bien.

THÉRAPIE POUR LES VAMPIRES OBSESSIONNELS-COMPULSIFS

Que faire si vous constatez chez vous ou chez une personne qui vous est chère des signes de comportement obsessionnel-compulsif? Cette section vous donne un aperçu des diverses approches thérapeutiques professionnelles et des démarches personnelles qui peuvent vous être d'un grand secours. N'oubliez pas cependant que de tenter une psychothérapie avec une personne de votre connaissance ne réussit souvent qu'à vous rendre tous les deux plus malades.

LE BUT

Le but de la thérapie est d'amener les obsessionnels-compulsifs à se détacher de ce qui constitue le moteur de leur existence, soit la peur des conséquences négatives, dans leur vie autant que dans celle des gens qui les entourent. Les obsessionnels-compulsifs doivent s'intéresser à la vue d'ensemble et non focaliser sur les milliers de détails qui l'entourent. Les relations interpersonnelles, qu'ils minent constamment avec leur désir de faire de ceux qui les entourent des êtres parfaits, constituent leur plus grand défi. Ils doivent apprendre à aimer les gens pour qui ils sont.

L'AIDE PROFESSIONNELLE

Tout ce qui est profitable aux histrioniques sera généralement nuisible aux obsessionnels-compulsifs et vice-versa. Ces derniers bénéficieront des techniques qui demandent l'expression des sentiments et une attitude généralement positive.

L'approche nouvel âge, la thérapie par l'art et la danse ainsi que l'exploration aléatoire des émotions, bien que dommageables aux autres types de vampires, se révèlent salutaires pour les obsessionnels-compulsifs. En général, tout ce que ces derniers considèrent comme menaçant ou stupide leur fera probablement grand bien.

Évitez les techniques qui favorisent l'analyse détaillée des idées et pensées ou qui requièrent une somme importante de travail écrit. Les obsessionnels-compulsifs adorent ces approches, mais changent rarement leurs comportements à la suite de ces interventions.

Les démarches personnelles

Si vous constatez que vous avez des tendances obsessionnelles-compulsives, les exercices suivants, bien que difficiles pour vous, vous seront d'une aide précieuse.

Cernez la priorité absolue

Et ce, non seulement pour le moment présent, mais pour votre vie entière. Pensez à ce que vous aimeriez que l'on grave sur votre tombe et faites de ce but le moteur de votre vie. Les détails se régleront d'eux-mêmes.

Ne jugez pas, de peur d'être jugé à votre tour

Faites attention aux jugements négatifs que vous portez sur les gens et les choses. Chaque fois que vous porterez un jugement défavorable sur quelque chose, trouvez-lui vite deux qualités. Si vous ne réussissez pas à en trouver deux, demandez qu'on vous les explique.

Flânez

Passez un peu de temps chaque jour à ne rien faire d'utile, comme des patiences à l'ordinateur. Apprenez de nouvelles techniques de relaxation et pratiquez-les tous les jours, surtout quand vous croyez être trop occupé pour le faire.

Déterminez les produits à livrer et ne vous mêlez pas des processus

Définissez le plus clairement possible le produit final que vous désirez obtenir des autres et laissez-les travailler. Vous n'augmenterez pas leur rendement en vérifiant constamment leurs faits et gestes. Les gens apprennent plus de leurs erreurs que de vos sermons.

Critiquez le jeudi seulement

Le reste de la semaine, complimentez les gens lorsqu'ils ont bien fait leur travail. Vous aurez la surprise de constater que chaque jeudi, vous aurez de moins en moins de critiques à formuler. La règle du jeudi s'applique aussi à vos propres actions.

Reconnaissez publiquement une erreur chaque jour

Peut-être deux le jeudi, si vous y tenez.

CE QUI FERA PLUS DE TORT QUE DE BIEN

Les obsessionnels-compulsifs adorent la psychanalyse et les autres méthodes d'investigation des processus psychiques profonds. Ils peuvent être en thérapie durant de nombreuses années sans pour autant changer quoi que ce soit à leurs comportements. Ils réagissent de la même façon aux démarches thérapeutiques cognitivo-comportementales, parce qu'ils exécutent les exercices à la perfection, mais oublient d'en tirer un enseignement.

LES VAMPIRES PARANOÏAQUES

«Paranoïa», voilà un autre terme qui prête à confusion. Pour la majorité des gens, ce mot signifie «délire de persécution». En réalité, il décrit une façon fort simple de percevoir un monde complexe. Les paranoïaques sont incapables de tolérer l'ambiguïté. Dans leur esprit, rien n'est dû au hasard, tout a un sens et tout est interrelié. Selon l'usage qui en est fait, ce type de raisonnement conduit au génie ou à la psychose.

Il n'y a pas de doute que les paranoïaques perçoivent des choses que les autres ne voient pas, mais sont-elles réelles? Toute la question est là.

Ces vampires manifestent des tendances du trouble de la personnalité paranoïaque, et tout comme les vampires qui en sont atteints, ce trouble est souvent mal compris, même par les thérapeutes. Le mot «paranoïa», qui signifie littéralement «à côté de son esprit», a été utilisé pour décrire pratiquement toutes les formes de folie, mais surtout celles qui reposent sur des croyances erronées. Le problème, comme tout bon paranoïaque vous le confirmera, c'est qu'il est loin d'être simple de distinguer les vraies croyances des fausses.

La paranoïa est plus facile à comprendre lorsqu'on observe les schémas de pensée qui conduisent à des croyances erronées, au lieu de se concentrer sur les croyances comme telles. Les paranoïaques ont le don (et la malédiction) de relever des signaux à peine perceptibles. Contrairement aux obsessionnels-compulsifs, qui se perdent dans le dédale des menus détails de l'existence sans considérer la vue d'ensemble, les paranoïaques se rendent fous à organiser ces détails en un tout cohérent et libre d'ambiguïté.

La capacité de perception des paranoïaques et leur compulsion à l'organisation sont probablement d'origine neurologique. Quelle qu'en soit la provenance, ces comportements créent des problèmes interpersonnels très graves.

Lorsque les paranoïaques posent leur regard sur leurs semblables, ils perçoivent trop de choses pour leur propre bien et pour celui des autres.

Ils rêvent d'un monde meilleur où les gens pensent effectivement tout ce qu'ils disent, surtout lorsque le sujet porte sur eux. Malheureusement, ils discernent la condition humaine dans toute son ambiguïté et constatent que les gens vivent simultanément sur plusieurs plans. Aucune pensée, aucun sentiment humain ne sont parfaitement purs. Les conflits vécus par les gens se manifestent souvent par de légères hésitations, d'imperceptibles changements dans l'expression du visage, des lapsus, etc. La plupart des gens ne perçoivent pas ces indices, mais les paranoïaques, en plus de les percevoir, tentent de les classer par catégories binaires comme amour-haine, oui-non, vérité-mensonge. Dans leur quête de réponses simples, ils « voient » parfois à travers toute forme de subterfuge pour arriver au cœur de la question, mais peuvent tout aussi bien briser en mille miettes le cœur des gens – surtout une personne proche dont le seul crime aura été de se montrer humaine.

Les paranoïaques vous attireront d'abord par leur grande capacité de perception : ils posent un regard pénétrant sur les choses les plus confuses et incertaines de la vie. Plus tard, ils vous épuiseront en vous questionnant sans relâche à propos de l'incertitude qu'ils discernent chez vous.

Ce qu'ils ne saisissent pas, c'est le rôle qu'ils jouent dans la création de cette ambiguïté qui les effraie tant. Leur méfiance appelle la duplicité et leur suspicion empêche les gens de leur confier toute la vérité. Leurs doutes incessants finissent par éloigner les gens qui leur avaient pourtant juré de rester toujours à leurs côtés. Les paranoïaques en viennent à croire qu'ils font l'objet d'une vaste conspiration visant à les priver de la certitude à laquelle ils aspirent avec tant de ferveur. Ils deviennent, bien sûr, encore plus réservés et méfiants.

Ce qu'ils redoutent le plus, c'est l'incertitude logée au plus profond de leur âme. Ils désirent désespérément se rapprocher des autres, mais sont terrifiés par l'ambiguïté qui accompagne l'intimité. Ils tentent par tous les moyens d'extirper ce désir de rapprochement de leur cœur. Les paranoïaques cherchent à remplacer l'amour par une quête de pureté et de vérité.

LA PURETÉ PARANOÏAQUE

Les paranoïaques tentent de diminuer l'ambiguïté qui les ronge en ordonnant tout ce qui les entoure selon des principes manichéens. Des valeurs comme la vérité, la loyauté, le courage et l'honneur sont loin d'être des abstractions pour eux : ce sont des présences bien tangibles qui gouvernent leur vie et au nom

desquelles ils sont prêts, s'il le faut, à tuer ou à mourir. C'est du moins ce qu'ils aiment à imaginer. La réalité est évidemment plus complexe. Les paranoïaques sont aussi susceptibles que le reste d'entre nous de justifier leurs gestes intéressés en invoquant de grands principes. En fait, beaucoup plus que la plupart d'entre nous. L'aspect le plus dangereux des paranoïaques est la certitude absolue qu'ils éprouvent à l'égard de leur propre vertu.

Même les puritains obsessionnels-compulsifs ont suffisamment conscience de leurs propres manquements pour pardonner, à contrecœur cependant, ceux qui reconnaissent leurs erreurs. Les paranoïaques, eux, pardonnent rarement et condamnent gaiement les pécheurs aux flammes éternelles.

À part leur approche discutable de la moralité, les paranoïaques sont de fameux penseurs. Plusieurs grands systèmes qui expliquent l'univers sont le fruit de la réflexion paranoïaque... ainsi que toutes les théories les plus tordues dont vous avez entendu parler.

Les paranoïaques oscillent entre deux pôles : l'extrême naïveté et le cynisme le plus complet. Leur objectif est d'établir un monde (ou une famille, une entreprise) où tous acceptent de vivre selon leurs règles simples et rigides. Quand les gens le font, les paranoïaques sont heureux, aimables et généreux. Si certaines personnes préfèrent penser par elles-mêmes, les paranoïaques prennent la chose comme une insulte personnelle. Ils sont déçus et blessés. Et quand ils sont blessés, ils blessent les autres.

De tous les vampires, les paranoïaques sont les hypnotiseurs les plus déterminés et les plus conscients. Ils ont d'ailleurs inventé les sectes et les lavages de cerveau qui en assurent le maintien. Chaque fois qu'un paranoïaque crée une quelconque organisation – secte, famille, entreprise, parti politique ou mouvement religieux –, il utilise son pouvoir de persuasion pour établir une réalité parallèle sans équivoque, dans laquelle le système de récompenses est basé sur la foi et la loyauté. N'importe quel obsessionnel-compulsif vous dira qu'il faut trimer dur pour mériter le ciel. Un paranoïaque vous dira qu'il vous suffit de croire en lui. Si vous cessez de croire, c'est l'enfer qui vous attend.

ÊTRE PARANOÏAQUE, C'EST...

Imaginez que vous avez rendez-vous avec l'homme ou la femme de vos rêves. En parlant de tout et de rien, vous analysez pourtant chaque mot dans l'espoir d'y découvrir un indice qui vous permettra de savoir ce que la personne en face de vous pense vraiment de vous. Votre cœur s'emballe au moindre signe d'acceptation et se brise au moindre signe de rejet. Cela constitue le lot quotidien

COMMENT RECONNAÎTRE UN VAMPIRE PARANOÏAQUE

Vrai ou faux – Accordez un point pour chaque affirmation vraie.

1. Cette personne est excessivement méfiante. V F
2. Cette personne a très peu d'amis proches. V F
3. Cette personne peut faire tout un plat avec trois fois rien. V F
4. Cette personne a tendance à percevoir la plupart des situations comme une lutte entre le bien et le mal. V F
5. Cette personne n'oublie jamais un affront. V F
6. Cette personne croit rarement a priori ce qu'on lui raconte. V F
7. Cette personne élimine de son entourage des personnes qui ont commis des fautes infimes. V F
8. Cette personne est capable de repérer la duplicité à des kilomètres à la ronde et, quelquefois, elle la perçoit là où il n'y en a pas. V F
9. Cette personne exige une loyauté de tous les instants. V F
10. Cette personne protège jalousement sa famille (ou un ou deux amis intimes). V F
11. Cette personne voit des liens entre des choses où la plupart des gens n'en voient pas. V F
12. Cette personne considère les petits manquements, un retard à un rendez-vous par exemple, comme un manque de loyauté ou de respect. V F
13. Cette personne dit aux gens ce que les autres chuchotent dans leur dos. V F
14. Bien qu'elle ait un bon sens de l'humour, cette personne n'arrive jamais à rire d'elle-même. V F
15. Cette personne peut se mettre en colère de façon totalement imprévisible. V F
16. Cette personne se considère comme la victime de plusieurs discriminations. V F
17. Cette personne croit que la confiance doit se gagner. V F
18. Cette personne est connue pour prendre des décisions irréflechies au nom de ses principes. V F
19. Cette personne parle souvent d'intenter des poursuites pour redresser des torts. V F
20. Cette personne questionne les autres pour déterminer leur loyauté et leur fidélité à son endroit. V F

- | | |
|--|-----|
| 21. Cette personne collectionne les détails qui semblent prouver ses théories préférées. | V F |
| 22. Cette personne croit à l'interprétation littérale de la Bible ou de tout autre texte religieux. | V F |
| 23. Cette personne croit aux extraterrestres, à l'astrologie, aux phénomènes psychiques et aux autres concepts que la plupart des gens considèrent comme se situant à la limite du crédible. | V F |
| 24. Cette personne préconise des châtiments étranges et cruels pour certaines classes de gens. Par exemple : « On devrait rassembler tous les hypocrites et... » | V F |
| 25. Bien que je ne l'admette pas toujours, cette personne est quelquefois très perspicace dans ses commentaires sur ma personne. | V F |

Résultat Cinq points ou plus : cette personne a le profil d'un vampire émotionnel paranoïaque, mais pas nécessairement le diagnostic de trouble de la personnalité paranoïaque. Plus de 12 points : méfiez-vous des soldats de l'Empire !

des paranoïaques, qui décortiquent toutes les conversations avec la même rigueur. Ballottés et submergés par un flot d'ambivalences, ils s'accrochent à des brins de paille avec tant d'ardeur et de désespoir qu'ils les cassent et les regardent s'éloigner.

Les paranoïaques en concluent que l'existence est une suite ininterrompue de trahisons. Leur souffrance constitue le centre triste et prétentieux à partir duquel leur univers entier irradie. Être paranoïaque, c'est très douloureux.

Certains abandonnent et se réfugient dans un univers illusoire. Ceux qui ont de meilleures habiletés sociales réussissent à attirer des amis et des amoureux sur lesquels ils comptent pour assurer leur sécurité et leur santé mentale.

Le seul fait de penser aux paranoïaques est épuisant ; imaginez ce que c'est d'en être un. Étrangement, c'est ce qui les sauve, car ils aspirent à se connaître et à être compris des autres. Cette quête des plus égoïstes peut causer beaucoup de souffrance au reste de l'humanité ou conduire à de grandes réalisations dans les arts, la philosophie et la religion. La paranoïa et le narcissisme sont les deux plus grandes sources de créativité au monde.

La lutte intérieure des paranoïaques a été abordée maintes fois dans la littérature mondiale, en science-fiction plus particulièrement. Vous savez, ces gens tout à fait ordinaires investis de pouvoirs mystérieux qui les propulsent au centre d'une bataille cosmique... Ils remporteront la victoire avec l'aide d'une poignée d'amis fidèles. La force d'attraction qu'exercent les paranoïaques répond

au même besoin de simplicité qui attire les gens vers *La Guerre des étoiles*, et cette force, bien entendu, possède aussi un côté sombre.

CE QUI DISTINGUE LE VAMPIRE PARANOÏAQUE

Les comportements décrits dans le questionnaire présenté aux pages 268 et 269 sont liés à diverses caractéristiques de la personnalité paranoïaque.

La perspicacité

Les paranoïaques voient des choses qui échappent aux autres, et aussi des choses que vous aimeriez qu'ils ne voient pas. Ils cherchent toujours à savoir ce qui se cache sous la surface. Ils ont parfois d'étonnantes intuitions, mais la plupart du temps, ils trouvent des prétextes pour ne pas accorder leur confiance à des gens qui pourtant la méritent. Dans le monde des paranoïaques, la frontière entre la perspicacité et la méfiance est aussi mince qu'une toile d'araignée et plus affilée qu'une lame de rasoir.

L'intolérance à l'ambiguïté

Les paranoïaques ont besoin de réponses même s'il n'y en a pas. Ils adorent expliquer comment des situations complexes se résument à quelques concepts dualistes. Pour eux, tout est clair et simple. L'unique raison pour laquelle les gens ne savent pas ce qu'ils font, c'est qu'il existe quelque part qui conspire à cacher la vérité. Les paranoïaques raffolent des théories du complot.

Leur vision simpliste du monde les amène quelquefois à faire preuve d'un grand courage et d'un grand dévouement à une cause. Ils défendent fièrement leur personne, leurs principes et quelques causes, individus ou groupes qui leur tiennent à cœur. Ils donneront leur vie pour défendre ce en quoi ils croient, et n'hésiteront pas non plus à prendre celle des autres.

L'imprévisibilité

Les paranoïaques peuvent vous couvrir d'affection une minute et d'un regard glacial la suivante. Leurs humeurs changent au gré de leurs perceptions concernant l'honnêteté et la fidélité des gens de leur entourage. S'ils soupçonnent la moindre trahison, ils attaquent si vite qu'on ne sait jamais quelle mouche les a piqués, puis retrouvent leur calme tout aussi rapidement. Leurs attaques sont souvent des tests de loyauté déguisés. Si vous passez le test, ils se calment immédiatement, sinon vous en serez quitte pour une discussion musclée qui risque de se poursuivre jusqu'à tard dans la nuit.

Contrairement à la plupart des autres vampires, les paranoïaques ont la capacité de reconnaître leurs torts. Ils acceptent la critique et réussissent à changer jusqu'à un certain point pendant un court laps de temps. Souvent, ils le feront pour obtenir quelque chose de vous en retour. Si vous ne respectez pas le soi-disant marché, le paranoïaque ajoutera cette dernière perfidie à votre liste de trahisons.

La grandiloquence

Les paranoïaques veulent avant tout être compris des autres. Leur conception de l'intimité est de passer six ou sept heures à vous parler de leurs théories sur l'existence ou de vous expliquer de long en large comment vous les avez blessés.

La jalousie

Les paranoïaques ne comprennent pas la notion de confiance. Ils ne se rendent pas compte que la confiance doit exister dans leur esprit plutôt que dans les gestes des autres. Par conséquent, si vous faites partie de l'entourage de l'un d'eux, vous devez constamment regagner sa confiance. Surtout si votre relation est de nature sexuelle. L'idée que se font les paranoïaques des préliminaires est de vous questionner durant 20 minutes pour savoir ce que vous pensiez la dernière fois que vous avez fait l'amour ensemble.

Le cadre de référence

Dans leur quête incessante de la vérité, les paranoïaques font des liens avec tout, puis en font une affaire personnelle. Pour les pauvres paranoïaques vertueux, l'univers entier est une vaste conspiration destinée à les rendre misérables. Si vous fréquentez des paranoïaques, il vous sera impossible de dire ou de faire quelque chose qui soit sans lien avec eux.

La rancune

Les paranoïaques croient que la vengeance est le remède à tous leurs maux, mais ne semblent pas comprendre qu'elle en est aussi la cause. Ils ne refusent pas de pardonner, sauf que cela peut prendre une éternité.

LE TYPE VISIONNAIRE ET LE TYPE MONSTRE AUX YEUX VERTS

L'inspiration naît toujours de l'exagération

Les paranoïaques se divisent en deux sous-groupes : les visionnaires et les monstres aux yeux verts. Les stratégies utilisées pour composer avec ces sous-groupes sont suffisamment similaires pour être rassemblées en un chapitre. Bien que leurs propos et leurs gestes puissent être très différents, les paranoïaques sont en soi remarquablement semblables. Ils vous créeront deux genres de problèmes très distincts. Les premiers se manifesteront si vous leur accordez trop d'importance, les seconds, si vous ne leur en accordez pas assez. Dans un cas comme dans l'autre, ces vampires sont très épuisants.

Pour vous protéger, vous devez différencier les idées provenant du regard unique que les paranoïaques portent sur le monde de celles qui sont simplement des représentations caractéristiques de leurs propres conflits intérieurs ou des vôtres. Cette distinction, difficile à faire, exigera toute la sagesse que vous aurez acquise en étudiant les autres types de vampires et plus encore. Pour vous défendre contre les paranoïaques, vous devez bien les connaître et vous connaître encore mieux.

LA QUÊTE PARANOÏAQUE

Les paranoïaques sont toujours à la recherche de l'idée unique capable de tout expliquer. Ils haïssent tellement l'ambiguïté qu'ils refusent de croire qu'elle existe. Qu'ils s'interrogent à propos du mouvement des étoiles, des fluctuations

de la Bourse ou de la raison pour laquelle les autres n'éprouvent pas autant d'affection pour leur personne qu'ils le désireraient, les paranoïaques croient que des réponses simples à ces questions existent et ils feront tout pour les trouver.

Les paranoïaques sont toujours à l'affût d'indices et de signes. Ils passeront des heures à regarder au microscope, à feuilleter des encyclopédies ou à interroger ceux qu'ils aiment pour connaître exactement où ils sont allés, quand, comment et avec qui.

La plus grande faiblesse des paranoïaques est de croire plus volontiers à la conspiration qu'à l'ambiguïté. Ils élaborent des théories élégantes souvent plus convaincantes que les simples données factuelles. Ils épuiseront les gens qui les aiment en exigeant d'eux une confiance absolue dans leurs théories douteuses. Et ce n'est rien en comparaison de ce qu'ils vous infligeront s'ils soupçonnent que vous leur cachez la vérité.

LA TECHNIQUE D'HYPNOSE DES PARANOÏAQUES

En plus de s'illusionner eux-mêmes, les paranoïaques peuvent aussi vous tromper. Avec leur détermination obstinée, ils vous feront croire aux réalités cachées qu'ils ont découvertes. Ils s'acharneront jusqu'à ce qu'ils viennent à bout de vos résistances. Parfois, leurs idées les plus folles ont une apparence étrangement sensée, comme s'ils avaient évacué tout le superflu pour atteindre le cœur de la vérité, une vérité dont vous connaissiez intuitivement l'existence. Or ce sont justement ces idées-là dont vous devez vous méfier. Les gens qui disent ce que nous voulons entendre ont toujours plus de pouvoir que ceux qui disent la vérité. Laissez-vous guider par vos sentiments : plus vous voudrez croire, plus vous devrez douter.

Si un paranoïaque vous déconseille de demander l'avis d'une autre personne, dites-vous qu'il tente de vous hypnotiser. Dans son univers simple, l'idée même que l'opinion d'une autre personne puisse avoir plus de poids que la sienne équivaut à un acte de haute trahison. Ne vous laissez pas prendre à son jeu et consultez une personne de confiance. Souvenez-vous qu'il ne faut jamais qu'un vampire devienne votre unique source de renseignements.

Contrairement aux vendeurs de voitures, les paranoïaques croient ce qu'ils vous disent. Ne vous laissez pas convaincre d'ignorer les faits par la seule force de leur conviction. Comme nous l'avons déjà vu, les meilleurs hypnotiseurs sont ceux qui pratiquent l'autohypnose.

LES VISIONNAIRES

Ne serait-il pas plus facile, me direz-vous, d'éviter les paranoïaques ? Ce n'est malheureusement pas si simple. Vous pouvez essayer de les éviter, mais ils vous rejoindront par leurs idées. Vous les entendrez et les lirez partout – à côté de la machine à café, en conversant avec votre voisin et, surtout, en surfant sur Internet. La grande majorité des idées nouvelles que vous entendrez au cours de la journée sont de purs produits de la pensée paranoïaque. Certaines sont carrément loufoques, d'autres novatrices, utiles et profitables. Le truc, c'est de faire la distinction entre les deux.

Xavier, le vampire, prend une gorgée de sa deuxième bière et s'esclaffe avant de se racler quelque peu la gorge. « Wow, dit-il. Il y a si longtemps que je n'ai pas bu deux bières d'affilée. Je dois dire que j'ai eu une excellente semaine. »

Germain lève son verre pour porter un toast. « À quelqu'un qui a eu une bonne semaine. Allez, raconte... »

Xavier jette un regard circulaire sur la salle pour voir si quelqu'un l'épie. « Je travaille depuis des années à mettre au point une méthode infaillible pour prévoir les fluctuations de la Bourse. Je n'arrive pas à y croire, cette maudite formule a finalement fonctionné. »

« Vraiment ? », lui dit Germain en prenant une gorgée de bière.

« Ouais, monsieur ! Connais-tu la théorie des cycles d'expansion et de contraction basée sur la suite de Fibonacci ? Tout le monde sait qu'elle est extraordinaire pour prévoir les tendances générales des marchés, mais jusqu'ici, personne n'a pu l'appliquer aux mouvements d'un seul titre. Ce qui leur a échappé est ceci », dit-il en prenant une serviette de papier et en y inscrivant une longue équation avant de la retourner vers Germain pour qu'il puisse la lire.

Germain n'a aucune idée de ce qu'est la suite de Fibonacci. « Tu veux dire que tu peux prédire les fluctuations boursières avec ceci ? », dit-il en montrant du doigt le gribouillage sur la serviette.

« Non, c'est juste l'algorithme que j'ai utilisé pour créer un modèle mathématique et écrire un programme pour traiter les chiffres et établir les prévisions comme telles. »

« Et ça fonctionne ? »

« Je t'explique, lui répond Xavier. Il y a un mois, j'ai investi 1 000 dollars dans trois titres dont le modèle avait prévu la hausse. Les trois ont effectivement monté. En deux semaines, j'ai triplé mon placement initial et tout réinvesti dans un titre dont le modèle prévoyait une hausse fulgurante et, cet après-midi, la hausse prévue vient de s'amorcer. »

Germain se demande si Xavier ne devrait pas montrer son équation à Scully et Mulder, de l'émission *Aux frontières du réel*, mais il décide de lui demander plutôt le nom de la société dans laquelle il a investi. Xavier réfléchit pendant un instant en buvant une autre gorgée ; il prend une serviette, y inscrit le nom en veillant à ce que personne ne le voie et la passe à Germain avec une mine de conspirateur. *FibreCom*.

Deux jours plus tard, Germain lit dans la section Affaires du journal le gros titre suivant :

LES TITRES DE COMMUNICATIONS S'ENVOLENT

FibreCom mène le bal avec un gain de 15 points.

« Mulder, qu'est-ce que tu penses de ça ? », se dit-il.

Avant de rire et de dire que Germain devrait rentrer chez lui et oublier les idées folles de Xavier, dites-vous que des gens comme Bill Gates et Steve Jobs ont dû avoir quelques conversations de bar assez hallucinantes lorsque leurs visions révolutionnaires n'étaient encore rien de plus que des élucubrations. Qu'auriez-vous fait si vous aviez été là et qu'on vous avait offert d'investir ? Comment vous sentiriez-vous aujourd'hui si vous aviez ri ?

D'un autre côté, comment vous sentiriez-vous si vous aviez investi tout votre avoir dans un projet qui se serait révélé illusoire ?

COMMENT RECONNAÎTRE LES IDÉES FARFELUES

Avec la venue d'Internet, les idées paranoïaques voyagent presque aussi rapidement que les blagues de mauvais goût. Les salons de clavardage prolifèrent et les boîtes de réception regorgent de conseils de santé, de stratégies de placement, de rumeurs à propos des gens et de mises en garde contre une catastrophe imminente. Certains de ces propos émanent de vrais visionnaires, d'autres sont le fait de déments. Heureusement, les idées folles, qu'elles soient dangereuses ou simplement saugrenues, suivent certains schémas prévisibles. Pour séparer

le bon grain de l'ivraie, vous devez d'abord procéder à l'exclusion des plus démentes. Ce n'est pas facile parce que nos propres besoins peuvent faire obstacle à l'exercice. Voici quelques conseils pour évaluer la pile quotidienne des idées nouvelles.

Renseignez-vous sur la genèse de l'idée

Depuis que le monde est monde, les mêmes idées attrayantes mais inexactes refont périodiquement surface des profondeurs de l'inconscient des paranoïaques pour leurrer les crédules. Certaines des aberrations les plus connues ont trait au mouvement perpétuel, à la transformation de vils métaux en or, à l'astrologie et autres phénomènes psychiques, aux anciennes prophéties concernant l'actualité, aux médicaments secrets qui guérissent le cancer, aux diverses méthodes pour perdre du poids sans effort et aux « preuves » démontrant qu'un certain groupe de personnes s'apprêtent à s'emparer du monde par une quelconque machination. Ces idées ont beaucoup de pouvoir parce que les gens veulent croire en ces énormités. Malheureusement, elles sont rarement vraies. Nous ne contestons pas que ces idées puissent être vraies, nous ne faisons que constater qu'elles se sont révélées fausses par le passé, à plusieurs reprises même. Pour se révéler vraies aujourd'hui, elles devront être basées sur de nouveaux arguments très convaincants.

Méfiez-vous surtout des idées qui sont présentées comme émanant d'une doctrine ancestrale, d'une source secrète de savoir ou d'une théorie qui explique tout.

Cherchez à comprendre le fonctionnement de l'idée

Ce n'est pas parce qu'une idée est complexe et difficile à comprendre qu'elle est valable. Rappelez-vous que la confusion est l'un des signaux d'alerte de l'hypnose. La première étape pour évaluer la validité d'une idée est de la comprendre. Pour valider la théorie de Xavier sur les fluctuations boursières, Germain doit savoir ce qu'est la suite de Fibonacci. Il devra investir du temps et des efforts, car c'est une étape essentielle. Le bon sens conseille de ne jamais adopter une idée ou se lancer dans un projet qu'on ne comprend pas. Ce qu'il importe de saisir, et cela vaut pour toutes les idées, c'est leur mécanisme – qui est habituellement le maillon faible des idées qui ne valent pas un clou.

La suite de Fibonacci est une séquence de nombres dont chaque terme est la somme des deux nombres qui le précèdent. Plusieurs processus naturels semblent correspondre à cette progression, ce qui est très intéressant en soi, sans être forcément probant. Pour évaluer l'idée de Xavier, Germain devra savoir

comment s'articule le lien entre la suite de Fibonacci et le fonctionnement de la Bourse et ne pas se contenter de la vague idée qu'il semble y avoir un lien.

Demandez une seconde opinion

Plus la colère d'un paranoïaque est grande lorsque vous mentionnez la possibilité d'obtenir une deuxième opinion, plus vous devez le faire. L'idéal pour évaluer l'idée en question est de la soumettre à deux obsessionnels-compulsifs : s'ils la jugent acceptable, vous pourriez l'accepter vous aussi.

Comprendre la motivation qui sous-tend l'idée

Demandez-vous toujours à qui profitera le fait que vous acceptiez l'idée en question. Les aspects financiers sont à analyser, bien sûr, mais rappelez-vous que les paranoïaques recherchent avant tout des disciples pour valider leurs théories.

La motivation la plus importante à comprendre est la vôtre. Le monde pullule d'idées paranoïaques attirantes que nous voudrions croire vraies. Les régimes miracles, les cures mystérieuses et les promesses de rédemption qui dépendent entièrement de la foi sont des miroirs aux alouettes auxquels ceux d'entre nous qui croient à la santé et au bonheur sans effort se laissent prendre.

Si l'idée avancée correspond à vos fantasmes, vous serez plus susceptible d'y adhérer sans poser de questions. Les visionnaires paranoïaques connaissent bien le phénomène, puisqu'ils partagent les mêmes fantasmes que vous. Ils se feront un plaisir de vous conforter dans votre opinion que les gens qui possèdent plus de biens matériels que vous les ont acquis de façon douteuse ou qu'une petite poignée d'élus savent vraiment ce qui se passe dans le monde et que vous en faites partie.

Les visionnaires défendent parfois des idées que nous voudrions croire fausses, mais qui, hélas, s'avèrent exactes. Les économistes pessimistes nous exhortent à économiser davantage. Les médecins nous répètent que nos mauvaises habitudes de vie peuvent nous tuer. Les futuristes nous disent depuis des années que nous devons accélérer l'acquisition de compétences technologiques. Les écologistes ne cessent de nous marteler l'idée bien simple et pourtant toujours remise en cause que nous devons faire des sacrifices personnels pour protéger la planète. Plusieurs d'entre nous ont tendance à contester ces idées paranoïaques parce qu'elles dérangent nos habitudes de vie.

Mettez l'idée à l'épreuve

La meilleure façon d'évaluer une idée est de faire des prévisions basées sur cette idée et de voir si celles-ci s'avèrent la plupart du temps. En un mot, il faut soumettre l'idée à la méthode scientifique. La suite de Fibonacci constitue une anomalie parmi les idées paranoïaques en ce sens qu'elle est vérifiable. Si Germain veut valider la théorie, il n'a qu'à réunir à l'avance les prévisions de Xavier concernant des titres boursiers précis et à répertorier leurs taux de réussite. Une seule prévision n'est pas significative. Une liste des titres qui ont progressé n'est pas non plus suffisante pour valider la théorie, puisque Germain ignore combien des titres ciblés ont plongé au lieu d'augmenter. Si Xavier veut monnayer ses prévisions, Germain devra considérer cette transaction comme toute autre forme de jeu de hasard et ne pas investir plus qu'il ne peut se permettre de perdre.

Avant d'investir dans une idée, vérifiez-en le fonctionnement. Les études scientifiques servent justement à cela, et c'est à vous de les connaître. Les scientifiques sont aussi lents que nous à accepter des idées qui changent leur façon de penser, mais ils le font lorsque les preuves sont irréfutables. Bien que nous ayons tous entendu parler d'idées qui avaient été rejetées par la science et qui se sont révélées vraies par la suite, le fait est qu'elles sont peu nombreuses.

Les idées paranoïaques les plus farfelues sont habituellement impossibles à vérifier. Elles expliquent bien mieux le passé qu'elles ne prédisent le futur et leur acceptation dépend plus des besoins des disciples que de leur mérite objectif. Même si une idée a beau sembler bonne, elle ne l'est pas forcément.

Si la créativité implique une vision différente des choses, les visionnaires paranoïaques sont certainement les plus créatifs de tous les vampires émotionnels. Les théories qu'ils concoctent ne sont souvent vraies que dans leur tête, bien qu'elles contribuent parfois à nous faire appréhender la réalité d'une nouvelle façon. À chacun de nous de décider.

LES PARANOÏAQUES ET LA RELIGION

Nous pourrions consacrer des livres entiers au lien qui existe entre les paranoïaques et la religion. La religion est leur plus grande invention, le couronnement de leur quête. Sans la foi des paranoïaques en une vérité profonde, nous ne connaîtrions pas Dieu. La religion est aussi ce qui donne à l'âme des paranoïaques une cruauté inimaginable envers le reste de l'humanité. Avec les paranoïaques, le monde n'a que faire de Satan.

LES MONSTRES AUX YEUX VERTS

Après le fanatisme religieux, la jalousie est l'idée paranoïaque la plus dangereuse et aussi la plus universelle. Qui d'entre nous n'a jamais soupçonné que nos proches nous aiment moins que nous les aimons? La plupart d'entre nous supportent l'ambiguïté, ce que les monstres aux yeux verts sont incapables de faire. La fidélité est une valeur si importante pour eux qu'ils n'y croient pas d'emblée. Ils la remettent en question jusqu'à ce que mort s'ensuive.

Les derniers traînants quittent le 5 à 7 et se dirigent vers le centre-ville. Il reste encore beaucoup de temps pour manger et aller voir un film. Laurie s'appuie sur la portière et se détend, contente que ce soit Jacques, le vampire, qui est au volant. Il conduit toujours lorsqu'ils sortent ensemble. Au début, Laurie se demandait si elle ne devait pas lui proposer de conduire au moins la moitié du temps, question d'être politiquement correcte. Aujourd'hui, elle est contente de n'en avoir rien fait. C'est un luxe d'avoir un chauffeur. Elle se sent traitée aux petits oignons. Jacques est un homme si merveilleux. Un peu rigide peut-être, mais toujours gentil et galant.

Au feu rouge, il se tourne vers Laurie et lui sourit. « Qu'as-tu fait durant ta journée de congé? », lui demande-t-il.

Laurie revoit les mille et une choses qu'elle a faites – le coiffeur, l'épicerie, le nettoyeur et un lunch rapide avec sa sœur. « Oh! pas grand-chose, dit-elle en tentant de trouver quelque chose qui vaut la peine d'être raconté. Des courses, rien de spécial », conclut-elle.

« Je pensais que tu avais eu une journée très occupée. »

« Oui, j'imagine que c'est le cas. Mais comment le sais-tu? »

« Je t'ai appelée à quelques reprises et j'ai tout de suite eu la boîte vocale. »

« La pile perd sa charge très rapidement. Je dois la faire réparer. »

« J'ai aussi appelé ta ligne fixe. »

« Ah bon! Il n'y avait pas de message sur le répondeur. »

Jacques hausse les épaules. « Je n'ai pas laissé de message. C'était rien d'important et je me suis dit que j'allais te rappeler. »

« Ah bon! »

« Tu as été absente une bonne partie de la journée. »

« Ouais, une course, puis une autre. Tu sais ce que c'est. Mes jours de congé me paraissent parfois plus chargés que mes journées de travail. Je suis contente de pouvoir m'asseoir et relaxer. »

« Alors, qu'est-ce que tu as fait ? »

« Voyons voir », dit Laurie, un peu étonnée que Jacques s'intéresse aux détails insignifiants de sa journée. « Le coiffeur, l'épicerie, le nettoyeur, le lunch et le guichet automatique. Et j'ai acheté des bas-culottes. » Elle lève sa jupe jusqu'au-dessus du genou. « Est-ce que tu aimes ? »

« Super ! Et où es-tu allée manger ? »

« Au Bagel, sur Saint-Viateur. Annie avait juste une demi-heure pour manger, et ce resto est à côté de son bureau, alors... »

« Donc, tu as mangé avec ta sœur ? »

« Oui, dit Laurie en riant nerveusement. Jacques, ajoute-t-elle en riant encore à la pensée ridicule qui lui traverse l'esprit, on dirait que tu me fais passer un examen. »

« Non, pas du tout, dit-il en riant lui aussi. Je m'intéresse simplement à ce que tu fais, c'est tout. »

C'est souvent par des petites questions innocentes que débute la jalousie paranoïaque. Au début, la victime se sent même flattée par l'inquiétude que le vampire manifeste à l'idée qu'elle voie quelqu'un d'autre. Mais ce sentiment s'émousse vite quand les questions insistantes deviennent un rituel ; la victime comprend alors que ses réponses ne seront jamais suffisantes.

Plusieurs monstres aux yeux verts comme Jacques tablent sur l'envie de leur victime d'être traitée comme une princesse. Dans les relations, les paranoïaques se font apprécier en protégeant l'autre, en lui offrant des cadeaux et en faisant des gestes affectueux qui vont au-delà de ses désirs. En retour, ils exigent un serment de loyauté absolue qui doit être constamment renouvelé, et ce, pour l'éternité. Souvent, des personnes comme Laurie acceptent les petites attentions sans connaître le prix terrible qu'elles auront à payer.

Les paranoïaques sont toujours à l'affût du moindre indice de trahison dans les paroles, les gestes et les pensées. Inévitablement, ils finiront par trouver ce qu'ils cherchent parce qu'ils se concentrent sur des détails de plus en plus petits et insignifiants, et non parce que cette trahison existe vraiment. Aucun être humain normal ne peut satisfaire aux critères de pureté d'un paranoïaque.

L'une des raisons pour lesquelles la jalousie paranoïaque est si grave, c'est que les gens réagissent à celle-ci en tentant de rassurer et d'apaiser le paranoïaque, ce qu'ils ne devraient jamais faire. Pensez aux conséquences de cette approche : elle enseigne au monstre jaloux qu'il est acceptable au sein d'une relation de poser des questions inspirées par la jalousie et d'attendre des réponses. Les Laurie de ce monde devraient répondre à ces interrogatoires en répondant quelque chose du genre :

« Jacques, je réagis peut-être de façon excessive, mais j'ai l'impression que tu m'épies et je n'aime pas ça. Je veux te dire une fois pour toutes que je suis une femme fidèle. Tant que durera notre relation, sois assuré que je ne fréquenterai pas d'autres hommes. Tu n'as pas besoin de m'espionner. Alors, tu m'accordes ta confiance, sinon, nous mettons fin à la relation tout de suite. »

Malheureusement, les gens qui, comme Laurie, ont besoin de se sentir entourés ont rarement le cran de mettre les points sur les i au début d'une relation de peur de la compromettre. Un jour viendra où ils souhaiteront pourtant l'avoir fait.

Voici quelques suggestions qui vous aideront à gérer vos relations avec les monstres aux yeux verts dans votre vie. Comme plusieurs des stratégies pour vous protéger des vampires émotionnels, celles que je vous propose ici exigent que vous fassiez exactement le contraire de ce que vous ressentez. Réfléchissez bien avant de décider qu'elles ne vous seront d'aucune utilité. Les jaloux paranoïaques peuvent être très dangereux.

Répondez à la grande question et ignorez les autres

La grande question est : « M'es-tu fidèle ? » Répondez-y avec sincérité, puis mettez un terme à l'interrogatoire.

L'aspect le plus dangereux de la jalousie, c'est que plus vous faites d'efforts pour améliorer la situation, plus elle se détériore. Le fait de répondre aux petites questions insidieuses ne fera qu'augmenter la méfiance et provoquer une nouvelle vague de questions. La seule façon de gagner la partie est de ne pas jouer. La jalousie doit demeurer le problème du jaloux, sinon, tout sera à recommencer encore et toujours.

N'acceptez jamais de devoir prouver votre amour

Il n'y a pas de façon de prouver son affection. Seul un vampire pourrait vous demander de renoncer à votre autonomie pour lui assurer votre amour. Si

quelqu'un pour qui vous éprouvez de l'affection vous suggère de faire certains gestes qui lui prouveront que vous l'aimez, demandez-lui de vous prouver son amour en vous faisant confiance. Vous lui ferez peut-être ainsi comprendre que la confiance est d'abord une disposition de l'esprit et qu'elle ne réside pas dans les gestes des autres.

Les paranoïaques ont un problème avec la confiance et vos actions n'y changeront rien. Ils vous raconteront les trahisons douloureuses qu'ils ont subies par le passé pour que vous les rassuriez aujourd'hui en faisant leur moindre volonté et en répondant à leurs questions. Prenez leur souffrance au sérieux, mais sachez que vous n'arriverez pas à guérir leur chagrin.

Ne mentez jamais à un paranoïaque

Le moindre petit mensonge pieux que vous raconterez à un paranoïaque lui fournira le prétexte pour vous harceler de questions. Lui mentir ne ménagera pas sa sensibilité et ne vous évitera pas une discussion. Le paranoïaque ne verra aucune restriction morale à fouiller vos tiroirs ou à examiner votre compte de cellulaire et l'odomètre de votre voiture. Quelle que soit la preuve qu'il trouvera, aussi infime soit-elle, elle lui confirmera qu'il avait raison d'effectuer cette démarche.

Ce monstre aux yeux verts passera vos paroles et vos gestes au crible pour connaître exactement ce que vous pensez de lui. Si votre intérêt pour lui commence à décliner, il ne sert à rien de le lui cacher. Il le sait. Il serait peut-être judicieux pour les parties en présence de mettre alors un terme à la relation ou de suivre une thérapie de couple. Si vous doutez le moins de votre capacité à répondre correctement à la grande question («M'es-tu fidèle?»), il est grand temps de partir. Pour les paranoïaques, toute velléité d'infidélité mérite un châtement éternel.

Si la relation se termine, évitez de revoir la personne

Que la décision de rompre vienne de vous ou de lui, le paranoïaque voudra vous revoir. Ce désir tient plus de la vengeance que de l'amour. Il épiera vos paroles et vos gestes à la recherche du moindre changement dans vos intentions à son endroit. Ne vous sentez pas obligé d'être poli ! Un paranoïaque plein d'espoirs interprétera toujours la moindre courtoisie à son égard comme la preuve que l'amour n'est pas mort. Si vous voulez rompre avec un paranoïaque, ne discutez pas et partez tout simplement. Une fois la rupture consommée, n'acceptez plus de le revoir ni de lui parler au téléphone. Si vous êtes en train de divorcer, laissez-le discuter avec votre avocat.

9 MOYENS DE SE PROTÉGER DES VAMPIRES PARANOÏAQUES

Oubliez les sermons et visez plutôt la transcendance.

1. Apprenez à les connaître, renseignez-vous sur leurs antécédents et sachez ce que vous voulez

La seule chose que les paranoïaques ne remettent jamais en question, c'est leur propre vertu. Pour le reste, ils tentent de modeler le monde pour qu'il corresponde à leurs croyances, en triturant et en malaxant la réalité de façon qu'elle se conforme à leurs critères subjectifs. Parfois, ce processus lève le voile sur une illusion et révèle une structure sous-jacente de l'univers, mais le plus souvent, il crée des distorsions monstrueuses. Votre objectif est de découvrir à quel type de découpage de la réalité vous avez affaire.

2. Vérifiez les faits

Les idées paranoïaques craignent la lumière. Vous devez les exposer au grand jour pour qu'elles soient soupesées et évaluées selon les normes en vigueur. Les paranoïaques s'y opposeront toutefois et interpréteront ce geste comme un acte de haute trahison. Pour eux, la loyauté veut dire garder leurs secrets.

S'il y a un paranoïaque dans votre vie, refusez ce vœu de silence. Affirmez votre droit de discuter librement avec les gens en qui vous avez confiance. Reconnaissez cependant que discuter de votre relation avec un cousin éloigné n'est peut-être pas la meilleure chose à faire. Mais absolument rien ne doit vous empêcher d'aborder certains sujets avec votre médecin, votre avocat ou votre comptable.

3. Faites ce qu'ils ne font pas

Recherchez la complexité des choses que les paranoïaques trouvent simples. La vraie moralité doit considérer la nature humaine comme autre chose qu'un mauvais calcul de Dieu. Rien n'est jamais aussi tranché que ce que les paranoïaques voudraient vous faire croire.

Inversement, recherchez la simplicité des choses que les paranoïaques trouvent complexes, comme les raisons pour lesquelles ils sont si cruels et si impitoyables. Ils sont en colère parce que les gens ne font pas leurs quatre volontés.

Aussi, faites confiance aux autres tant que vous n'aurez pas une raison de ne pas le faire et soyez toujours ouvert à l'opinion d'autrui.

Les paranoïaques demandent à être compris. Vous pouvez accéder à cette demande sans céder à leur pression. Ne confondez pas l'écoute avec la soumission.

4. Prêtez attention aux gestes et non aux paroles

Les paranoïaques considèrent que leurs gestes sont toujours vertueux. Ils justifient souvent leur rage, leur rancœur et leur violence psychologique en soutenant qu'ils se conforment à une instance morale supérieure, qui s'adresse uniquement aux dieux et aux paranoïaques. Ne perdez pas votre temps à leur demander de vous expliquer leurs motivations. La réponse sera toujours la même : « Parce que c'était la bonne chose à faire. » Lorsque les paranoïaques se mettent à rationaliser, attendez-vous à tout, sauf à ce qu'ils admettent que leurs motivations ne sont pas tout à fait pures.

Les paranoïaques, comme la plupart des vampires, se comportent comme des enfants. Ils veulent que les quelques personnes en qui ils ont confiance subviennent immédiatement à leurs besoins et punissent sévèrement ceux qui n'obtempèrent pas. Les motivations de ce comportement sont complexes, tortueuses et si tirées par les cheveux qu'elles finissent par être hors de propos. Attardez-vous à leurs gestes plutôt qu'aux raisons qu'ils vous donnent pour avoir fait l'un ou l'autre de ces gestes.

5. Choisissez vos combats

Ce que vous n'arriverez jamais à faire avec les paranoïaques, c'est de leur prouver que vous êtes digne de confiance. Vous pourriez mourir pour eux et ils auraient, j'imagine, encore des doutes. Il y aura toujours quelques petites questions qu'ils voudront tirer au clair. Ne vous laissez pas entraîner dans ce cul-de-sac. Les paranoïaques ont de la difficulté à tolérer l'ambiguïté des relations humaines. Il ne s'agit pas d'un handicap auquel vous devez vous adapter, mais d'une déficience de leur part qu'ils doivent eux-mêmes corriger. Exigez qu'ils le fassent. Faites-leur comprendre que la confiance doit exister dans leur esprit et non dans votre comportement. C'est un combat difficile, que vous pouvez toutefois remporter.

6. Laissez agir les conséquences

Avec les visionnaires paranoïaques qui regorgent de brillantes idées, la conséquence qui importe est de savoir si l'idée est valable ou non. Poser la question n'est pas un geste déloyal.

Avec les monstres aux yeux verts, récompensez-les de votre attention lorsqu'ils vous font confiance, et non lorsqu'ils vous font une crise de jalousie.

Les conséquences du genre « Si tu fais ceci, je ferai cela », qui fonctionnent avec les vampires infantiles, fonctionnent aussi avec les paranoïaques indisciplinés. Par exemple, vous pourriez dire : « Si tu me poses encore des questions sur mes allées et venues, je vais me retirer dans l'autre pièce afin que nous puissions nous calmer chacun de son côté. » Le discours paranoïaque se tarit souvent lorsqu'on lui oppose le silence derrière une porte close. Cette technique du retrait perd cependant toute son efficacité si vous lui décochez une flèche avant de partir.

L'important avec les paranoïaques, c'est d'interrompre leurs tirades et de ne pas les récompenser en les écoutant ou en répondant à leurs attaques. Les paranoïaques adorent parler ; ils sont capables d'y consacrer des heures sans se lasser et sans rien apprendre de nouveau. La meilleure façon de les arrêter est de ne pas les laisser commencer.

D'ailleurs, si vous utilisez la technique du retrait, même si c'est d'un commun accord, vous devrez quitter les lieux ou, du moins, verrouiller la porte. Les paranoïaques considèrent qu'il est de votre devoir d'entendre absolument tout ce qu'ils ont à vous dire. Ils tâcheront de vous convaincre que vous faites preuve de trahison en refusant de les écouter. Ne restez pas sur place pour en discuter. S'ils vous empêchent de partir, interprétez ce comportement comme une forme de violence qui aura, avec le temps, tendance à s'amplifier.

7. Choisissez vos mots aussi prudemment que vos combats

Ne lui demandez jamais pourquoi. Le paranoïaque peut toujours tout expliquer et persistera à le faire jusqu'à ce que vous déposiez les armes.

Les paranoïaques sont sensibles à la critique, mais contrairement aux autres vampires, ils les écoutent et en tirent quelquefois des leçons. Ils désirent avant tout passer pour des personnes admirables, tant à vos yeux qu'aux leurs. Pour formuler vos critiques de façon efficace, inspirez-vous des meilleurs sermons. Non pas les sermons sulfureux qu'affectionnent les obsessionnels-compulsifs, plutôt ceux qui rappellent qu'une étincelle divine luit au fond de notre âme.

La plupart des paranoïaques ont des valeurs qu'ils s'efforcent de respecter au cours de leur vie, notamment l'honneur, la loyauté, l'honnêteté et l'amour. Ils en font même une question de vie ou de mort. Mais dans les méandres de leur esprit paranoïaque, ces belles valeurs se transforment radicalement, puis se manifestent en petites mesquineries revanchardes. Les meilleures critiques sont

celles qui aident les paranoïaques à redéfinir leurs valeurs pour y inclure la confiance, le pardon et l'ouverture d'esprit. Cette tâche requiert que vous fassiez vous-même appel à votre étincelle divine. Évitez à tout prix de critiquer sous le coup de la colère.

Si vous préférez une voie plus pragmatique, vous pouvez toujours leur demander les liens qu'ils font entre une situation précise et leurs valeurs. Des questions telles que « Quelle est, selon toi, la chose honorable à faire dans les circonstances? », ou « L'amour n'implique-t-il pas de pardonner? », ou encore « Est-ce que la loyauté veut dire qu'il faut toujours être d'accord? », peuvent produire un déclic dans l'esprit des paranoïaques. Si ce genre de questions ne fonctionne pas, vous avez peut-être affaire à un autre type de vampire.

8. N'accordez aucune importance à leurs crises

Leurs crises peuvent comporter des larmes, des reproches, des sermons, des rationalisations incohérentes, des questionnements sans fin et un étalage détaillé de leur angoisse comme si c'était une œuvre d'art. Une fois qu'une crise paranoïaque est enclenchée, elle se poursuit pendant des heures et des heures. Si vous avez le malheur de céder, ces crises feront partie de votre quotidien. Comme nous l'avons vu au cours de ce chapitre, le meilleur temps pour arrêter une crise paranoïaque, c'est avant qu'elle débute.

9. Respectez vos limites

À plusieurs égards, les paranoïaques sont les plus difficiles et les plus dangereux des vampires émotionnels. Ils vous protégeront, vous chériront et illumineront peut-être votre existence. Tout ce qu'ils demandent en retour, c'est une loyauté absolue. Rien de moins. Avec les paranoïaques, c'est tout ou rien. Pour certains, cet arrangement est le plus merveilleux de leur existence et pour d'autres, il est synonyme de souffrance et d'épuisement. Vous seul savez si vous avez les qualités requises pour entreprendre une relation suivie avec un vampire émotionnel paranoïaque. Mais avant de chercher à comprendre les vampires paranoïaques, vous devez d'abord apprendre à vous connaître.

THÉRAPIE POUR LES VAMPIRES PARANOÏAQUES

Que faire si vous constatez chez vous ou chez une personne qui vous est chère des signes de comportement paranoïaque ? Cette section vous donne un aperçu des diverses approches thérapeutiques professionnelles et des démarches personnelles qui peuvent vous être d'un grand secours. Mais souvenez-vous toujours que de tenter une psychothérapie avec une personne de votre connaissance ne réussit souvent qu'à vous rendre tous les deux plus malades.

LE BUT

Le but de la thérapie est d'apprendre aux paranoïaques à supporter l'ambiguïté, surtout l'ambiguïté des sentiments d'autrui à leur égard. Un second objectif est de leur apprendre à pardonner ce qu'ils perçoivent comme des trahisons. Les paranoïaques devront souvent faire appel à un professionnel chevronné pour atteindre ces deux objectifs.

L'AIDE PROFESSIONNELLE

Les paranoïaques requièrent l'aide de professionnels qui ont une solide expérience de la thérapie pour ne pas être intimidés ou bouleversés par eux. L'approche thérapeutique importe peu, puisqu'il s'agira surtout d'établir un lien de confiance. Afin de maintenir leur emprise sur le processus, les paranoïaques choisissent souvent des thérapeutes qui n'ont pas de formation en psychologie ou sont peu expérimentés. Ils tentent de faire accepter leur monde parallèle à ces derniers,

du moins juste assez pour les empêcher de leur poser des questions embarrassantes. Ils y parviennent quelquefois, mais ils se font virer de la thérapie la plupart du temps. Dans les deux cas, leur état ne fait qu'empirer.

LES DÉMARCHES PERSONNELLES

Si vous constatez que vous avez des tendances paranoïaques, les exercices suivants, bien que très difficiles pour vous, vous seront d'une aide précieuse.

Regardez la réalité en face

Il vous faut comprendre que certaines des choses que vous voyez ou soupçonnez n'existent pas réellement. Confiez vos perceptions à quelqu'un en qui vous avez confiance ; cette personne doit être capable de vous donner son avis lorsqu'elle pense que vous faites fausse route. Le confident ne doit jamais être un membre de votre famille ou votre partenaire de vie.

Reconnaissez que ce que les autres font a peu de rapport avec vous

Comme tous les paranoïaques, vous croyez sans doute que si les gens autour de vous étaient tous loyaux et respectueux, ils feraient automatiquement ce que vous voulez qu'ils fassent. Cette pensée frise le délire. Sachez que, la plupart du temps, les gens ne pensent pas à vous. Ce n'est pas de l'infidélité, c'est tout simplement normal. Acceptez que vos proches aient des intérêts et des activités qui n'ont rien à voir avec vous sans vous sentir menacé.

Pardonnez et oubliez

La mémoire des paranoïaques a tendance à transformer les bagatelles et les manquements en trahisons et en humiliations. Plus vous repassez le film de ces petites transgressions dans votre tête, plus elles prennent de l'importance et vous font souffrir. Si vous vous surprenez en train de ruminer, arrêtez immédiatement ! Vous empoisonnez l'existence des gens qui vous entourent, et la vôtre aussi. Lâchez prise, pardonnez et oubliez. Si vous en êtes incapable, songez à consulter un thérapeute.

CE QUI FERA PLUS DE TORT QUE DE BIEN

Les paranoïaques choisissent souvent leur thérapeute non pas en se basant sur sa formation et son expérience, mais sur ses croyances politiques ou religieuses. Si les paranoïaques suivent une thérapie pour discuter de politique ou de religion plutôt que de leur comportement, tous les gens concernés en souffriront.

L'AUBE SE LÈVE SUR LE CHÂTEAU DE DRACULA

Félicitations ! Vous avez affronté les vampires et vous vous en êtes sorti indemne. Enfin, jusqu'à maintenant.

Les vampires émotionnels sont les créatures les plus difficiles et les plus épuisantes qui soient. Mais, comme vous le savez, leurs pouvoirs proviennent de la faiblesse et non de la force. Les personnalités des vampires sont dénaturées par des besoins immatures qui font de ces enfants de la nuit des personnes à la fois attirantes et dangereuses. Si vous connaissez le besoin, vous connaissez le vampire.

Les antisociaux sont accros aux sensations fortes. Ils vous envoûtent avec leur charme démoniaque et la promesse d'un feu roulant de plaisirs. Ne vous attendez pas à ce qu'ils se souviennent de leurs promesses au petit matin.

Les histrioniques recherchent l'attention. Ils vous captivent par leurs performances époustouflantes, puis s'effondrent quand le rideau tombe. Vous devrez les requinquer entre les représentations.

Les narcissiques croient qu'ils sont un don du ciel. Ils vous diront que vous êtes aussi unique qu'ils le sont, mais aussitôt qu'ils obtiendront ce qu'ils veulent, ils vous laisseront tomber comme une vieille chaussette – jusqu'à ce qu'ils aient à nouveau besoin de vous.

Avec les obsessionnels-compulsifs, tout semble trop beau pour être vrai. Ils visent la perfection en travaillant d'arrache-pied, en suivant les règlements à la lettre et en tentant de contrôler tout ce qui bouge dans un rayon de 10 kilomètres, incluant votre personne.

Les paranoïaques scrutent la nuit à la recherche de réponses simples et vraies. Leur certitude est très rassurante, du moins jusqu'à ce qu'ils commencent à vous questionner.

Il est faux de croire que les vampires émotionnels sont malades. Les troubles de la personnalité sont causés non pas par des virus ou des lésions aux organes vitaux, mais par des choix souvent mal avisés et parfois prédateurs. La notion de maladie recèle un autre danger : les gens civilisés auront tendance à vouloir s'adapter à la maladie des vampires, ce qui est bien la dernière chose dont ces derniers ont besoin. Pour composer efficacement avec eux, vous devez les connaître pour ce qu'ils sont. Vous devez aussi bien vous connaître.

Voici ce que vous ne devez jamais oublier.

Vous êtes le maître de votre destinée

Les vampires tenteront de vous convaincre que vous n'avez d'autre option que de vous soumettre à leur volonté. C'est carrément faux. Lorsque vous êtes face à des vampires, vous avez toujours le choix, ne serait-ce que celui de vous éloigner d'eux.

La force provient du sentiment d'appartenance

Les vampires sont isolés à cause de leurs besoins insatiables. La seule façon qu'ils ont de vous saigner à blanc est de vous isoler. Ils vous hypnotisent pour vous éloigner des gens en qui vous avez confiance et tentent de vous convaincre que les règles auxquelles vous croyez ne s'appliquent plus.

Ne les écoutez pas ! Ouvrez les rideaux et laissez entrer la lumière du jour.

Votre pouvoir contre les vampires provient de votre relation avec le reste de l'humanité et de tout ce qui est plus grand que vous. Lorsque vous êtes face à des vampires, faites confiance à vos vieux amis et raccrochez-vous à vos valeurs. Les secrets vous coupent des autres ; les choses qui vous gênent le plus sont justement celles que vous devez partager avec les gens en qui vous avez confiance.

Pour être à l'abri, vous devez affronter vos peurs

Les vampires se servent de la peur et de la confusion pour vous manœuvrer. Si vous vous retrouvez en train de fuir, arrêtez. Il est important que vous confrontiez vos peurs, car c'est le chemin le plus sûr. Lorsque vous êtes face à des vampires, le choix qui vous effraie le plus est souvent le bon.

Les croix et les tresses d'ail ne vous protégeront pas des vampires émotionnels. Vos meilleures défenses sont la connaissance, la maturité et le gros bon sens. Comme vous avez maintenant la connaissance, il ne vous reste plus qu'à faire preuve de maturité et de bon sens.

REMERCIEMENTS

Sans l'aide et le soutien des personnes suivantes, ce livre n'aurait jamais vu le jour :

Mindy Ranik, qui m'a appuyé de manière indéfectible tout au long de la rédaction de l'édition originale et de cette deuxième édition revue et enrichie.

Mes estimés collègues Luahna Ude et Bob Poole, psychologues cliniciens doués d'une rare sagesse et d'une grande intelligence empreinte d'humour, qui ont partagé avec moi leurs nombreuses idées concernant la façon de penser des vampires.

Mon agente, Janet Rosen de Sheree Bykofsky Associates, qui a toujours une idée dans son sac quand j'en ai besoin.

Les réviseurs Leila Porteous, Casey Ebro et Peter McCurdy, qui m'ont escorté pas à pas dans le processus de rédaction et de production.

Mes amis Peter Bessas, Sundari SitaRam, Jenna Eckert, Donna Sherwood et Janine Robbins, qui m'ont soutenu dans toutes les étapes du projet.

Je tiens surtout à exprimer ma gratitude à ma famille – Luahna, Jessica, Josh et Clara –, qui m'a toléré pendant l'écriture, un exploit qui exige autant de courage et de patience qu'une visite au château de Dracula à minuit.

À PROPOS DE L'AUTEUR

Albert J. Bernstein, Ph. D, est psychologue clinicien et consultant en entreprise. Il vit à Portland, en Oregon, avec sa femme Luahna, qui est également psychologue. Il a rédigé plusieurs livres portant sur les relations, autant amoureuses et familiales que professionnelles. Pour en savoir plus, visitez son site (en anglais seulement) : albernstein.com.

ILS SONT SOUVENT INTELLIGENTS, TALENTUEUX, CHARMANTS. Et totalement égocentriques. Les vampires émotionnels prennent tout sans rien donner en retour. Ils gagnent votre confiance pour obtenir ce qu'ils désirent, vous laissant démuni, le cœur en morceaux ou le portefeuille vide.

Que ce soit au travail, ou au sein du couple ou de la famille, être en relation avec l'un d'eux exige beaucoup d'efforts. Cette relation en vaut-elle la peine? C'est une décision qui vous appartient. Le plus important, c'est que vous ayez en main tout ce qu'il faut pour détecter rapidement ces créatures de l'ombre et pour vous protéger de leurs méfaits.

Rempli d'exemples et de conseils pratiques, ce livre vous aidera à...

||| savoir à qui vous avez affaire parmi les **5 principaux types** de vampires émotionnels : antisocial, obsessionnel-compulsif, histrionique, narcissique ou paranoïaque ;

||| **apprendre comment réagir** dans les circonstances : battre en retraite, négocier ou carrément l'affronter, car on ne traite pas avec un vampire comme avec une personne normale ;

||| composer avec un vampire lorsque celui-ci est un **conjoint** ou un **ex-conjoint**, un **parent** ou un **enfant** devenu adulte.

*Vous ne changerez pas ce qu'ils sont,
mais vous pouvez changer ce qu'ils vous font.*