

10 phrases narcissiques et comment y répondre

Tu es trop sensible.

1

Réponses :

1. "Mes sentiments sont valides, même si tu ne les comprends pas."
2. "Je suis simplement en train de partager comment je me sens."
3. "Être sensible n'est pas une faiblesse."

Tu n'arriveras jamais à rien sans moi.

2

Réponses :

1. "Je suis capable de réussir par moi-même."
2. "Je préfère voir ce que je peux accomplir seul(e)."
3. "Je suis ici pour apprendre et grandir par moi-même."

Tu devrais me remercier pour tout ce que je fais pour toi.

3

Réponses :

1. "Je reconnais tes efforts, mais je mérite aussi du respect."
2. "La reconnaissance doit être réciproque."
3. "Merci, mais cela ne signifie pas que je te dois quelque chose."

Personne d'autre ne te supportera.

4

Réponses :

1. "Je préfère être avec des gens qui m'acceptent pour ce que je suis."
2. "C'est ta perception, mais ce n'est pas ma réalité."
3. "Je mérite des relations basées sur le respect mutuel."

C'est de ta faute si je suis en colère.

5

Réponses :

1. "Nous sommes chacun responsables de nos propres émotions."
2. "Je ne peux pas contrôler comment tu réagis."
3. "Parlons calmement de ce qui te met en colère."



10 phrases narcissiques et comment y répondre

Je plaisantais, tu n'as pas de sens de l'humour.

6

Réponses :

1. "Je préfère que les plaisanteries soient respectueuses."
2. "Pour moi, ce n'était pas drôle."
3. "Je préfère qu'on discute de choses qui ne blessent personne."

Si tu m'aimais vraiment, tu ferais ça.

7

Réponses :

1. "L'amour ne devrait pas être conditionnel."
2. "Je préfère discuter de nos attentes respectives."
3. "L'amour ne se mesure pas par les sacrifices."

Personne d'autre ne t'aimera comme moi.

8

Réponses :

1. "Je suis prêt(e) à découvrir de nouvelles relations."
2. "L'amour doit être basé sur le respect, pas sur la peur de perdre."
3. "Je préfère être avec quelqu'un qui me respecte réellement."

Je fais tout pour toi, et c'est comme ça que tu me remercies ?

9

Réponses :

1. "Je suis reconnaissant(e) pour ce que tu fais, mais cela ne signifie pas que je dois tout accepter."
2. "Nous devrions discuter de ce que chacun apporte dans cette relation."
3. "La gratitude ne signifie pas abandonner ses propres besoins."

Je suis la seule personne sur qui tu peux compter.

10

Réponses :

1. "J'ai aussi d'autres soutiens dans ma vie."
2. "Je souhaite être entouré(e) de personnes positives et fiables."
3. "Je veux développer mon propre réseau de soutien."



sanare

10 narcissistic sentences and how to respond

You're too sensitive

1

Response

1. "I know, I need to work on not taking things so personally."
2. "Sorry, I'll try not to react so strongly."
3. "You're right; I just get overwhelmed sometimes."

Nobody else would want you

2

Response

1. "I know, I'm grateful to have you."
2. "You're probably right, I'm not easy to be with."
3. "I feel lucky that you put up with me."

You should be grateful for everything I am doing for you

3

1. "I recognize your efforts, but I also deserve respect."
2. "Recognition must be reciprocal."
3. "Thanks, but that doesn't mean I owe you anything."

You always ruin everything

4

Response

1. "I'm sorry; I didn't mean to."
2. "I'll try to do better next time."
3. "I don't want to ruin things; I'll fix it."

I'm sorry, but you pushed me to this

5

Response

1. "I'll try not to provoke you anymore."
2. "I understand, I'll be more careful."
3. "You're right; I'll work on not upsetting you"



10 narcissistic sentences and how to respond

6

That was just a joke.

Response

1. "I prefer jokes to be respectful."
2. "For me, it wasn't funny."
3. "I prefer that we discuss things that don't hurt anyone's feelings."

7

If you really love me, you would do it.

Answers:

1. "Love shouldn't be conditional."
2. "I prefer to discuss our respective expectations."
3. "Love is not measured by sacrifice."

8

No one else will love you like I do.

Answers:

1. "I'm ready to discover new relationships."
2. "Love should be based on respect, not fear of loss."
3. "I prefer to be with someone who really respects me."

9

I do everything for you, and this is how you thank me?

Answers:

1. "I'm grateful for what you're doing, but that doesn't mean I have to accept everything."
2. "We should discuss what each of us brings to the relationship."
3. "Gratitude doesn't mean abandoning your own needs."

10

I'm the only person you can count on.

Answers:

1. "I also have other supports in my life."
2. "I wish to be surrounded by positive and reliable people."
3. "I want to develop my own support network."

