



Martha Stout, auteure de *The sociopath next door*, nous livre ici un condensé de règles à suivre afin d'éviter de tomber dans le piège des psychopathes. Ces règles constituent la base d'un comportement sain et libérateur face à ces prédateurs naturels, puisque ceux-ci ne sont pas uniquement des chefs d'États corrompus, des hauts gradés militaires ou des « requins » de la finance, mais bien des gens « ordinaires » que nous côtoyons inévitablement à plusieurs reprises dans nos vies. Ne pas se faire prendre à leur jeu est une importante leçon de vie. (Traduction libre de Zone-7)

- 1. La première règle consiste à accepter le fait que certains individus n'ont littéralement pas de conscience.** Pilule difficile à avaler puisqu'ils ressemblent rarement à Charles Manson ou Ted Bunty. Ils nous ressemblent en tout point.
- 2. Dans un conflit entre vos instincts et ce qu'implique le rôle joué par l'individu** – qu'il soit éducateur, médecin, chef d'équipe, amant des animaux, humaniste, parent, etc. –, **faites confiance à vos instincts.** Que vous le vouliez ou non, vous êtes un observateur constant du comportement humain et vos impressions non filtrées, quoique alarmistes et paraissant non fondées, peuvent être d'un grand secours si vous les écoutez. Une partie de vous-mêmes sait, sans y avoir été éduqué, que les étiquettes impressionnantes et/ou à saveur morale ne donnent pas la conscience à celui ou celle qui n'en avait pas dès le départ.
- 3. Lorsque vous considérez une nouvelle relation, quelle qu'elle soit, pratiquez la « Règle de Trois »** relativement aux déclarations et promesses qu'une personne fait, ainsi qu'à ses responsabilités. Faites de la « Règle de Trois » votre politique personnelle. **Un mensonge, une promesse brisée ou une seule responsabilité négligée** peut très bien n'être qu'un *malentendu*. **Deux** peuvent impliquer une *erreur sérieuse*. Mais **trois** mensonges impliquent probablement que vous avez affaire à un menteur, et la duperie est le premier indicateur d'un *comportement sans conscience*. Oubliez ce que vous craignez y perdre en coupant cette relation et sortez-en dès que vous le pouvez. Bien que cela puisse être difficile, rompre la relation maintenant sera plus facile et moins coûteux que plus tard. Ne donnez pas votre argent, vos secrets ou votre affection à un quelqu'un qui a récidivé trois fois. Vos précieuses qualités pourraient ainsi être gaspillées.
- 4. Questionnez l'autorité.** Une fois de plus, faites confiance à vos instincts et à vos préoccupations (anxiétés), tout spécialement ceux concernant des individus qui déclarent que la domination des autres, la violence, la guerre ou d'autres violations de la conscience

sont la solution à certains grands problèmes. Faites-le même lorsque – et surtout lorsque – tous les gens autour de vous ont cessé de questionner l'autorité. Rappelez-vous ce que Stanley Milgram a dit à propos de l'obéissance : « Au moins six personnes sur dix vont aveuglément obéir jusqu'au bout à une autorité, quelle qu'elle soit, à l'allure officielle. » Le bon côté de la chose est que d'avoir un certain support social nous rend plus enclins à défier l'autorité. Encouragez les gens autour de vous à se questionner, eux aussi.

**5. Suspectez la flatterie.** Les compliments sont de bien belles choses lorsqu'ils sont sincères, mais la flatterie extrême fait appel à notre égo d'une façon peu réaliste. C'est là la matière de l'envoûtement et celui-ci implique presque toujours une intention de manipuler. La manipulation à l'aide de la flatterie est parfois inoffensive, parfois sinistre. Jetez un coup d'œil au-delà de votre égo flatté et souvenez-vous de toujours suspecter la flatterie. Cette « règle de la flatterie » s'applique sur une base individuelle, mais également à l'échelle de groupes, même de nations entières. À travers l'histoire de l'humanité et jusqu'à aujourd'hui, l'appel à la guerre a toujours fait usage d'une déclaration flatteuse arguant que les forces armées remporteront une victoire qui changera le monde pour le mieux : un triomphe moralement louable, justifié par ses résultats humanitaires, unique d'efforts humains justes et dignes d'une énorme gratitude. Depuis que nous écrivons l'Histoire, toutes les plus grandes guerres ont été encadrées de cette façon, de tous les côtés du conflit. Et dans toutes les langues, l'adjectif le plus fréquemment utilisé est « sainte », « guerre sainte ». L'argument peut facilement être démontré que l'humanité ne sera en paix que lorsque les nations seront capables de voir au travers de cette flatterie autoritaire.

**6. Si nécessaire, redéfinissez votre concept du respect.** Trop souvent, nous confondons la crainte avec le respect, et plus nous craignons quelqu'un, plus nous le/la percevons comme méritant notre respect. J'ai un chat que ma fille a nommé « l'homme musclé » lorsqu'il était tout petit car, même jeune, il avait tous les attributs d'un lutteur professionnel. Maintenant qu'il a grandi, il est beaucoup plus costaud que la plupart des autres chats domestiques. Ces formidables griffes ressemblent à celles de ces ancêtres chats-léopards asiatiques, mais son tempérament est tendre et pacifique. Mon voisin a une petite chatte « calico » qui nous visite de temps à autre. Bien entendu, son charisme de prédateur est énorme et elle est très douée pour vivement envoyer un regard méchant aux autres chats. Chaque fois qu'elle est dans un rayon de quinze mètres, « L'homme musclé », quoique de taille deux fois plus grande, se tapit et s'aplatit de peur et de déférence féline. « L'homme musclé » est un chat splendide. Il est chaleureux, affectueux et très près de mon cœur. Quoiqu'il en soit, j'aime croire que ses réactions sont plus primitives que les miennes. J'espère que je ne confonds pas peur et respect, car le faire assurerait ma propre victimisation. Utilisons nos cerveaux humains de façon à transcender notre tendance animale

à nous abaisser devant les prédateurs afin de démêler la confusion entre crainte et admiration. Dans un monde idéal, le respect serait une réaction automatique à l'égard de ceux qui sont forts, bons et moralement courageux. La personne qui profite de l'occasion pour vous inspirer la peur n'est fort probablement pas de ceux-là. La résolution de conserver le respect séparé de la peur est encore plus cruciale pour les groupes et les nations. Le politicien, petit ou grand, qui menace la population par de fréquents rappels aux possibilités de crime, de violence ou de terrorisme, et qui emploie les craintes ainsi magnifiées pour gagner l'allégeance est, plus souvent qu'autrement, un escroc qui a réussi plutôt qu'un chef légitime. Cela a été vrai dans toute l'histoire de l'humanité.

**7. N'embarquez pas dans le jeu.** L'intrigue est l'outil du psychopathe. Résistez à la tentation de concurrencer avec un psychopathe séducteur, d'être plus habile que lui, de psychanalyser ou même de plaisanter avec lui. En plus de vous abaisser à son niveau, vous vous détourneriez de l'objectif le plus important : vous en protéger.

**8. La meilleure façon de vous protéger d'un psychopathe est de l'éviter,** de refuser tout contact ou toute forme de communication. Les psychologues ne recommandent habituellement pas l'évitement, mais dans ce cas-ci je fais une exception très délibérée. La seule méthode véritablement efficace si vous avez affaire à un psychopathe que vous avez identifié est de le rejeter complètement de votre vie. Les psychopathes vivent complètement en dehors du contrat social, et les inclure dans des relations ou des arrangements sociaux est donc périlleux. Commencez cette exclusion dans le contexte de vos propres relations et de votre vie sociale. Vous ne blesserez personne. Aussi étrange que cela puisse paraître, et bien qu'ils prétendent le contraire, les psychopathes ne possèdent pas le genre de sentiments que l'on peut blesser. Peut-être n'arriverez-vous pas à faire comprendre à vos amis et à votre parenté pourquoi vous évitez un individu en particulier. Un psychopathe est difficile à discerner et encore plus difficile à définir. Évitez-le de toute façon. Si l'éviter complètement est irréalisable, prévoyez vous en éloigner le plus possible pour en arriver à tendre vers l'évitement total.

**9. Questionnez votre tendance à prendre en pitié trop facilement.** Le respect doit être réservé aux individus empreints de bonté et moralement courageux. La pitié est aussi une réponse sociale valable, mais elle devrait être ménagée aux personnes innocentes, réellement en douleur ou sur lesquelles la malchance s'acharne. En outre, je recommande que vous mettiez sévèrement au défi votre besoin d'être poli dans toutes les situations. Pour les adultes normaux de notre culture, être ce que nous pensons « civilisés » est comme un réflexe et nous nous affichons souvent automatiquement convenables même lorsque quelqu'un nous a exaspérés, nous a menti à plusieurs reprises, ou nous a figurativement poignardés dans le dos. Les psychopathes tirent un énorme avantage de cette politesse

automatique afin d'exploiter la situation. N'ayez pas peur de ne pas être souriants et d'aller, avec calme, directement au but.

**10. N'essayez pas de racheter ce qui ne se rachète pas.** Les secondes (troisièmes, quatrièmes et cinquièmes) chances sont pour les personnes qui ont une conscience. Si vous avez affaire à une personne qui n'a pas de conscience, sachez comment ravalier et oublier vos pertes. À un certain moment, la majorité d'entre nous doit apprendre l'importante et décevante leçon de vie que nous ne pouvons pas contrôler le comportement – encore moins la structure caractérielle – des autres, aussi louables que soient nos intentions. Apprenez ce fait de la vie humaine et évitez l'ironie de vous prendre au même jeu ambitieux que les psychopathes : le contrôle. Si vous ne désirez pas contrôler, mais plutôt aider les gens, alors aidez ceux qui veulent réellement de l'aide. Le comportement des psychopathes n'est d'aucune façon de votre faute. Ce n'est pas non plus votre mission. Votre mission, c'est votre propre vie.

**11. N'acceptez jamais, par pitié ou pour n'importe quelle autre raison, d'aider le psychopathe à camoufler son réel caractère.** « S'il te plaît, ne le dis pas », souvent exprimé en larmes et avec beaucoup de grincements de dents, est la marque de commerce des voleurs, des abuseurs et des psychopathes. N'écoutez pas ce chant de sirène. Les autres méritent beaucoup plus d'être avertis de la présence de psychopathes que ceux-ci ne méritent que vous gardiez leurs secrets. Si quelqu'un sans conscience insiste sur le fait que vous lui « devez » quelque chose, souvenez-vous de ceci : « tu me dois » a été la phrase clé des psychopathes depuis des milliers d'années, littéralement, et continue de l'être. Nous tendons à prendre « tu me dois » comme une déclaration irrésistible, mais elle n'est tout simplement pas vraie. Ne l'écoutez pas. Aussi, ignorez la déclaration « tu es pareil à moi ». Vous ne l'êtes pas.

**12. Défendez votre psyché.** Ne permettez pas à quiconque sans conscience, ou même semblable à ce genre de personne, de vous convaincre que l'humanité est un échec. La majorité des êtres humains ont une conscience. La majorité des êtres humains sont capables d'amour.

**13. Vivre heureux est la meilleure vengeance.**

- Webmestre Zone-7

[NDT : Marta Stout utilise le terme *sociopathes*, mais la réalité qu'elle décrit est également



## Treize règles à suivre lorsqu'on a affaire à des psychopathes

celle des *psychopathes*. Le terme a donc été substitué dans le présent texte.]