

## Suis-je sous l'emprise d'une personne narcissique ?

Répondez à chaque question ci-dessous en fonction du critère indiqué.

Pour simplifier la lecture, seul le genre masculin est indiqué.

**Jamais (0) Parfois (1) Souvent (2) Très souvent (3)**

### **Dans ma tête**

	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Je doute de ma mémoire ou de ma perception des faits	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me demande souvent si c'est moi le problème	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai peur de dire ce que je pense ou ressens	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je n'arrive plus à faire confiance à mon intuition	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me sens souvent confus, comme dans un brouillard	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### **Dans la relation**

	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Je dois faire attention à ce que je dis pour éviter une réaction	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mes besoins sont minimisés ou ignorés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quand je dis "non", je culpabilise ou je suis puni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai l'impression de devoir mériter l'affection	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me sens responsable de son humeur ou de ses réactions	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### **Dans mon cœur**

	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Je me sens vidé, épuisé émotionnellement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai perdu confiance en moi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je vis dans l'attente d'un retour à la normale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ressens honte, culpabilité ou peur sans comprendre pourquoi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis une version "rapetissée" de moi-même	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Dans mes choix

	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Je n'arrive pas à m'éloigner malgré la souffrance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai été isolé de certaines personnes proches	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je justifie souvent son comportement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je n'arrive plus à exprimer ce que je veux vraiment	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Interprétation rapide :

- **0–15 points** : vigilance faible – des éléments sont à observer, mais rien d'alarmant.
- **16–30 points** : zone grise – des signaux indiquent un déséquilibre émotionnel à explorer.
- **31–45 points** : alerte – tu vis probablement une relation déséquilibrée ou toxique.
- **46–60 points** : forte emprise – il est essentiel de chercher du soutien extérieur.