

Non :

date: .././....

prénom :

Questionnaire : Êtes-vous sous emprise narcissique ?



Les relations avec une personne narcissique peuvent être déstabilisantes et difficiles à reconnaître. Ces relations sont souvent marquées par la manipulation émotionnelle, le contrôle et la dévalorisation subtile.

Le questionnaire ci-dessous a pour but de vous aider à évaluer si vous pourriez être sous l'emprise d'une personne narcissique, que ce soit dans une relation amoureuse, familiale ou professionnelle.

Prenez un moment pour répondre à chaque question par "Oui" ou "Non" afin d'identifier des comportements qui pourraient vous affecter dans votre vie quotidienne.

<ul style="list-style-type: none">• Est-ce que la personne en question vous fait souvent culpabiliser pour des choses qui ne sont pas entièrement de votre faute ?	oui	non
<ul style="list-style-type: none">• Avez-vous l'impression que vos émotions et vos besoins ne sont pas pris en compte, voire ridiculisés ?	oui	non
<ul style="list-style-type: none">• Cette personne vous critique-t-elle régulièrement, en vous faisant sentir que vous êtes toujours en faute, même pour des choses mineures ?	oui	non
<ul style="list-style-type: none">• Quand vous essayez de partager vos sentiments, avez-vous l'impression que vos paroles sont ignorées ou détournées ?	oui	non
<ul style="list-style-type: none">• La personne en question vous empêche-t-elle ou vous décourage-t-elle de passer du temps avec votre famille ou vos amis ?	oui	non
<ul style="list-style-type: none">• Avez-vous l'impression que vous devez justifier où vous êtes, avec qui vous parlez, ou ce que vous faites ?	oui	non





<ul style="list-style-type: none">• Cette personne cherche-t-elle à contrôler vos décisions, comme ce que vous portez, où vous allez, ou même votre carrière ?	oui	non
<ul style="list-style-type: none">• Vous êtes-vous éloigné(e) de personnes proches (famille, amis) à cause de cette relation ?	oui	non
<ul style="list-style-type: none">• Avez-vous souvent l'impression que vous ne faites jamais assez bien, malgré vos efforts ?	oui	non
<ul style="list-style-type: none">• La personne vous rabaisse-t-elle en public ou en privé, souvent avec des blagues ou des commentaires sarcastiques ?	oui	non
<ul style="list-style-type: none">• Est-ce que cette personne vous compare régulièrement aux autres, en vous faisant sentir inférieur(e) ?	oui	non
<ul style="list-style-type: none">• Vous sentez-vous souvent "inutile" ou "incompétent(e)" après avoir parlé avec cette personne ?	oui	non
<ul style="list-style-type: none">• Avez-vous l'impression que cette personne ne montre pas d'empathie pour vos difficultés, vos émotions ou vos souffrances ?	oui	non
<ul style="list-style-type: none">• Lorsque vous exprimez votre douleur ou vos préoccupations, la personne minimise-t-elle souvent ce que vous ressentez ?	oui	non
<ul style="list-style-type: none">• La personne détourne-t-elle souvent la conversation pour se concentrer sur ses propres problèmes, sans vous écouter pleinement ?	oui	non



<ul style="list-style-type: none"> Vous sentez-vous ignoré(e) ou rejeté(e) lorsque vous avez besoin de soutien émotionnel ? 	oui	non
<ul style="list-style-type: none"> Avez-vous l'impression que la personne manipule la réalité en niant des faits, modifiant des événements ou en vous faisant douter de votre mémoire (exemple : "Je n'ai jamais dit ça", "Tu exagères") ? 	oui	non
<ul style="list-style-type: none"> Vous retrouvez-vous souvent à vous excuser, même lorsque vous savez que vous n'avez rien fait de mal ? 	oui	non
<ul style="list-style-type: none"> La personne vous accuse-t-elle souvent de choses dont elle est elle-même coupable (mensonge, tromperie, manipulation) ? 	oui	non
<ul style="list-style-type: none"> Vous sentez-vous souvent perdu(e) ou confus(e) après des discussions avec cette personne, comme si vous ne saviez plus ce qui est vrai ? 	oui	non
<ul style="list-style-type: none"> Au début de la relation, la personne vous a-t-elle idéalisé(e) en vous faisant sentir exceptionnel(le) ou unique, avant de changer brusquement d'attitude ? 	oui	non
<ul style="list-style-type: none"> Avez-vous remarqué que la personne alterne entre des phases où elle vous couvre d'attention et d'amour, et d'autres où elle vous rejette ou vous ignore complètement ? 	oui	non
<ul style="list-style-type: none"> La personne peut-elle être charmante et attentionnée un jour, puis froide et distante le lendemain, sans explication ? 	oui	non
<ul style="list-style-type: none"> Est-ce que vous vous sentez parfois dans une "montagne russe émotionnelle", où vous passez rapidement de moments de bonheur à des moments de douleur ? 	oui	non





<ul style="list-style-type: none">• La personne devient-elle facilement en colère, souvent de manière disproportionnée face à des situations mineures ?	oui	non
<ul style="list-style-type: none">• Avez-vous peur de déclencher la colère de cette personne, et êtes-vous souvent sur vos gardes pour éviter de la contrarier ?	oui	non
<ul style="list-style-type: none">• La personne utilise-t-elle des menaces directes ou voilées pour vous contrôler (exemple : "Si tu me quittes, tu vas le regretter", "Personne ne te croira si tu parles") ?	oui	non
<ul style="list-style-type: none">• Avez-vous déjà ressenti de la peur physique ou émotionnelle face à la colère ou aux réactions de cette personne ?	oui	non
<ul style="list-style-type: none">• Avez-vous l'impression que la personne vous rend responsable de ses propres émotions, en disant que "tout est de votre faute" si elle est en colère, triste ou frustrée ?	oui	non
<ul style="list-style-type: none">• La personne vous accuse-t-elle souvent de "ruiner" sa journée ou sa vie lorsque vous exprimez des préoccupations légitimes ?	oui	non
<ul style="list-style-type: none">• Avez-vous l'impression de marcher constamment sur des œufs pour éviter de provoquer une réaction négative chez cette personne ?	oui	non
<ul style="list-style-type: none">• Vous sentez-vous souvent coupable ou responsable du mal-être de cette personne, même si vous savez que cela n'a rien à voir avec vous ?	oui	non





Évaluation des résultats :

Si vous avez répondu "Oui" à moins de 9 questions :

Il est possible que vous soyez dans une relation avec quelques aspects de manipulation ou de déséquilibre, mais ce n'est peut-être pas un cas d'emprise narcissique. Cependant, il est toujours utile de surveiller ces signes.

Si vous avez répondu "Oui" à 10 et 21 questions :

Il y a des signes clairs de manipulation et de contrôle dans votre relation. Vous pourriez être sous emprise narcissique et il serait bénéfique d'en parler à un professionnel.

Si vous avez répondu "Oui" à plus de 22 questions :

Les indicateurs sont très forts que vous êtes sous emprise narcissique. Il est important d'envisager de demander de l'aide psychologique pour comprendre la situation et explorer des options pour votre bien-être.

Remarque:

Ce questionnaire a été conçu par une psychologue et vise à vous donner un aperçu de votre relation et des comportements auxquels vous êtes confronté(e). Si vous vous reconnaissez dans plusieurs de ces comportements ou si vous ressentez de la détresse, il est fortement recommandé de consulter un psychologue afin d'obtenir un soutien approprié et d'explorer des options pour votre bien-être émotionnel et mental.

