

Le Narcissisme Vulnérable

1. Définition et contexte historique

En 1991, le psychologue Paul Wink, de l'université de Berkeley (Californie), a mis en évidence l'existence de deux sous-types de narcissisme : le **narcissisme grandiose** et le **narcissisme vulnérable**. Les psychanalystes Kohut et Kernberg avaient déjà pressenti ces deux variantes, qualifiées d'*overt narcissism* (ouvert) et de *covert narcissism* (caché). [Psychologue Grenoble](#)

Le narcissisme vulnérable est un sous-type du **Trouble de la Personnalité Narcissique (TPN)**. Alors que le narcissisme grandiose se manifeste par de l'arrogance et un sentiment de supériorité, le narcissisme vulnérable présente un profil sensiblement différent. [MentorShow](#)

Contrairement au narcissique grandiose qui cherche à être admiré et affiche une image de supériorité, le narcissique vulnérable cache une **grande fragilité** et une insécurité profonde derrière une façade d'humilité et de modestie. [Change Ta Perception](#)

2. Caractéristiques psychologiques centrales

La vulnérabilité narcissique se caractérise par une **image de soi fragile** et une faible estime de soi dépendante de la validation externe. Elle implique une hypersensibilité aux menaces contre le concept de soi, menant à l'anxiété, au sentiment d'impuissance, à des émotions négatives persistantes, à la méfiance envers autrui et au retrait social. [Canadian Psychological Association](#)

Les individus à haut niveau de narcissisme vulnérable sont décrits comme **défensifs, évitants, peu sûrs d'eux, hypersensibles**, et constamment aux aguets face à toute critique. Dans le même temps, ils ont besoin de la reconnaissance des autres pour étayer leur valeur personnelle. Se sentir sous-estimés peut les conduire au repli sur soi et à une attitude passive dans les relations interpersonnelles. [nih](#)

Le chercheur Philippe Walisch, professeur associé de clinique à l'université de New York, explique ainsi ce paradoxe : «*Les narcissiques vulnérables ont l'impression qu'ils ne seront jamais assez bien. S'ils deviennent milliardaires, cela ne les aidera pas à résoudre leur problème psychologique.*» [Terrafermina](#)

3. Profil clinique détaillé

Dimension

Description

Estime de soi	Faible, instable, dépendante du regard des autres
Émotions	Hypersensibilité, réactions disproportionnées au rejet
Relations	Repli social, méfiance, comportements passifs-agressifs
Comportements	Évitement de la confrontation directe, manipulation par la vulnérabilité
Traits de personnalité	Neuroticisme élevé, faible extraversion, faible agréabilité

Le narcissisme vulnérable se caractérise par une **hypersensibilité à l'opinion des autres**, un désir intense d'approbation, des comportements défensifs, une faible estime de soi, de l'introversion, du neuroticisme et de l'insécurité. Ces individus tendent à s'engager dans moins d'interactions sociales comparé aux narcissiques grandioses. [nih](#)

4. 🧬 Origines et facteurs de développement

Le développement du comportement narcissique est influencé par une **combinaison de facteurs génétiques et environnementaux**, incluant les styles parentaux, l'accent culturel mis sur l'individualisme, ainsi que des expériences de l'enfance. [Upbility](#)

Des recherches montrent que des environnements d'enfance marqués par la **surprotection, la survalorisation et le manque de discipline parentale** sont associés à des traits narcissiques grandioses et vulnérables plus élevés chez les jeunes, caractérisés par des perceptions de soi irréalistes, des croyances d'appartenance et une autonomie altérée. [nih](#)

5. ⚖️ Narcissisme vulnérable vs grandiose

Sur le plan du modèle des Big Five (cinq grands traits de personnalité), le narcissisme grandiose se définit comme un style de personnalité **agentique-antagoniste**, tandis que le narcissisme vulnérable correspond à un style **névrotique-antagoniste**. Le narcissisme grandiose est largement associé à une bonne santé mentale subjective, alors que le narcissisme vulnérable est associé à un **dysfonctionnement psychologique**. [nih](#)

Des recherches récentes suggèrent que la vulnérabilité peut être conceptualisée comme un «narcissisme primaire» : les sentiments de honte intériorisés, la faible estime de soi et la difficulté à traiter les critiques ou les échecs sont au cœur de **tous les comportements narcissiques**, y compris les plus grandioses. [Canadian Psychological Association](#)

6. Approches thérapeutiques et para-médicales

La **Schema Therapy**, développée par Jeffrey E. Young, qui intègre différentes approches thérapeutiques (psychodynamique, cognitive, comportementale), offre une voie possible de traitement du trouble de la personnalité narcissique. [Wikipedia](#)

Selon le Manuel MSD (référence médicale professionnelle), la **psychothérapie psychodynamique**, qui met l'accent sur les conflits sous-jacents, peut être efficace. Certaines approches développées pour le trouble borderline peuvent également être adaptées. La **thérapie cognitivo-comportementale (TCC)** peut convenir aux patients narcissiques, car elle peut façonner le comportement en s'appuyant sur leur besoin d'être valorisés. [MSD Manual](#)

La démarche thérapeutique consiste à aider la personne narcissique à **mieux comprendre, composer et moduler les émotions douloureuses** qu'elle éprouve. Le psychothérapeute peut alors être perçu comme un allié, et la thérapie peut devenir un outil efficace de transformation vers une sérénité intérieure. [Clinique-psychologues-montreal](#)

7. Outils d'évaluation clinique

Des tests psychologiques permettent de mesurer le niveau de narcissisme vulnérable, notamment :

- **l'Échelle du narcissisme hypersensible** (Hendin & Cheek, 1997)
- **l'Échelle du narcissisme covert maladaptatif** (Cheek, Hendin & Wink, 2013)

Seul un professionnel de santé qualifié (psychologue, psychiatre) peut poser un diagnostic de trouble de santé mentale. [MentorShow](#)

8. Impact sociétal

Le narcissisme vulnérable peut affecter le bon fonctionnement d'un groupe : les personnes vulnérables et susceptibles **exagèrent et créent de l'agitation** là où il n'y en a pas, générant des tensions dans les environnements collectifs (travail, famille, société). [Unifr](#)

Conclusion : Le narcissisme vulnérable est un profil cliniquement distinct, souvent méconnu car plus discret que le narcissisme grandiose. Il représente une souffrance psychologique profonde, ancrée dans une honte et une insécurité fondamentales, et nécessite une prise en charge spécialisée, patient



Les 23 affirmations de l'échelle

Chaque item est noté de **1 à 5** :

1 = Très peu caractéristique / fortement en désaccord → 5 = Très caractéristique / fortement en accord

1. Je peux devenir totalement absorbé(e) par mes propres affaires, ma santé, mes soucis ou mes relations avec les autres.
 2. Mes sentiments sont facilement blessés par les moqueries ou les remarques désobligeantes des autres.
 3. Quand j'entre dans une pièce, je me sens souvent mal à l'aise et j'ai l'impression que les regards des autres sont posés sur moi.
 4. Je n'aime pas partager le mérite d'une réussite avec les autres.
 5. J'estime avoir assez à gérer sans me préoccuper des problèmes des autres.
 6. Je me sens tempéramentalement différent(e) de la plupart des gens.
 7. J'interprète souvent les remarques des autres de façon personnelle.
 8. Je me retrouve facilement absorbé(e) par mes propres intérêts et j'oublie l'existence des autres.
 9. Je n'aime pas me trouver dans un groupe sauf si je sais qu'au moins une personne m'apprécie.
 10. Je suis secrètement agacé(e) quand des gens viennent me voir avec leurs problèmes en cherchant ma sympathie.
 11. Je suis jaloux/jalouse des personnes séduisantes.
 12. J'ai tendance à me sentir humilié(e) quand on me critique.
 13. Je me demande pourquoi les autres n'apprécient pas davantage mes bonnes qualités.
 14. Je perçois les autres soit comme extraordinaires, soit comme terribles.
 15. J'ai parfois des fantasmes de violence sans savoir pourquoi.
 16. Je suis particulièrement sensible au succès et à l'échec.
 17. J'ai des problèmes que personne d'autre ne comprend.
 18. J'essaie d'éviter le rejet à tout prix.
 19. Mes pensées, sentiments et actions secrets horrifieraient certains de mes amis.
 20. J'ai tendance à m'engager dans des relations où j'admire et méprise alternativement l'autre personne.
 21. Même au sein d'un groupe d'amis, je me sens souvent très seul(e) et mal à l'aise.
 22. Je ressens du ressentiment envers ceux qui ont ce qui me manque.
 23. La défaite ou la déception me fait généralement honte ou m'en colère, mais j'essaie de ne pas le montrer.
-



Interprétation des scores

Le score absolu peut aller d'un minimum de **23** à un maximum de **115**.

- **En dessous de 60** → narcissisme covert faible (moyenne de la population)
- **Au-dessus de 60** (40e percentile) → narcissisme covert modéré
- **Au-dessus de 82** (64e percentile) → narcissisme covert élevé
- **Au-dessus de 97** (80e percentile) → narcissisme covert très élevé

Le neuroticisme (ou névrosisme) est un trait de personnalité fondamental caractérisé par une tendance stable à ressentir des émotions négatives, une instabilité émotionnelle et une forte vulnérabilité au stress. Il s'agit d'un spectre normal de la personnalité (modèle Big Five) et non d'une maladie mentale, bien qu'un niveau élevé puisse impacter la qualité de vie.

Points clés sur le neuroticisme et le névrosisme :

- Définition : Prédilection à l'anxiété, à la dépression, à la colère, à la culpabilité et au doute de soi.
- Caractéristiques : Réactivité élevée au stress, sautes d'humeur, et tendance à percevoir les situations ordinaires comme menaçantes.
- Origines : Combinaison de facteurs génétiques, biologiques (activité de l'amygdale) et environnementaux.
- Évolution : Ce trait est généralement stable, mais a tendance à diminuer avec l'âge.
- Gestion : La pleine conscience, la restructuration cognitive et la psychothérapie peuvent aider à gérer les comportements liés à un niveau élevé de neuroticisme.

Bien que le névrosisme soit un trait normal, un niveau très élevé peut s'apparenter à des troubles anxieux ou de l'humeur.