

# La manipulation perverse

Bruxelles, décembre 2010.

## La manipulation perverse



**Tout ce que vous direz sera un jour ou l'autre retenu contre vous !**

Nous utilisons tous, de temps à autre, la manipulation. Elle fait partie des éléments de survie pour se protéger, trouver une place dans la vie... Un sourire, un encouragement est une forme de manipulation.

**MAIS :**

**Le manipulateur pervers, lui, n'a qu'un seul but : arriver à ce qu'il veut sans aucun respect pour votre personne, sans aucune empathie pour vos souffrances ou votre individualité.**

Ce résumé, vous aidera, si vous le désirez, à sortir des méthodes de manipulation dans vos relations mais aussi et surtout à **EVITER** de vous laisser « bouffer », « tuer à petit feu » par les grands manipulateurs : pervers narcissique, êtres de peu de foi, handicapés de l'empathie ...

**Face à eux, vous pouvez être séduit, subjugué, croyant peut-être même vivre le paradis sur terre. Et au fil du temps, vous perdez votre identité, votre esprit critique, votre joie de vivre. Vous n'êtes plus que l'ombre de vous même ou, devrais-je dire, l'ombre de ce séducteur simulant toutes les belles qualités de la terre afin de vous transformer en marionnette à qui il fera jouer les comédies et tragédies de son choix.**

**Vous êtes sous le pouvoir hypnotique de Kaa qui vous dit : « aie confiance »**

### **Le manipulateur :**

De 2 à 10% de votre entourage !!! Il ne s'agit pas d'un comportement passager mais de son principal ou même unique mode relationnel. Il pense que tout lui est dû. Ce qui est à vous est à lui ! Sans scrupule, sans culpabilité, sans remords, **même s'il peut vous faire croire le contraire**. Il agit pour son bien propre au détriment des autres, de leur bien-être, de leurs individualités, de leurs besoins... et la plupart du temps vous ne voyez rien venir !

### **Les buts du manipulateur :**

**Satisfaire ses priorités:**

Dominer. Vous mettre sous emprise, coloniser votre vie, vous instrumentaliser, vous avoir à

disposition pour faire de vous ce qu'il veut, quand il veut et comme il veut.

### **Se décharger de ses responsabilités:**

Se faire prendre en charge. Faire prendre en charge ses émotions. Tout avoir en en faisant le moins possible ! Bref, **vous empêcher de vous écouter et de savoir ce qui est bon pour vous** afin de vous réduire à l'état de marionnette à qui il fera jouer la comédie de son choix selon ses désirs ou lubies et cela sans que vous ne voyez rien venir - si vous n'êtes pas averti par les connaissances sur le sujet. Il arrive même à ce que vous fassiez vous-même de votre propre chef sans rien vous demander ce qu'il désire que vous soyez !

## **Sa victime:**

### **Le plus souvent:**

- Optimiste, joviale, bienveillante, chaleureuse, aimante.
- Généreuse, altruiste, dévouée, cherchant à donner le meilleur d'elle-même.
- Conciliante, capable d'empathie, pleine de bonne volonté.
- Honnête et sincère, qui ne peut même pas imaginer le mal chez autrui.
- Souvent dynamique et douée.
- Se culpabilisant facilement, prenant personnellement tout ce qui ne va pas, n'ayant pas le recul nécessaire pour voir les responsabilités de chacun.
- Croyance : « Il ne faut pas médire, accuser... ».
- **OUBLIANT SES PROPRES BESOINS POUR L'AUTRE.**
- Croyant qu'aimer c'est donner et faire plaisir sans condition, sans échanges, sans recevoir ou en ne recevant que très peu.
- N'ayant pas de conscience de sa propre valeur et de ses droits.

### **Les symptômes de la victime :**

#### **Dans un premier temps :**

- Subjuguée et/ou endormie et/ou dans la **confusion**, sans résistance, tout est beau, **sans esprit critique.**

#### **Plus longue ou plus intense sera votre exposition au(x) manipulateur(s) :**

- Sentiment de mal-être, quelque chose ne tourne pas rond.
- Sentiment d'infériorité. Vous perdez votre franc-parlé, votre humour.
- Manque grandissant de confiance en soi.
- Doute concernant vos capacités, vos compétences ou vos qualités humaines et/ou mentales.
- Impression de ne plus savoir communiquer. Sensation de ne plus savoir qui vous êtes.
- Angoisse, stress, irritabilité.
- Fatigue, sensation d'impasse, perte de repères, dépression.
- Tendances à la rumination mentale.
- Problèmes de sommeil, insomnies, cauchemars...
- Troubles divers : maux de tête, douleurs abdominales, troubles de l'appétit, réactions cutanées, poussées d'hypertension, maux de dos, troubles de mémoire, alcoolisme, addictions en tous genres...

**Le vrai gentil souvent dynamique se retrouve cassé, affaibli. Il croit que tout le problème**

vient de lui. Il se croit **FOU** ! Il ne peut croire à la méchanceté de l'autre, lui trouve des excuses, il le met sur un piédestal et se situe, lui, tout en bas de l'échelle, c'est lui le mauvais s'il n'est pas... s'il ne fait pas... Il ne peut pas admettre qu'il s'est fait pigeonner.

*Pour les vrais gentils, j'écoutais, dernièrement, une blague présentée par l'humoriste africain Saïdou Abatcha*



*« Si tu veux être bon, soit bon une fois ! Être une fois bon, c'est bon, tu es bon ! Si tu es bon deux fois, tu es un bon bon ... Et on te suce ! »*

## **Le manipulateur :**

**L'être aux deux visages, à la double vie, double personnalité**

**En apparence** : une image au-dessus de tout soupçon... lorsqu'il est en « représentation » et/ou fixé sur son objectif : **obtenir ce qu'il désire.**

**Il donne le plus souvent une très bonne image de lui-même :**

- Bon, avenant, sympathique, extraverti, bon vivant...
- Mais aussi attentionné, plein de compassion, s'intéressant à vous...
- Ou parfois de petit enfant sage, fragile, angélique, vulnérable, ingénu qui ne sait pas ce qui lui arrive, ni pourquoi cela lui arrive...
- La victime ayant besoin de votre secours.

Vous êtes charmé, admiratif, fasciné, subjugué, envoûté, attendri, ou voulant aider... Cette image est bien évidemment une couverture et un outil idéal car,

### **Dans le fond,**

**ce que sa victime n'a pas la capacité ou le courage de voir:**

- Il a une volonté de tout instant, très souvent consciente, à tromper son monde.
- Il passe son temps à faire bonne impression pour cacher son vide, sa froideur, son manque d'émotion, d'amour, de sincérité... .
- Il se dissimule sous une multitude de masques qu'il peut changer instantanément en simulant toute la gamme des émotions et sentiments en fonction des failles de ses victimes et de ce qu'il désire en soutirer. (*Il sera sauveur des orchidées sauvages, des abeilles, ou adorera les mathématiques,... Il deviendra la victime fragile mais courageuse...*).
- Sa vie n'est pas ancrée dans le réel ! Il se raconte des histoires fantasmagiques et factices pour entretenir ses délires.

### **Et surtout, surtout...**

- La souffrance de l'autre l'arrête peu ou pas du tout.
- Les besoins et les droits des autres sont pour lui très secondaires.
- Son seul but : **obtenir ce qu'il désire.**
- Dans le fond, il méprise celui ou celle qui se laisse manipuler. Bref, il vous méprise!



**N.B. Le masque de sympathique craque très rapidement lorsque nous touchons à son**

**pouvoir ou à son territoire. Refusez-lui quelque chose et il pourra devenir ironique, sarcastique, hystérique, voire même méchant et diabolique !**

**En réalité, il est :**

- **Immature**, peu responsable, il dépose la responsabilité – surtout de ce qui ne va pas – comme il veut! – sur les autres. Rien n’est de sa faute, il y a toujours un autre coupable.
- **Orgueilleux**, incapable de se remettre en question. D’après lui, seuls les autres ont des problèmes, lui est juste victime des autres et même du monde !
- **Rusé**. Sans affect, sans empathie réelle, il simule les sentiments avec un art dont vous ne pouvez avoir idée ! Il vit dans la stratégie, utilisant les milliers de ruses de son arsenal. Par la ruse, il a l’habitude de passer au travers des mailles des filets tendus. Si un masque ne fonctionne pas, il en change jusqu’à trouver votre faille.
- **Rarement intelligent**. S’il est performant dans la ruse, la stratégie, l’endormissement de ses victimes, il est rarement intelligent dans les développements rationnels et logiques basés sur des faits réels. En analysant les faits, vous pourrez trouver des multitudes de contradictions, d’irréalités.
- **Egoïste**. En dehors de ses représentations sociales ou de ses buts à atteindre, il est insatisfait, impatient, stressé, morose, sans joie de vie, et aussi cynique, cruel, méchant... Un lâche qui s’arrange pour que ses victimes se sentent coupables et responsables... En dévalorisant, culpabilisant, critiquant, il se valorise et se déresponsabilise. Il se culpabilise, non pas de vous faire du mal, mais de ne pas avoir réussi à vous soumettre ! Vous le mettez en échec, ce qu’il ne supporte pas.

**Vous l’aurez compris, c’est un mode gagnant pour lui ! Aucune raison d’en changer ! Sans affect réel, sans empathie... cette situation ne lui pèse aucunement.**

Si je devais imaginer un manipulateur, je dessinerais un cerveau où la partie du cerveau s’occupant de la stratégie aurait kidnappé, pour son propre profit, le cerveau de l’émotion et de l’empathie. Ainsi, il peut, sans remords, jouer tous les rôles pour arriver à ses fins.

Au niveau neurologique, les zones de l’empathie altruiste du cerveau du manipulateur sont très peu actives, voire atrophiées .

**Les déclencheurs de la manipulation dans l’enfance: la facilité du pouvoir, la toute puissance et parfois une auto-défense .**

Reproduction : Un des parents est manipulateur. C’est le seul mode de communication, le seul mode relationnel appris.

Fascination : L’enfant exerçait par ses dons, ses capacités, ses souffrances... une sorte de fascination sur l’adulte. Il réalise ainsi le pouvoir qu’il peut avoir sur l’autre.

Angélisme : Tout ce que l’enfant fait est merveilleux. Il ne faut pas le blesser, il ne faut pas lui mettre de limites.

Solitude : Manipuler, ce n’est plus se sentir seul, abandonné, c’est avoir, sans souffrir, l’autre à sa disposition.

Manque de confiance en soi : Manipuler, c’est obtenir, se sentir fort, en puissance, dominant !

Survie : La ruse pour la survie.

Protection : Un parent manipulateur dont on apprend à se protéger en manipulant le manipulateur : être plus rusé, plus méprisant, plus victime, plus séduisant...

**Mais aussi : La génétique, l'épigénétique!!! Si, dès la naissance, l'enfant dispose de peu de cellules cérébrales empathiques altruistes, que les parents n'enseignent pas gentiment mais sûrement la conscience de l'autre, le respect de l'autre, l'altruisme, ou si - pire encore - les parents violent eux-mêmes l'espace de l'enfant...alors... bonjour les dégâts!**

**La plasticité du cerveau, le libre arbitre, l'esprit critique, la conscience nous montrent que l'empathie cela peut aussi s'apprendre, se développer... Un empathie consciente qui sait quand être empathique et quand mettre des limites, une empathie qui permet de trouver un équilibre entre soi et l'autre.**

**Pour le manipulateur, tout est stratégie pour obtenir ce qu'il désire : argent, pouvoir, une bonne image de lui-même ou plus simplement un sourire, un repas, un travail... Toutes ces stratégies passent par la simulation des sentiments, art dans lequel il est passé maître. Il pourra, parfois, vous présenter un tableau qui semble logique et rationnel mais qui en fait est basé sur des données fausses, tronquées... Soyez attentif, reprenez les faits réels, utilisez votre esprit critique et vous verrez que :**

## **Les trois clés les plus utilisées par le manipulateur :**

**La séduction, un bon hameçon : « Vous craquez ! »**

- La flatterie, les compliments...
- Une bonne image de lui, sympathique, au-dessus de tout soupçon.
- Une voix un peu hypnotique, de beaux sourires, un regard enjôleur...
- **Il aura tôt fait de trouver ce qui vous séduit et l'utilisera.** Il aimera ce que vous aimez, vous ne pourrez résister. **Jusque là, tout semble aller bien ! Vient ensuite la longue descente aux enfers :**

**La déstabilisation**

De manière souvent insidieuse ou parfois directe, il jongle avec :

- Le mépris, la critique, les manières hautaines, la moquerie.
- Le doute, la culpabilisation, les reproches.
- La peur, le chantage.
- Le mensonge, les vérités travesties, la désinformation, la mauvaise foi.
- La calomnie.
- L'utilisation de paroles floues, contradictoires.
- Il sait noyer le poisson.

**L'isolement. Il devient votre seul monde.**

- Il éloigne de ses victimes les personnes qui pourraient lui faire de l'ombre ou remettre la réalité à sa juste place, ou qui sont simplement indifférentes et qu'il ne peut manipuler.
- Il sème le doute, disqualifie, bref : diviser pour mieux régner est une de ses devises. - (cf. Astérix: « La Zizanie »).

Tout se fait doucement, sournoisement.

L'utilisation en alternance de ces clés vous enlève tout esprit critique.

Vous êtes comme en état second, quasi hypnotique, comme drogué ou comateux.

Dans la relation, **vous croyez que c'est votre faute**. C'est vous le mauvais et votre persécuteur est le bon **qui reste malgré vos « péchés »** tout près de vous. Quelle abnégation, quelle générosité de sa part!

Vous faites alors des efforts, vous cédez du terrain, vous espérez faire revenir la personne sympathique que vous avez connue, vous voulez comprendre, vous voulez vous amender...

**Hé ! Hé ! VOUS ETES PIEGE par le magicien maléfique, l'hypnotiseur abusif.** Il utilise séductions, injonctions, allusions, et vous, vous lui proposez à genoux ce qu'il n'a même pas dû vous demander !

Vous devenez LUI ! **VOUS n'êtes plus !** A la limite, vous êtes un toutou attendant son susucre. VOUS ETES maintenant DÉPENDANT à cette relation. Une vraie addiction !

### **QUATRE solutions pour la victime:**

- L'instinct de survie: vous fuyez, vous quittez. C'est le début de la libération.
- Vous y laissez votre peau : suicide, alcoolisme, maladie pouvant aller jusqu'à la mort...
- Vous apprenez à reconnaître les manipulateurs, à les éviter, à vous en protéger. *Sachez, cependant, que contre-manipuler est épuisant et peut provoquer des troubles psychosomatiques en défense à l'agression et à l'énergie de contre-manipulation demandée, mais sachez aussi qu'il ne vous lâchera pas. TOUT CE QUE VOUS POURREZ DIRE POURRA ÊTRE RÉUTILISÉ CONTRE VOUS !*
- **Vous retrouvez votre propre puissance, vous découvrez l'être merveilleux que vous êtes!**

## **Apprendre à reconnaître les manipulateurs.**

### **Voyons plus en détail ces trois clés :**

*Sachant que nous utilisons tous, occasionnellement, peu ou prou la manipulation, comprenons bien que le manipulateur utilisera au quotidien un grand nombre des points suivants et ce pour son bien propre (pouvoir, finance, ne pas prendre ses responsabilités...). Dans le fond, pour lui, vous n'existez que pour ce que vous pouvez lui apporter... Cessez de lui être utile et il vous jette comme une vieille carpe sur laquelle il se sera essuyé les pieds sans même que vous vous en soyez rendu compte; mais il pourra peut-être vous aimer, à condition que vous dansiez comme il l'entend!*

### **Avant d'entrer dans le détail, quelques points d'alarme évidents :**

- **Sentiment de culpabilité sans avoir commis de faute réelle.**
- **Sentiment d'infériorité, de dévalorisation, d'être un bon à rien.**
- **Vous n'écoutez plus vos besoins; satisfaire l'autre pour un sourire, pour être apprécié est votre seul but ! Vous ne réfléchissez plus par et pour vous-même.**

### **La séduction :**

**Son but : vous charmer, vous subjuguier afin de vous enlever tout esprit critique et vous mettre dans l'incapacité de réagir. Il efface les limites de ce qui est VOUS et de ce qui est**

## LUI.

- Il en profite pour observer ce qu'il peut tirer de vous, il veut savoir jusqu'où il pourra aller.
- L'image qu'il donne de lui-même vous subjugué, il est ce dont vous rêvez ou ce que vous rêvez d'être (beauté, courage, calme, bravoure, connaissance, force ou fragilité, angélisme...)
- Il utilise la flatterie, les compliments, et s'attire ainsi votre sympathie. Il vous encense juste là où cela vous fait du bien.
- Vous avez la sensation d'être exceptionnel à ses yeux, hors du commun. Il n'a jamais rencontré quelqu'un comme vous.
- Son regard vous caresse, vous donne l'impression d'être aimé, apprécié, admiré, reconnu, enfin vous « croyez » exister pour quelqu'un.
- Sa voix vous emporte ou vous berce.
- Il vous apprécie tout de suite, vous êtes très vite son ami, son amour ou, tout au moins, c'est ce qu'il vous fait croire...
- Il termine toutes ses phrases par un sourire; vous n'entendez même plus le contenu et ne doutez pas de sa gentillesse et de son côté merveilleux.
- Il a « soi-disant » envie de vous donner le meilleur, de vous faire vivre vos fantasmes, voire même de vous en créer. Il peut faire miroiter la relation parfaite, le conte de fée, le paradis sur terre...
- Il crée des attentes de votre part et s'incruste ainsi dans votre futur.
- Il mime vos attitudes, vos paroles, pour susciter chez vous la croyance d'un accord parfait, d'une complicité inégalable, d'une âme sœur.
- Il change comme un véritable caméléon en fonction des situations, des circonstances, afin de vous plaire.
- Il vous dit avoir des points communs avec vous : aimer les fleurs, avoir le même signe zodiacal que vous, ou la même souffrance...
- Il occupe l'espace et s'installe dans un lieu comme s'il était un personnage de « haut-rang » ou au contraire joue les petits chiens battus n'ayant pas de place sur la terre.
- Il répond de manière vague aux questions posées, créant un halo de mystère, vous laissant projeter vos rêves.
- Il utilise son statut social ou professionnel (ou le statut de sa famille :-)) pour vous faire miroiter monts et merveilles, pour vous subjugué, vous appâter, s'attirer votre sympathie.
- Il s'attribue tout le mérite des réussites (de projets menés à plusieurs ou par d'autres personnes) et il est victime des connards qui ont tout fait foirer!
- Il monopolise l'attention par de grands gestes et en parlant fort ou en se faisant visiblement tout petit, fragile, timide et angélique, un petit chien perdu, battu ou affamé.
- Il crée un rôle pour vous et vous attire suivant ce qui vous fait vibrer :
  - l'apparent « altruisme », l'« honnêteté »;
  - l'apparente « candeur », « douceur », « modestie », « timidité », « angélisme », « ingénuité »;
  - l'apparence de son « courage », de ses qualités de bricoleur, de ses connaissances, de ses bonnes idées...
  - par son franc parlé, ses talents d'orateur, de conteur, son autorité...
  - par un sentiment de confiance, de sécurité - par la politesse, l'aide, l'organisation, la capacité de dépannage...

Tout est bon, tout sera bon pour vous séduire, vous êtes devant une personne de rêve, un prince charmant, une princesse, ou vous êtes le sauveur, le héros, vous êtes dans un film, dans un conte de

fée. **Vous êtes fasciné et donc un idiot piégé!**

**N.B. La fascination nous réduit; JAMAIS elle ne nous grandit !!!!**

## **La déstabilisation :**

**Il est passé maître dans l'art de réveiller les culpabilisations conscientes et inconscientes nées de votre passé ; il est passé maître dans l'art de transformer votre colère, votre révolte en culpabilité. Vous êtes coupable, lui pas !**

- Il vous culpabilise, au nom du lien familial, de l'amitié, de l'amour, de la conscience professionnelle, de la spiritualité... Il fait du chantage affectif.
- Il réveille vos instincts protecteurs, d'assistance à personne en danger, en mettant en avant sa vulnérabilité ou en jouant le rôle de la victime : entourage « difficile », surcharge de travail, maladie exagérée, conjoint bourreau...
- Il donne volontiers un peu afin d'obtenir beaucoup par la suite, l'idéal étant de vous rendre redevable à vie. Il vous piège avec le devoir de réciprocité.
- Il crée des problèmes et vous accuse de ne pas trouver de solution ou offre la solution, vous rendant redevable d'avoir solutionné le problème qu'il a créé.
- Il vous fait croire que vous devez être parfait, que vous ne pouvez pas changer d'avis, que vous ne pouvez pas vous désengager. Que vous devez répondre à TOUS ses besoins.
- Il vous fait croire que vous devez tout savoir et répondre immédiatement aux demandes et aux questions.
- Il recourt à la comparaison avec autrui pour souligner vos manquements et vous pousser à vous conformer à ses souhaits.
- Il vous demande de l'aide au moment où vous ne pouvez pas afin de pointer votre impuissance, votre incapacité, votre manque d'amour, votre rejet, votre malhonnêteté ...
- Il met en doute vos qualités, votre compétence, votre personnalité : il critique, dévalorise et juge. Il vous fait douter de vous-même !
- Il reporte sa responsabilité sur vous ou sur d'autres et se démet de ses propres responsabilités. *Cela devient votre bêtise, votre manque d'effort, de lucidité...*
- Si vous voulez discuter d'un sujet avec lui, il affirme tout mettre en œuvre pour vous faire plaisir et se montre blessé, outré lorsque vous ne le remarquez pas.
- Il prétend à un sacrifice de sa personne afin de vous accuser de tous ses déboires, de tous ses maux. VOUS DEVEZ LE GRAND MECHANT!
- Il ne communique pas clairement ses demandes, ses besoins, ses sentiments et ses opinions, et vous accuse de négligence si vous ne les devinez pas.
- Il vous confronte à des situations de doubles contraintes de sorte que quelle que soit l'attitude adoptée, ce ne sera jamais celle qui convient.
- Il retourne la situation si vous lui faites part de vos doutes à son sujet; vous deviendrez le manipulateur, le harceleur, le menteur, le bourreau, le fraudeur...
- Il ne supporte pas la critique, les avis contraires aux siens. Il perçoit tout comme un reproche. Il évite, fuit la discussion lorsqu'il est contrarié, mis en cause.
- Il ne se remet pas en question !
- Il nie les évidences, transforme les faits, sort vos propos du contexte.
- Il ne se prononce pas face à une décision à risque à prendre; il élude ou s'irrite lorsqu'il est contraint de se positionner. Vous devez rester le seul fautif en cas de problème.



- Par injonction et induction, il vous amène pour vous défendre, à agir contre lui afin de vous dénoncer comme le méchant !
- Il vous reproche une faute commise par le passé et vous la ressert à toutes les sauces.
- Il considère le code social des « bonnes conduites » uniquement lorsqu'il peut lui être utile.
- Il utilise un silence empli de jugement, de mépris (ceci peut être son principal mode de fonctionnement, il réveille ainsi des culpabilités que vous connaissez et lui pas – faut pouvoir le 😊 faire non?)

**En plus de la culpabilisation, il sème la confusion, sabote vos repères, impose les siens, vous rend impuissant à dire non. Il a raison, vous pas !**

- Il parle flou et/ou fait de longs monologues où vous vous perdez; il vous distrait...
- Il parle logique mais sur des données fausses, tronquées ou incomplètes.
- Il change carrément de sujet au cours d'une conversation.
- Il termine chaque phrase par un sourire, ce qui vous oblige à croire à sa gentillesse, et vous ne percevez pas clairement le message.
- Il fait appel à votre émotionnel pour court-circuiter la logique et implanter en vous ses idées.
- Il vous infantilise, s'adresse à vous comme à un enfant de bas âge afin que vous répondiez comme un enfant sans esprit critique.
- Il donne un message verbal et son contraire par des messages non verbaux.
- Il attend des réponses précises à ses questions parfois intrusives, mais sans se dévoiler.
- Il n'hésite pas à mentir ou à faire du chantage pour arriver à ses fins.
- Il sème le trouble, le doute, ou laisse le champ libre aux interprétations avec ses non-dits, ses demi-vérités, ses mensonges, et s'offusque ensuite des interprétations que vous donnez.
- Il invoque des raisons en apparence logiques pour déguiser ses demandes.
- Il prêche le faux pour savoir le vrai, il déforme et interprète.
- Il fait faire ses messages par autrui ou par des intermédiaires.
- Son discours paraît logique ou cohérent alors que ses attitudes, ses actes ou son mode de vie répondent au schéma opposé.
- Il fait passer les choses petit à petit; ce qui, entier, n'était pas acceptable le devient morceau après morceau.
- Il se sert de votre échelle de valeur et de vos systèmes de croyances ou de ceux d'autrui pour vous amener à agir selon ses désirs (courtoisie, humanisme, solidarité, antiracisme, gentillesse, générosité, bonne ou mauvaise mère, etc.).
- Il ne tient pas compte de vos besoins, de vos sentiments et vos valeurs, ils les disqualifie s'ils sont contraires aux siens ou a ses objectifs.
- Il mise sur l'ignorance des autres pour faire croire à sa supériorité voire même vous maintient dans l'ignorance pour vous rabaisser p.ex.: « quoi, tu ne savais pas... »
- Il vous dénigre, vous **dévalorise** sous le couvert de pseudo encouragements ou compliments.
- Il impose ses décisions sans prendre la peine de vous consulter et ne comprend pas que vous n'appréciez pas !
- Il utilise très souvent le dernier moment pour demander, ordonner, vous faire agir.
- Il ignore vos demandes (même s'il dit s'en occuper).
- Il affiche un sourire même lorsqu'il est mis sur la sellette, comme si rien ne pouvait l'atteindre.
- Il fait peu de cas des opinions différentes de la sienne. Il vous fait passer le message par son attitude qu'il détient la vérité.

- Il renverse les situations et vous vous retrouvez coupable et responsable, là où vous étiez dans votre bon droit.
- Il n'assume pas les conséquences de ses actes ni de ses engagements.
- Il menace de façon déguisée ou fait du chantage ouvert, suscitant la peur afin d'être obéi.
- Il peut devenir ironique, sarcastique, voir injurieux, démoniaque devant un refus.
- Il vous encourage à la médiocrité soi-disant pour vous préserver des problèmes.
- Il a le sens du drame: « Attention, ne fais pas ceci .... Si tu fais cela, il t'arrivera... »

### **L'isolement : « Calomniez, calomniez, il en restera toujours quelque chose ! » (Beaumarchais)**

- Sans avoir l'air d'y toucher, en donnant l'apparence d'objectivité, de sérieux, il sème la discorde au moyen de sous-entendus, d'allusions voilées ou insidieuses, répétitives, qui créent suspicion, doute, méfiance.
- Son but : semer la zizanie, **diviser pour mieux régner** et sans se mouiller !
- Il vous incite à rompre avec des personnes qui pourraient vous aider à voir clair.
- Il vous isole de toute personne qui pourrait lui faire un peu d'ombre dans quelque domaine que ce soit !
- Il cloisonne ses relations, afin qu'on ne puisse recouper ses mensonges.
- Vous avez honte et peur de parler de ce que vous vivez même aux personnes en qui vous avez toute confiance. Il est si « bien »... on ne peut pas dire du mal de lui !
- Il refuse tout dialogue, toute communication s'il pense ne pas pouvoir avoir le dessus ou s'il sait que vous allez le confronter à la réalité.
- Ses maltraitances se font souvent subtiles et à l'abri des regards indiscrets, bonne image de soi oblige !

## **Sortir d'une manipulation :**

### **Affirmez-vous et reconstruisez-vous !!!**

**S'il vous a choisi comme pigeon, c'est que vous êtes vraiment quelqu'un de bien, quelqu'un avec un grand potentiel d'optimisme et de constructivité !**

**Un manipulateur ne peut exister que s'il y a des manipulés ! Vous ne pouvez le changer, mais vous pouvez vous changer !**

Et n'oubliez pas... un manipulateur n'est pas dangereux, quoi qu'il vous ait fait croire ! Il est d'abord et seulement quelqu'un qui ne peut vivre sans victime pour le porter !

**Seul, il n'est RIEN ! Il est vide ! Sans pigeon, il s'écroule !**

Plus rusé qu'intelligent, il est aussi très naïf; il ne s'imagine même pas qu'un jour vous puissiez changer, avoir des quantités de preuves contre lui; il se croit tout-puissant, se contredit...

A vous d'établir pour vous même une bonne cure de désintoxication de ce parasite auquel vous êtes devenu d'une certaine façon dépendant, à vous d'établir un plan de bataille raisonnable Jour j+ 1, Jour j+ 2, Jour j+3 avec point bonus, cadeau, dépaysement, et faites- vous aider.

### **Dans la forme:**

- Méfiez-vous des amitiés trop rapides et de ce qui paraît trop beau pour être vrai.
- Arrêtez de croire au prince charmant ou à la princesse enchantée, ou à la pauvre victime que vous

avez le devoir de sauver !

- Révisez l'idée toute faite que quelqu'un de sympathique ne peut pas faire de mal.
- Connaissez vos besoins. Ecoutez vos sensations ; une sensation ne trompe pas, contrairement à la subjugation.
- Arrêtez de vous sentir obligé de répondre à un sourire par un sourire; apprenez à être impoli, à ne pas répondre; apprenez à recevoir sans vous sentir obligé de donner en retour.
- Renseignez-vous sur la manipulation, consultez les sites « apprendre à manipuler » pour comprendre comment fonctionnent ces animaux sans empathie humaine qui sont uniquement dans la stratégie de survie, et pour comprendre leurs buts, leurs besoins, afin d'y mettre vos limites.

## Et posez-vous les questions suivantes :

- Est ce que je dis ou fais des choses que je n'aurais pas dites ou faites ou d'une manière qui ne m'appartient pas?
- Est-ce que je me sens forcé de faire des choses que je n'ai pas envie de faire ?
- Est-ce que j'ai bien tout mon esprit critique ou est-ce que je pense avec les pensées de l'autre?
- Est-ce que je m'excuse sans arrêt, change de caractère, m'auto-dénigre, me culpabilise de manière malade ?
- Est-ce que je ressens un état de malaise ou un sentiment de non-liberté (piège).
- Est-ce que je peux garder mon humour ? Cette personne a-t-elle de l'humour dans le quotidien (le manipulateur ayant souvent difficile avec l'humour) ?
- Puis-je prendre le temps de réfléchir ou tout doit-il aller vite ?
- Me donne-t-il le droit de me désengager?
- Ses actes, ses comportements correspondent-ils à ses paroles ?
- Tient-il les promesses qu'il fait miroiter ?
- Ses actes, ses paroles, ses comportements sont-ils les mêmes quel que soit son public ?
- Ses actes de cœur sont-ils spontanés et présents lorsque c'est nécessaire ou sont-ils du paraître pour vous épater ou épater la galerie ?
- Est-il constamment l'objet de discussions entre gens qui le connaissent, même s'il n'est pas là.
- En fonction de ce que MOI je sais de la vie, est-ce que je pense vraiment la même chose que ce qui est dit ? Est-ce que je ressens vraiment les choses ainsi ?
- En regardant TOUS les faits, suis-je le seul responsable ? Suis-je même responsable ?
- Ce qui est dit semble logique, mais est-ce vraiment logique ? Quels sont les faits ?
- Est-ce que j'ai la sensation d'être vidé, cassé; la sensation d'être malade lorsque je suis trop longtemps avec cette personne ?

## Dans le fond :

### Indifférence au lieu d'humanité !

- La patience, l'empathie, la tolérance, la compréhension **sont totalement impuissantes** à vous protéger; au contraire, elles seront utilisées comme armes contre vous ! Si vous voulez faire quelque chose pour cette personne : ne rentrez pas dans son jeu; c'est le seul cadeau que vous pouvez lui apporter!
- Cessez d'être gentil à tout prix par besoin d'amour, de reconnaissance, ou par éducation religieuse ou autre basée sur les notions de bien et de mal.
- Sortez de la peur de faire mal ou de faire du mal. Pour le bien de l'autre, il faut aussi savoir

trancher, dire NON !

- Dites NON lorsque cela ne vous convient pas !
- Faites le deuil d'une communication idéale, humaine, d'homme à homme, d'humain à humain. Avec le manipulateur, ce n'est pas possible ! Il n'est pas humain, il est dans la stratégie; tout ce que vous pourrez dire sera retenu contre vous, il n'a aucune peur de vous embobiner, de vous écraser !

## **Revenez à la réalité !**

- **Regardez la réalité en face. Prenez les faits un à un, les uns après les autres.**
- **Pensez par vous-même. Retrouvez votre esprit critique, votre discernement.**
- Ne prenez pas pour argent comptant ce qui vous est dit ! Ne faites pas des jugements des autres votre jugement !
- Analysez vos propres comportements, vos malaises, et identifiez-en les causes.
- N'oubliez pas que toute chose peut être vue et présentée de manières multiples ! Prenez l'habitude de regarder les choses sous différents angles !
- N'oubliez pas qu'il y a toujours une multitude de solutions ! La vie n'est pas une image figée en noir et blanc, elle est multidimensionnelle, emplie de milliards de nuances et de couleurs, en mouvement et en évolution constantes !
- Prenez du recul dans l'espace et le temps. Respirez ! Ce qui était perçu comme vrai hier, ne l'est peut-être plus aujourd'hui !

## **Prenez soin de vous et de vos besoins. Listez VOS besoins pour le présent et le futur.**

- Retrouvez la personne enjouée et dynamique que vous étiez avant de vous faire dévorer, ligoter, emprisonner.
- Reconnectez-vous à votre intuition. Ecoutez vos propres besoins et votre ressenti. Que dit votre petite voix intérieure ?
- Que voulez-vous pour vous ? De quoi avez-vous besoin pour vous ?
- Travaillez sur vous-même, afin de sortir des dépendances affectives, des besoins de reconnaissance, du besoin d'être important aux yeux de quelqu'un. Comprenez que vous êtes quelqu'un par le simple fait d'être en vie et d'être arrivé là où vous êtes aujourd'hui dans la jungle de la vie !
- Affirmez-vous; reprenez votre pouvoir, votre autorité, le gouvernail de votre vie ! Vous avez le droit comme tout le monde de vivre votre existence propre !
- Apprenez à faire respecter vos droits. Vous en avez autant que tout un chacun !
- Sortez du silence; osez dire !

## **Reconnaissez que vous avez été manipulé, que vous n'êtes PAS COUPABLE !**

- Comprenez que ce n'est pas parce que vous recevez un joli sourire admiratif que vous êtes aimé et merveilleux ! Comprenez que le manipulateur est un stratège qui ne sait pas aimer et donc que vous n'êtes pas aimé; vous avez sans doute été apprécié, MAIS PAR INTERET !
- Acceptez de vous être trompé et chassez la honte de vous être fait berner; rassurez-vous, tout le monde y passe plus ou moins, surtout les gentils. 😊
- **ARRETEZ** de vous justifier et de vous excuser ! **Vous justifier, c'est lui donner la corde pour vous pendre !**

## Agissez pour mettre fin au piège.

- Analysez les stratégies perverses, évaluez les forces et les faiblesses. N'utilisez jamais la perversion en riposte; ils sont plus forts que vous sur ce terrain. Utilisez vos dons propres ! Restez fidèle à vous-même.
- **Le mieux : tenez à distance le manipulateur** et si ce n'est vraiment pas possible, prenez des distances par rapport à ses manigances. sortez de l'affect, prenez du recul et regardez-le comme un malade incapable de vraie relation. Affichez l'indifférence face à ses tentatives de séductions, déstabilisations, calomnies...
- Utilisez toutes les techniques de contre-manipulation en sortant de l'affect.

Travaillez votre sens de la répartie, améliorez-le au fil des ans.

Faites des phrases courtes, directes qui déstabilisent le manipulateur , p.ex.:

- C'est votre opinion.
- Vous pouvez le penser.
- C'est votre droit.
- C'est votre interprétation.
- Prenez-le comme vous le voulez.
- C'est une façon de voir parmi tant d'autres.
- Personne n'est parfait.
- Ça peut arriver à tout le monde.
- Je n'ai pas le don de voyance.
- Chacun ses goûts.
- Chacun sa vie, chacun son chemin.
- Ne vous inquiétez pas pour moi.
- Ne tombons pas dans les ragots.
- Je vais y réfléchir.
- Qui vivra verra.
- Après la pluie le beau temps.

Restez dans le flou face aux injonctions ou questions directes.

Parlez avec le « on » qui reste indéfini.

Souriez en fin de phrases.

Restez poli.

N'entrez pas dans les discussions qui ne servent à rien.

Évitez l'agressivité.

Faites de l'auto-dérision, faites de l'humour, de l'ironie quand vous pouvez, poils au nez.

**Gardez en tête vos propres objectifs; écoutez ce qu'il vous dit et utilisez ses déstabilisations si elles peuvent vous aider à arriver à vos objectifs.**

**Être face à un manipulateur, c'est la meilleure thérapie au monde... Si vous ne connaissez pas vos points faibles, le manipulateur les trouvera d'instinct** 😞

**Établissez-vous un système de désintoxication ou la priorité c'est vous même. Consultez les sites sur la désintoxication pour vous donner des idées.**

## **Livres proposés pour comprendre, se retrouver...**

- *Confessions d'une sociopathe, dans la tête d'une manipulatrice*, de M.E. THOMAS
  - *The Psychopath Inside*, de James FALLON, à voir aussi sur Youtube [[https://www.youtube.com/watch?v=\\_4MEQRgJbfU](https://www.youtube.com/watch?v=_4MEQRgJbfU)]
- *Echapper aux manipulateurs, les solutions existent*, Christel PETIOTCOLLIN
- *Les manipulateurs sont parmi nous*, Isabelle NAZARE-AGA
- *Les manipulateurs et l'amour*, Isabelle NAZARE-AGA
- *La manipulation ordinaire*, Marie ANDERSEN
- *Manipulation, ne vous laissez plus faire*, Jacques REGARD
- *Petit traité de manipulation à l'égard des honnêtes gens*, Robert-Vincent JOULE et Jean-Léon BEAUVOIS.
- *81 façons de ne plus se laisser manipuler*, Dominique CHARNASSE
- *Relation et jeux de pouvoir*, Jean-Jacques CREVECOEUR
- *En finir avec la manipulation mentale et reprendre le contrôle de sa vie*, Claire PARENT
- *Je tu(e) il. Psychanalyse et mythanalyse des perversions*, docteur Michel CAUTAERTS - *L'empathie*, Alain BERTHOZ
- *Attachement et théorie de l'esprit*, Grazia ATTILI
- *L'empathie au coeur du jeu social*, Serge TISSERON

### **Remède à la manipulation - s'écouter, se centrer :**

- *Le fabuleux pouvoir des émotions*, Esther & Jerry HICKS
- *Au diable la culpabilité*, Yves-Alexandre THALMANN
- *La puissance des émotions*, Michelle LARIVEY
- *Un père pour quoi faire?*, Diane DRORY

Et tout ce que vous pourrez trouver !!!! Les livres sur les enfants tout puissants sont très intéressants; entre la toute puissance et la manipulation, il n'y a qu'un pas !

*D'après la littérature actuelle et les expériences en consultation, Josiane Nieuwborgh, Décembre 2010*