Gare aux manipulateurs

« JE REPÈRE LES MANIPULATEURS DE MON ENTOURAGE ET J'AGIS POUR ME PROTÉGER »

PAR CAROLINE OBLED – PSYCHOLOGUE, COACH

Qu'on le veuille ou non la manipulation (à différents niveaux) est présente dans toutes les strates de notre société (couple, famille, entreprise,..) et quel que soit le milieu social. Nous trouvons même de nombreux ouvrages nous donnant des « *ficelles* » pour manipuler allègrement, ceci au prétexte de ne plus nous faire avoir. Personnellement, je ne partage pas cette justification qui permettrait à la manipulation d'obtenir ses lettres de noblesse. La manipulation est un vaste sujet que nous pourrions développer longuement tant il revêt un caractère complexe et tant il possède de nombreux visages. Nous allons donc tenter, dans un premier temps, d'aider nos lecteurs à décrypter les comportements manipulatoires.

Malaise ressenti

Tout d'abord, ont été recensés 30 critères (par Nazare-Aga) qui permettent d'établir un premier « *diagnostic* » d'une personne que nous soupçonnons de manipulation, nous allons les énumérer ci-après. En préambule, pour accompagner de nombreuses personnes victimes de manipulation et haute manipulation (perversion narcissique), je constate, en premier lieu, un dénominateur commun qui est le malaise en présence d'une personne manipulatrice, il ne s'agit pas ici d'un manque de « *feeling* » mais bien d'un sentiment de malaise alors même que ces personnes sont, en règle générale, avenantes, sympathiques voire même charismatiques et souvent brillantes intellectuellement. Trop souvent, notre cerveau nous amène (à tort) à rationnaliser notre ressenti et nous glisse les mots suivants « *ne fais de pas conclusion hâtive, tu ne le (la) connais pas, tu dois te faire des idées* », etc…

Si j'écoute mon mental au détriment de mon ressenti alors même que je suis en présence d'un manipulateur (trice), attention car les filets sont déjà en train de se refermer sur moi, d'où la nécessité d'effectuer rapidement un décryptage comportemental.

Nous allons donc énumérer les 30 critères et les illustrer par des exemples concrets :

1. Culpabilise les autres au nom du lien familial, de l'amitié, de l'amour, de la conscience professionnelle.
   Exemple • *« Tu ne peux pas dire ça (parler comme ça) à ton père, ton conjoint, ton responsable »*

2. Reporte sa responsabilité sur les autres, ou se démet des siennes.
   Exemple • *« ce n'est pas de ma faute, j'ai voulu être gentil mais c'est toi qui me pousse à réagir comme ça… »*

3. Ne communique pas clairement ses demandes, ses besoins, ses sentiments et opinions.
   Exemple • *« Il faut que je finisse ce dossier mais j'ai pas le temps… » « je ne sais pas si je vais pouvoir aller chercher les enfants à l'école avec le travail que j'ai encore et toujours… »*

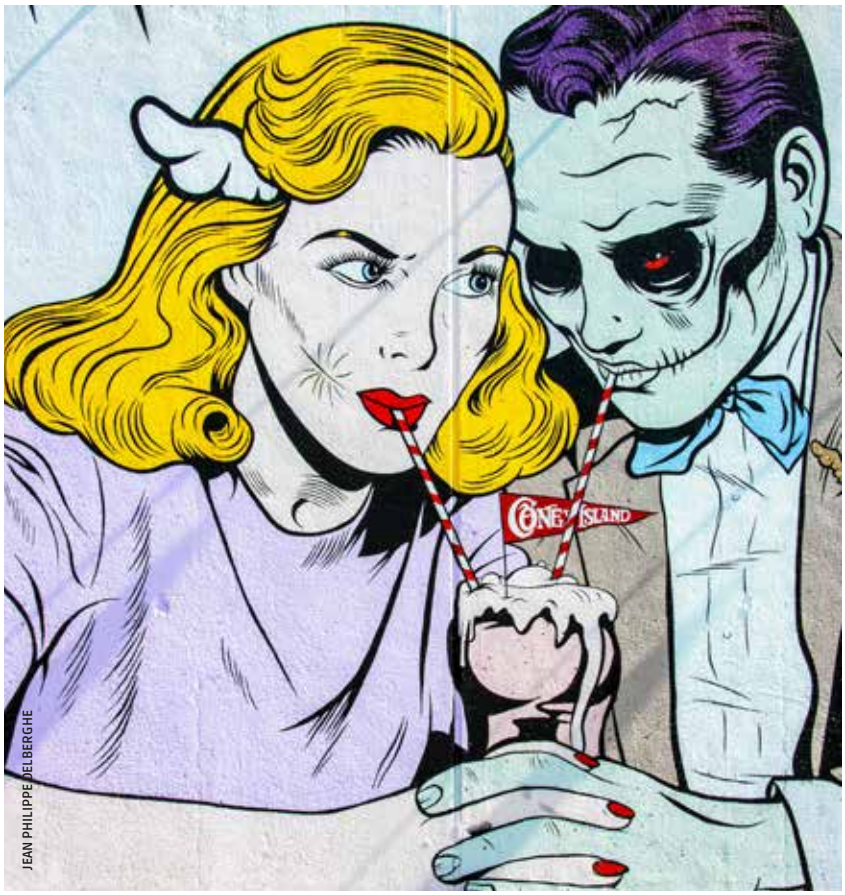
4. Répond très souvent de façon floue.
   Exemple • *« c'est peut-être à cause de ci ou ça, je sais pas, je vais voir, je vais essayer »*

5. Change ses opinions, ses comportements, ses sentiments selon les personnes ou les situations.

6. Invoque des raisons logiques pour déguiser ses demandes *« c'est pour le bien de l'entreprise ce que je demande ou pour le bien de la famille, je fais ça pour vous »*

7. Fait croire aux autres qu'ils doivent être parfaits, qu'ils ne doivent jamais changer d'avis, qu'ils doivent tout savoir et répondre immédiatement aux demandes et questions *« c'est pour ton bien que je dis ça ou que je demande ça »*.

8. Met en doute les qualités, la compétence, la personnalité des autres : il critique sans en avoir l'air, dévalorise et juge *« il est bien ce collaborateur mais… » « tu fais ça ou ça bien mais tu pourrais faire mieux en faisant ça ou ça »*.



9 Fait passer ses messages par autrui et non directement.
Exemple • prendre à partie la famille de en distillant des messages, semer le doute et discréditer la victime.

10 Sème la zizanie et crée la suspicion, divise pour mieux régner.

11 Sait se placer en victime pour qu'on le plaigne.

12 Ignore les demandes même s'il (elle) dit s'en occuper.
Exemple • *« je vais le faire, ne t'inquiètes pas »* et quand vous constatez que cela n'a pas été fait *« ah bon, tu es sûr que tu m'as demandé de faire ça, je ne m'en souviens pas du tout, sinon je l'aurais fait ! »*

13 Utilise les principes moraux des autres pour assouvir ses besoins.
Exemple • *« toi qui as telle valeur, pourquoi tu ne m'aides pas à faire ça ? »*.

14 Menace de façon déguisée, ou pratique un chantage ouvert.

15 Change carrément de sujet au cours d'une conversation.

16 Évite ou s'échappe de l'entretien, de la réunion (souvent subitement et sans raison logique valable).

17 Mise sur l'ignorance des autres et fait croire en sa supériorité *« Si je suis sûr de t'avoir demandé ça, moi je ne l'aurais pas oublié en tout cas »*.

18 Ment.

19 Prêche le faux pour savoir le vrai.

20 Est égocentrique.

21 Peut être jaloux.

22 Ne supporte pas la critique et nie les évidences.

23 Ne tient pas compte des droits, des besoins et des désirs des autres.

24 Utilise souvent le dernier moment pour ordonner ou faire agir autrui (et reprocher ensuite que les délais ne sont pas tenus ou que l'action n'a pas été faite correctement).

25 Son discours paraît logique ou cohérent alors que ses attitudes répondent au schéma opposé (incongruence entre les paroles et les actes)

26 Flatte pour vous plaire, fait des cadeaux, se met soudain aux petits soins pour vous.

27 Produit un sentiment de mal-être ou de non-liberté (sensation d'enfermement, ne plus se sentir soi-même).

28 Est parfaitement efficace pour atteindre ses propres buts mais aux dépens d'autrui.

29 Nous fait faire des choses que nous n'aurions probablement pas faites de notre propre gré (cf avoir des valeurs et ne plus les respecter).

30 Fait constamment l'objet des conversations, même lorsqu'il (elle) n'est pas là (aspect obsessionnel qui occupe les pensées de la personne manipulée).

J'ajouterai un **31**ème critère qui est *« Souffle le chaud et le froid en permanence dans la relation » « tu es nul(le) mais je t'aime quand même »* et quelque temps après, *« tu es le (la) meilleur(e) mais bon tu ne vaux pas un clou sur tel ou tel aspect »*.

• • •

Du pervers narcissique

Il est à préciser que le nombre de critères repérés est à prendre en considération. Jusqu'à une dizaine de critères, nous avons face à nous soit un comportement manipulatoire de situation (par rapport à un intérêt spécifique) qui n'est pas forcément récurrent, soit un faible niveau de manipulation. Entre 10 et 25 critères, le niveau de manipulation commence à être potentiellement dangereux et va commencer à gangréner petit à petit la confiance puis l'estime de soi. A partir de 25 critères recensés, nous sommes très probablement en face de ce que nous qualifions de pervers narcissique, constitution psychique archaïque (pour parler « *psy* ») à savoir une personnalité construite de cette manière qui ne sait éprouver de sentiments, empêchant par là même toute possibilité d'un lien sain et « *aimant* ». Systématiquement, les victimes de pervers narcissique posent deux questions essentielles : Peut-il (elle) changer ? La réponse est NON. Ils ne le peuvent pas, au mieux, il leur est possible de freiner certains comportements mais cela reste à la marge. La seconde question est : cette personne en a-t-elle conscience ? La réponse est NON également dans la plupart des cas. Néanmoins, l'absence de conscience ne saurait être un prétexte dans la mesure où les conséquences pour la victime restent trop souvent gravissimes en termes de santé psychique et physique.

Quoiqu'il en soit, en cas de tentative de conscientisation, le manipulateur niera l'évidence pour protéger son psychisme car il ne saurait fonctionner autrement et retournera l'argument contre la victime qu'il traitera de « *dingue* » en essayant de lui prouver que c'est chez elle que « ça ne tourne pas rond », rendant les velléités ultérieures difficiles et coûteuses en énergie et laissant la victime aux prises avec ses propres doutes sur sa santé mentale, première étape du morcellement psychique…

En effet, le grand manipulateur et/ ou le pervers narcissique recherche à se rassurer narcissiquement : il est considéré comme un psychopathe animé par une vision grandiose de lui-même. Il a un sentiment de toute-puissance qui le fait se sentir au-dessus des lois et des limites de notre société. Pour lui, la « *fin justifie TOUS les moyens* » et efface toute notion de moralité et de respect de l'autre ; il (elle) éprouve le besoin vital de remplir son vide existentiel. Cette réalité souvent inconsciente est tellement insupportable qu'il doit, pour survivre, se créer une nouvelle réalité à la hauteur de son moi « *tout-puissant* ».

Le manipulateur pervers narcissique est donc un malade qui, par des phénomènes de projection tente de soulager la tension créée par ses propres névroses en rendant l'autre malade à sa place. Le pervers narcissique ne supporte aucune frustration et est capable de changer d'état émotionnel d'un instant à l'autre : il est uniquement centré sur ses propres besoins et ne tient aucunement compte des conséquences de ses actes dont il rend l'autre responsable.

« Quoiqu'il en soit, le manipulateur niera l'évidence pour protéger son psychisme car il ne saurait fonctionner autrement et retournera l'argument contre la victime qu'il traitera de « dingue » en essayant de lui prouver que c'est chez elle que « ça ne tourne pas rond ». »

Les indicateurs (non exhaustifs) observés chez les victimes de manipulateurs (trices) sont les suivants :

- Perte de confiance en soi (en ses capacités, en ses projets),
- Perte de l'estime de soi (dévalorisation de ce que je suis, de mes potentialités et survenue de doutes pour à peu près tout)
- Perte du respect de soi (ne plus penser à soi, ne plus mettre de limites, accepter de faire des choses contraires à nos valeurs)
- Sentiment de n' être jamais à la hauteur des attentes exprimées par le manipulateur,
- Culpabilisation de n'en faire jamais assez ou assez bien
- Sensation de ne pas se reconnaître soi-même (dans ses réactions, dans son ressenti),
- Commencer à faire des choses que nous n'aurions jamais faites auparavant,
- Commencer à se demander si on ne devient pas « fou », si notre santé mentale n'est pas en péril (syndrome augmenté par des réactions environnantes minimisant souvent la situation « *tu te fais des films, tu exagères, tu ne serais pas un peu parano toi ? etc…)*»,
- Les symptômes de dépression surviennent peu à peu : perte de sens, de repères, perte de sommeil, perte d'appétit ou besoin incompressible de manger pour compenser,…
- Anxiété-Développement des peurs voire même des attaques de panique,
- Désintégration progressif du lien social : le manipulateur fait le vide au tour de la personne afin de ne pas prendre le risque d'être démasqué et, de fait, pouvoir ainsi assoir son emprise,
- Se sentir « *bourreau* » au lieu de victime conséquemment à l'attitude de victimisation du manipulateur qui renforce ainsi le lien d'emprise,
- Peut aller jusqu'à vouloir commettre l'irréparable, la victime ne supportant plus ni la situation ni sa difficulté à sortir de la relation. •

EMMA LOPEZ

ETRE VICTIME DE MANIPULATEUR (VOIRE DE PERVERS NARCISSIQUE) : POURQUOI MOI ? QU'EST-CE QUE CELA VIENT ME DIRE DE MOI ?

Il n'y a pas de profil type de victimes de manipulateurs (ou pervers narcissiques), cependant, on retrouve quelques traits de personnalité communs : des personnes altruistes, bienveillantes, chaleureuses, intellectuellement vives, dans le don et possédant un fort appétit de vivre ; bref, tout ce que pourrait envier une personne se sentant vide en son sein telle une personne manipulatrice. Le revers de la médaille (vous avez remarqué vous aussi qu'il y en a toujours un ?!) est que les victimes sont des profils qui ne savent pas toujours se protéger, mettre des limites au don de soi et n'ont pas forcément une haute estime d'elles-mêmes ce qui risque de les pousser à chercher l'amour inconditionnel d'autrui pour se rassurer et de se perdre dans le chant des sirènes de la manipulation.

Les victimes de manipulateurs - pervers narcissiques se demandent de façon récurrente *« pourquoi moi ? »* Si la situation est arrivée une fois, il est fort probable qu'elle se répète à nouveau. Il ne s'agit pas là de mauvais Karma ou manque de chance…Il s'agit de comprendre ce qui *« attire »* le manipulateur chez la victime. La ou les réponses viennent de notre histoire et de notre propre construction psychologique (ce qui ne nous rend pas pour autant responsable des actes odieux commis par ce personnage !) : failles dans l'enfance, dévalorisation, manque de confiance en soi, sentiment d'abandon vont créer un terreau pour cet animal attiré par l'odeur du *« sang »* que la victime communique inconsciemment.

Les questions à se poser : Qu'est-ce qui en moi permet l'instauration et la continuation de cette relation malgré le mal qu'elle me procure ? Est-ce que j'ai peur d'être abandonné(e) si je me respecte et si je mets mes limites ? Ai-je peur de me retrouver seul(e) si je dis non à des agissements intolérables pour moi ? Est-ce que je suis dans un lien sain dans lequel je grandis et m'épanouis ou est-ce que je suis dans un lien destructeur qui me rend *« petit »* à mes yeux ? Quelles sont mes valeurs, sont-elles respectées ? Est-ce que je me sens libre d'être moi-même dans cette relation ou ai-je souvent le sentiment de manquer de liberté ? Qu'ai-je peur de perdre si je mets fin à cette relation ? Qu'ai-je à gagner si je maintiens ce lien ? Que vient chercher le manipulateur dans cette relation ? Qu'est-ce que cela peut lui apporter ?

Le lien construit va entraîner une dépendance et plus spécifiquement un processus d'addiction ; le mot peut sembler fort mais les comportements cycliques rencontrés relèvent de ce processus. Celui-ci donne lieu à deux symptômes clés :
- Échec répété de contrôler ce comportement
- Poursuite de ce comportement malgré ses conséquences négatives.

L'addiction se décompose en :
- compulsions à s'engager dans le comportement toxique (emprise perverse),
- maintien du comportement malgré ses conséquences négatives (je souffre mais je vais pouvoir le changer),
- obsession du sujet ou du comportement addictif (il prend toute la place dans ma vie, pensées constantes),
- culpabilité au décours de l'action (décours = stade d'affaiblissement d'une maladie), je suis humilié(e),
- enfin symptômes de sevrage en cas d'interruption brutale volontaire ou non (effet de manque, je retourne vers le manipulateur pervers).

La *« victime idéale »*, qu'elle soit homme ou femme, sera celle qui, par sa présence, son comportement et ses qualités comblera les *« besoins »* du manipulateur pervers narcissique et viendra renforcer son image *« toute-puissante »* de lui-même ou d'elle-même !
Par conséquent, il est impératif que la victime identifie sa dépendance affective pour aller vers cette prise de conscience essentielle : Comprendre que c'est en elle-même que se trouvent les raisons de ces souffrances. C'est cette prise de conscience qui est l'une des clés essentielles qui permettra à la victime de sortir de ce rôle qui, sans elle, la figerait dans la colère, la haine et dans un immobilisme mortifère. Installée dans cette posture de *« victimisation »*, elle continuerait inlassablement à répéter le processus qui viendrait alors renforcer sa croyance d'un monde extérieur qui lui serait définitivement hostile. A l'inverse, une victime qui réalise qu'elle a toutes les ressources en elle pour le conscientiser et le dépasser pourra empêcher que la situation ne se reproduise en identifiant et en se protégeant lors de futures rencontres ; elle donnera ainsi un autre sens à sa vie comprenant que ce que voulait *« voler »* le manipulateur ce sont bien les trésors que possède la victime et qu'elle ne voit pas !

ALEX IBY

Les pervers narcissiques repèrent leurs proies de loin !
Elles sont empathiques, bienveillantes, intelligentes, accomplies professionnellement et pleines de vie. Mais surtout, dans le fond, elles manquent de confiance en elles, souffrent de carences affectives, ont très peur de l'abandon et sont de vraies éponges à culpabilité.
Ils sentent tout ça...

Quelles sont les issues possibles ?

Fuir est la seule solution à adopter pour sauver ce qui peut l'être.
Bien sûr, cela n'est pas toujours possible au moment où la conscience émerge, cependant, à terme, gardez en tête qu'il faudra en arriver là…

De notre expérience, donner du sens à un comportement est la *première étape* à effectuer. En effet, la mise en lumière a plusieurs bénéfices : commencer à se distancier physiquement puis intellectuellement et, enfin, émotionnellement (ceci peut prendre plusieurs mois). Il est à retenir que plus la relation est personnelle et intime, donc engageante affectivement (couple, lien parental ou filial), plus il est important de chercher à se « *sevrer* » en se distanciant, tout du moins, quelque temps de cette relation ; la coupure du lien (même provisoirement) est indispensable car les conséquences sont à la hauteur de la force du lien. Cette mise en sens et cette distanciation vont permettre également de prendre conscience qu'il ne s'agit pas d'un scénario créé par le cerveau ou encore que nous ne sommes pas de « *doux dingues* ». Cette première étape- passé la sidération de la prise de conscience de la situation- doit être destiné à opérer un STOP (verbalisé et acté) marqué du sceau SE PROTEGER… en prenant le risque de passer, provisoirement du moins, pour une personne « *fragile ou paranoïaque* »…

En résumé : se protéger et se protéger encore !
Quelques questions à se poser :
• Est-ce que je suis réellement respecté(e) par lui ou par elle?
• Est-ce que je suis réellement en sécurité avec lui ou elle?
• Est-ce que je peux me projeter de manière positive et « *simple* » avec lui dans un futur proche et plus lointain
La deuxième étape consiste à entreprendre un travail d'acceptation de la réalité de la situation-et non l'acceptation de la situation.
Pour ce faire, il vaut mieux se faire aider par un thérapeute qui permettra l'écoute, l'empathie, la prise de recul et les effets-miroir,

• • •

ceci dans un objectif de reconstruction à venir. Dans ce que nous constatons, le plus grand travers serait de penser qu'il ne faut en parler à personne et qu'il est possible de s'en sortir seul car, bien souvent, cela ne fait que retarder le temps de la « *dé-compensation* » (et, donc de la guérison future) consécutive à des pressions parfois opérées durant des années. En effet, il est louable de se sentir « *assez fort pour* », néanmoins, à situation malsaine et destructrice, il est parfois difficile de savoir comment se défendre. Bien trop souvent, la personne victime de perversion narcissique doute que tout cela soit bien réel car l'entourage peut cautionner ces comportements ou, moins grave mais grave tout de même, les minimiser en répétant souvent cette phrase « *je crois que tu te montes la tête tout seul, c'est juste des dérapages, n'en fais pas une montagne, tu es un peu fragile (variante : susceptible, parano,…) comme personne toi, non ? Il doit être stressé, ça doit être son travail qui est difficile, ça doit expliquer son comportement,…* ».

Il est indispensable de prendre soin de soi psychiquement et physiologiquement, par exemple :

⟶ Se recentrer sur l'essentiel. Il peut être différent pour chacun. Voir comment vous étiez « *avant* », quelles étaient alors vos aspirations, votre mode de vie, vos plaisirs, etc. …

⟶ Se rappeler encore et encore qu'un(e) malade reste un(e) malade, quoi que vous fassiez cela changera JAMAIS!

⟶ Noter dans un cahier toutes les croyances que le manipulateur a su glisser dans votre tête et les transformer. Le faire de manière systématique et cela même si vous n'y croyez pas encore.

⟶ Travailler vos valeurs personnelles et vous réaliserez que vos actes ne sont plus en adéquation avec celles-ci.

Physiologiquement, aidez-vous et faites-vous aider par votre naturopathe :

⟶ Vitamines-Oméga 3-Magnésium

⟶ Alimentation équilibrée

⟶ Boire beaucoup d'eau

⟶ Marcher en pleine nature

⟶ Fleurs de Bach (notamment l'Elixir Rescue-Urgence)

⟶ Renforcer la confiance en soi (pratique sportive, yoga, arts martiaux,…)

⟶ Sophrologie et relaxation, méditation qui possèdent de nombreux bienfaits.

⟶ Tenter de stopper au maximum la rumination qui portera sur ce sempiternel sujet…

⟶ Massages énergétiques

⟶ Luminothérapie,…

« Il n'y a pas de profil type de victimes de manipulateurs ou pervers narcissiques, cependant, on retrouve quelques traits de personnalité communs : des personnes altruistes, bienveillantes, chaleureuses, intellectuellement vives, dans le don et possédant un fort appétit de vivre. »

La troisième étape, après vous être protégé et mis en place un plan d'actions « *mieux-être* », il est nécessaire dans le cadre d'un accompagnement thérapeutique de faire émerger la fameuse question vue précédemment « *Qu'est-ce que cette relation vient me dire de mon mode de fonctionnement ? Et, que vais-je entreprendre pour que cela ne se reproduise plus à l'avenir ?* » Se respecter suffisamment, apprendre à dire non et poser des limites vont permettre de tenir à distance les prochains sur la liste, qui s'ensuivront si je n'entreprends rien pour moi. Même si cela paraît « *injuste* », la manipulation revêt de multiples visages et il est important de souligner que si la problématique n'est pas conscientisée et résolue, d'autres personnes manipulatrices (voire des pervers narcissiques) se dresseront sur ma route jusqu'à ce que je comprenne ce qui relève de mes carences affectives, car le prédateur a cette capacité à sentir sa victime et à s'en rapprocher… Néanmoins, il n'est pas toujours possible de couper toute relation rapidement (relation conjugale, parentale…), c'est la raison pour laquelle il est nécessaire d'avoir quelques clefs de communication.

En effet, Gérer la communication dans une relation de manipulation est très complexe car le manipulateur voudra que vous soyez fautif et que vous vous culpabilisiez (N'oubliez pas, c'est vous le méchant et la personne qui n'est pas à la hauteur de cette « *formidable* » (!) personnalité) :

⟶ Consigner les documents, mail et toute trace écrite (en vue de vous faire assister par un avocat ou porter plainte, par exemple) et faites en sorte qu'il y ait toujours un témoin même si le manipulateur fera en sorte de se retrouver seul(e) avec vous.

⟶ Echanger exclusivement sur des éléments factuels avec la personne concernée (ne parler ni d'émotion, ni de ressenti). Vous pouvez également vous documenter sur la communication non-violente (CNV) qui propose une méthode basée sur les éléments factuels dans la communication pour éviter de vous perdre dans les méandres d'une communication malsaine qui se retournerait contre vous.

ALEX

LEONARDO WONG

• • •

→ Dans le cadre des échanges, vous pouvez également utiliser le questionnement ouvert afin de ne pas vous retrouver enfermé dans la spirale des interprétations et du flou qui se retournent contre la victime : *« Qu'est-ce que tu veux dire par là ? Concrètement, qu'est-ce que tu entends par là, je ne comprends pas ? Tu peux me donner des exemples par rapport à ce que tu avances quand tu me dis ceci ou cela ? Qu'est-ce qui te fait dire cela ? Qu'attends-tu de moi concrètement ? Comment envisages-tu l'avenir de notre relation ? »* et toute question ouverte vous permettant de factualiser au maximum les éléments. Attention, il ne faut pas attendre de prise de conscience de la part de la personne qui manipule mais lui montrer que vous avez la tête froide et, donc, repousser des velléités voire de faire prendre conscience à des témoins dubitatifs que la personnalité en face de vous ne possède pas un fonctionnement normal.
De plus, se rendant compte qu'il (elle) a de moins en moins d'emprise, il se détournera de sa victime et ira voir ailleurs… malheureusement au détriment d'autres, c'est la raison pour laquelle informer et former à se protéger devient un devoir, à mon sens, pour les personnes connaissant le sujet.

La quatrième étape est celle de la reconstruction psychique permettant, de reprendre confiance en soi-même et ce pas à pas (souvent l'élément temps est un facteur déterminant et il semble bien long à la personne en souffrance), reprendre du plaisir et goût à la vie, car oui, il y a bien un après manipulation, sous condition d'entreprendre le travail précédemment évoqué et cette ou ces expériences n'en rendent que plus fort et plus armé pour nos expérimentations futures car ce *« qui ne nous tue pas nous rend plus fort »*.

Au risque de se répéter, il est IMPÉRATIF DE SE FAIRE AIDER par une personne compétente et bienveillante connaissant le sujet et aussi par une personne bien aimante de notre entourage nous reconnectant aux sentiments *« vrais et sains »* nécessaires à la reconstruction. Je terminerai en citant cette phrase de Carl Gustav Jung *« Là où l'amour règne, il n'y a pas de volonté de puissance et là où domine la puissance, manque l'amour. L'un est l'ombre de l'autre. »* •