PSYCHOLOGIE & SCHÉMAS INCONSCIENTS

Les différents types de narcissisme : comprendre les 5 profils

Grandiose, vulnérable, communautaire, antagoniste, malin : comment les reconnaître, ce qu'ils réveillent en toi, et comment te protéger.

Par Mon-inconscient | Mis à jour le 14 novembre 2026 | Lecture : environ 9 minutes

Tu connais sûrement quelqu'un dont on dit « il est narcissique ». Pourtant, derrière ce mot se cachent des réalités très différentes : celui qui prend toute la place, celle qui se sent toujours incomprise, ou la personne si dévouée que tu finis par te sentir redevable. Voici les profils décrits par la psychologie, et surtout ce qu'ils peuvent te faire ressentir et percevoir de ce que tu as appris de toi.

La réponse en bref

Le narcissisme se déploie sur un **spectre**, d'une estime de soi saine jusqu'au trouble de la personnalité narcissique (TPN). On distingue cinq grands profils pathologiques : **grandiose, vulnérable, communautaire, antagoniste et malin**, auxquels s'ajoutent deux orientations, **somatique** et **cérébral**. Seul un professionnel de santé peut poser un diagnostic.

Sommaire

- Le narcissisme, d'abord un spectre
- Les cinq profils narcissiques
- Tableau comparatif
- Deux orientations : somatique et cérébral
- Le narcissisme sain
- Un profil n'est pas une case fermée
- Quand ça te touche de près
- Questions fréquentes (FAQ)
- Sources et ressources

Le narcissisme, d'abord un spectre

Chacun de nous a besoin d'un peu de narcissisme : se sentir légitime, avoir confiance en soi, savoir dire non. C'est ce que la psychologie appelle le narcissisme sain. Le sujet devient délicat quand le besoin de validation prend toute la place et que l'autre n'existe plus que pour nourrir l'image de soi.

Le DSM-5-TR, le manuel de référence en santé mentale, décrit le trouble de la personnalité narcissique comme un mode durable de grandiosité, de besoin d'admiration et de manque d'empathie [4]. Mais en pratique, le narcissisme pathologique ne se résume pas à l'arrogance visible : il prend plusieurs visages selon la façon dont la personne cherche à obtenir de la validation et à protéger son ego.

Les cinq profils narcissiques

1. Le narcissisme grandiose (ou manifeste)

C'est la forme la plus stéréotypée et la plus extravertie. La personne affiche ouvertement un sentiment de supériorité, recherche constamment l'admiration, monopolise l'attention et surestime ses compétences. Elle utilise les autres pour rehausser son statut social.

Signes qui peuvent alerter

- Recherche constante d'admiration et d'attention
- Manque d'empathie assumé
- Mauvaise tolérance à la contradiction
- Surestimation de ses compétences

Ce que tu peux ressentir : te sentir petit(e), effacé(e), ou en tension dès que tu n'es pas d'accord.

2. Le narcissisme vulnérable (ou caché)

Beaucoup plus discret et souvent introverti, ce profil repose sur une hypersensibilité extrême au rejet et à la critique. La personne se perçoit comme incomprise ou injustement traitée, et peut se croire supérieure aux autres sans être reconnue à sa juste valeur. Elle obtient attention et contrôle par la victimisation, la culpabilisation, la susceptibilité ou des comportements passifs-agressifs. Les travaux de Pincus et Lukowitsky montrent que, même sous ces formes cachées, on retrouve le sentiment de mériter un traitement particulier et une grande sensibilité à la critique [1].

Signes qui peuvent alerter

- Susceptibilité extrême, vexations fréquentes
- Sentiment d'être incompris ou mal traité
- Culpabilisation, silences et reproches indirects

Ce que tu peux ressentir : marcher sur des œufs, t'excuser sans savoir pourquoi, porter une lourdeur dans la poitrine.

3. Le narcissisme communautaire (ou altruiste)

Ici, la quête de supériorité passe par l'engagement moral, social ou humanitaire. La personne se met en scène comme la plus généreuse, empathique ou dévouée de son entourage. L'aide n'est pas désintéressée : elle sert avant tout à récolter de la gratitude publique, du prestige moral et une image irréprochable. Ce profil a été formalisé par Gebauer et ses collègues en 2012, qui ont montré que ces personnes peuvent se croire les plus serviables sans que leur entourage le perçoive ainsi [2].

Signes qui peuvent alerter

- Mise en scène de sa générosité, besoin de reconnaissance publique
- Aide qui crée une dette émotionnelle
- Image irréprochable, difficulté à accepter la moindre critique

Ce que tu peux ressentir : une gêne diffuse, l'impression de devoir de la gratitude sans pouvoir le dire.

4. Le narcissisme antagoniste

Ce profil est centré sur la rivalité permanente et la méfiance. Les relations sont perçues comme un jeu à somme nulle : il faut dominer pour ne pas être écrasé. Le modèle du « spectre narcissique » de Krizan et Herlache met en avant le sentiment d'avoir tous les droits comme noyau commun des formes de narcissisme [3], et l'antagonisme en est une expression marquante.

Signes qui peuvent alerter

- Confrontation systématique
- Dénigrement d'autrui
- Arrogance défensive
- Exploitation des faiblesses des autres

Ce que tu peux ressentir : être sur la défensive, avoir le corps en alerte, redouter chaque échange.

5. Le narcissisme malin

C'est la forme la plus sévère et la plus destructrice. Il combine les traits du narcissisme grandiose avec des comportements antisociaux, de la paranoïa et une dimension sadique. La personne n'éprouve aucun remords, manipule délibérément et tire une satisfaction à rabaisser, humilier ou faire souffrir son entourage pour asseoir son pouvoir. Le concept remonte à Erich Fromm puis à Otto Kernberg [5].

Signes qui peuvent alerter

- Absence de remords
- Manipulation délibérée
- Plaisir à humilier ou à faire souffrir

Ce que tu peux ressentir : de la peur, de la sidération. Dans ce cas, ta sécurité passe avant tout : entoure-toi de professionnels (voir plus bas).

Tableau comparatif

Profil	Moteur principal	Comment ça se voit	Registre
Grandiose	Admiration et statut	Supériorité affichée, monopolise l'attention	Extraverti
Vulnérable	Peur du rejet et de la critique	Victimisation, susceptibilité, passif-agressif	Introverti, discret
Communautaire	Prestige moral	Générosité mise en scène, gratitude attendue	Altruiste en façade
Antagoniste	Rivalité et méfiance	Confrontation, dénigrement, arrogance défensive	Combatif
Malin	Pouvoir par la domination	Manipulation, paranoïa, plaisir à humilier	Sévère, destructeur

Deux orientations : somatique et cérébral

Au-delà de ces grandes catégories, les cliniciens distinguent souvent deux orientations selon la source de valorisation.

- **Le narcissisme somatique** : l'ego est investi dans l'apparence physique, la séduction, la sexualité, la jeunesse ou la réussite matérielle ostentatoire.
- **Le narcissisme cérébral** : l'ego repose sur l'intellect, le savoir, la culture ou la supériorité morale. La personne méprise les préoccupations matérielles et cherche à dominer par son esprit, avec condescendance.

Le narcissisme sain

> À l'opposé des formes pathologiques, le narcissisme sain désigne la capacité **naturelle (sans influences : transgénérationnel, parentale, schémas, et / ou traumatismes),** à avoir confiance en soi, à reconnaître sa propre valeur**, à poser des limites en conscience de ce qui se joue inconsciemment**, en utilisant **les différents détachements émotionnels pour n'être sous aucune influence** et à poursuivre ses ambitions personnelles, tout en gardant une **empathie authentique** et la **capacité de se remettre en question (utilise la métacognition et la thérapie des schémas pour comprendre et se détacher de ce qui se joue en elle ou lui)**.

Un profil n'est pas une case fermée

Attention aux étiquettes définitives. Les observations cliniques montrent que, chez une même personne, des états de grandiosité et de vulnérabilité peuvent coexister ou alterner selon les situations [1]. Quelqu'un de très sûr de lui en public peut s'effondrer face à la critique en privé. C'est pourquoi on parle plutôt de dynamiques que de types figés, et pourquoi ce guide ne remplace jamais l'avis d'un professionnel.

Quand ça te touche de près

Si tu lis ces lignes parce qu'une personne de ton entourage t'a fait vivre quelque chose de ce genre, ton corps le sait souvent avant toi : un nœud dans le ventre avant une conversation, une fatigue qui ne s'explique pas, une vigilance permanente, un doute sur ta propre perception. Ces sensations ne sont pas un caprice. Ce sont des informations.

Et parfois, une question plus profonde s'invite : pourquoi retrouves-tu les mêmes dynamiques de relation en relation ? Dans ma pratique, ces répétitions sont souvent liées à des **schémas inconscients** et à des **mémoires émotionnelles** anciennes. Comprendre l'autre aide. Aller à la racine de ce que ça réveille en toi permet de t'apaiser durablement.

Cinq pistes pour commencer

1. **Nommer sans étiqueter.** Décris les comportements (« il me coupe la parole, elle me fait culpabiliser, je me sens emprisonné... ») plutôt que de coller un diagnostic (ex. : « c'est un pervers narcissique …).
2. **Écouter ton corps.** Repère où se loge la tension quand tu es avec cette personne.
3. **Utiliser les différentes techniques de détachement vues en séance** (il se peut que ce soit cette mémoire émotionnelle qui revienne)
4. **Poser une limite simple et claire,** puis la tenir calmement.
5. **Ne pas rester seul(e).** Parle à une personne de confiance.
6. **Te faire accompagner** par un professionnel pour travailler ce que cette relation réveille en toi.

> **Besoin d'aide immédiate ?** En France, le 3114 (prévention du suicide, 24h/24) et le 3919 (violences faites aux femmes) sont gratuits et confidentiels. Hors de France, rapproche-toi des services d'urgence de ton pays. Cet article est informatif et ne remplace ni un diagnostic ni une prise en charge médicale.

Questions fréquentes (FAQ)

Quels sont les différents types de narcissisme ?

On distingue cinq grands profils pathologiques : grandiose (manifeste), vulnérable (caché), communautaire (altruiste), antagoniste et malin. Deux orientations s'y ajoutent selon la source de valorisation : somatique (le corps, l'apparence) et cérébral (l'intellect). À l'opposé, le narcissisme sain désigne une confiance en soi associée à une réelle empathie.

Quelle différence entre narcissisme grandiose et vulnérable ?

Le grandiose est extraverti : il affiche sa supériorité et cherche l'admiration. Le vulnérable est discret : il se sent incompris, redoute le rejet et passe par la victimisation ou la culpabilisation. Les deux partagent une grande sensibilité à l'ego, et peuvent alterner chez la même personne.

Narcissisme et trouble de la personnalité narcissique, est-ce la même chose ?

Non. Le narcissisme est un spectre qui va de l'estime de soi saine à ses formes pathologiques. Le trouble de la personnalité narcissique (TPN) en est la forme la plus marquée et ne peut être diagnostiqué que par un professionnel de santé, selon des critères précis.

Comment reconnaître un narcissique communautaire ?

Il se présente comme la personne la plus généreuse et dévouée de son entourage, mais son aide sert surtout à obtenir gratitude, prestige moral et image irréprochable. Un indice : l'aide crée une dette émotionnelle et la moindre critique est vécue comme une injustice.

Une personne narcissique peut-elle changer ?

Un changement est possible quand la personne reconnaît ses difficultés et s'engage dans un accompagnement durable, mais il est rarement rapide. Les traits grandioses tendent à réduire le recours aux soins, alors que les traits vulnérables le favorisent [1]. Tu ne peux pas changer l'autre à sa place.

Comment se protéger d'une personne narcissique ?

Décris les comportements plutôt que de diagnostiquer, pose des limites claires et tiens-les calmement, pense bien à te détacher avec les techniques vues en séance, évite de justifier chacun de tes choix et entoure-toi de personnes de confiance. Si la relation te met en danger, ta sécurité passe avant tout et un professionnel peut t'aider à construire un plan.

Le narcissisme sain existe-t-il vraiment ?

Oui. Il correspond à la capacité **naturelle (sans influences : transgénérationnel, parentale, schémas, et / ou traumatismes),** à avoir confiance en soi, à reconnaître sa propre valeur**, à poser des limites en conscience de ce qui se joue inconsciemment**, en utilisant **les différents détachements émotionnels pour n’être sous aucune influence** et à poursuivre ses ambitions personnelles, tout en gardant une **empathie authentique** et la **capacité de se remettre en question (utilise la métacognition et la thérapie des schémas pour comprendre et se détacher de ce qui se joue en elle ou lui)**.C'est une ressource, pas un défaut.

Une thérapie en visio peut-elle m'aider après une relation avec une personne narcissique ?

Oui, elle peut t'aider à mettre des mots sur ce que tu as vécu, à apaiser les tensions du corps et à transformer les schémas répétés inconsciemment que cette relation a réveillés. Nous sommes attirés par ce qui nous est familier (voir les différentes empreintes parentales). La visio permet de te faire accompagner où que tu sois dans la francophonie, sans promesse de résultat identique pour tous.

Sources et ressources

Références citées dans l'article

[1] Pincus, A. L. et Lukowitsky, M. R. (2010). *Pathological Narcissism and Narcissistic Personality Disorder*. Annual Review of Clinical Psychology, 6, 421-446. https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=1598165

[2] Gebauer, J. E., Sedikides, C., Verplanken, B. et Maio, G. R. (2012). *Communal narcissism*. Journal of Personality and Social Psychology, 103(5), 854-878. https://www.semanticscholar.org/paper/Communal-narcissism.-Gebauer-Sedikides/e7dfdfa0b533f4314b2cf1c62c651bc919374b36

[3] Krizan, Z. et Herlache, A. D. (2018). *The Narcissism Spectrum Model: A Synthetic View of Narcissistic Personality*. Personality and Social Psychology Review, 22(1), 3-31.

[4] American Psychiatric Association (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th ed., text revision (DSM-5-TR)*. Trouble de la personnalité narcissique.

[5] Fromm, E. (1964). *The Heart of Man*. Harper & Row. Kernberg, O. F. (1984). *Severe Personality Disorders*. Yale University Press.

Pour aller plus loin

Simply Psychology, *Communal Narcissism* (vulgarisation en anglais) : https://www.simplypsychology.org/communal-narcissism.html

Durvasula, R. (2015). *Should I Stay or Should I Go? Surviving a Relationship with a Narcissist*. Post Hill Press.

Pincus et Lukowitsky (2010), texte intégral : https://gwern.net/doc/psychology/personality/narcissism/2009-pincus.pdf

Document de synthèse initial : « Fiche de synthèse – Les types de narcissisme » (Mon-inconscient), enrichi des références ci-dessus.

Et si tu allais à la racine ?

Chez Mon-inconscient, l'accompagnement se fait 100 % en visio, sur-mesure, pour les francophones du monde entier. Ensemble, on met en lumière les schémas inconscients et les mémoires émotionnelles qui se rejouent, pour t'aider à te libérer et à retrouver un apaisement profond.

Découvrir l'accompagnement : mon-inconscient.fr

https://mon-inconscient.fr/fr/page/therapies