



# La manipulation mentale

*Comment déjouer les pièges des manipulateurs ?*

Un manipulateur amène insidieusement une ou plusieurs personnes au comportement qu'il souhaite. Il peut amener à la violence, à la dépression ou au suicide et tel un vampire, il se nourrit de l'autre. Il dirige autrui à sa guise. Généralement bien intégré dans la société, il semble porter le masque d'un séducteur ou une personne de « pouvoir ». Sa motivation repose essentiellement sur un besoin narcissique et /ou celui de rehausser son image, il souhaite briller à travers le regard des autres. Il ne sert que son propre intérêt, qu'il soit un conjoint, un directeur, un ami, un collègue, un professionnel de la vente ou un parent. Comment déjouer ses pièges ? En tout premier lieu, il est essentiel de savoir le reconnaître puis, retourner sa veste. Qui est-il ? Comment procède t-il ? Quels sont les différents types de manipulateurs ? Nous répondrons à ces questions et vous serez armés pour faire face à ces « démons » (féminin ou masculin).

## I – Qui sont-ils ?

### A - Leur psychologie

Selon les psychanalystes, les manipulateurs détiennent une faille profonde extrêmement précoce de leur identité. Elle correspond au stade du miroir de Jean Piaget (6 mois – 18 mois) : phénomène consistant dans la reconnaissance par l'enfant de son image dans le miroir, une prise de conscience de son unité corporelle.

Le comportement manipulateur résulte également d'une séduction narcissique par un des deux parents ou les deux. Le parent séducteur vénère l'enfant en ne lui disant jamais non, en ne lui refusant rien et en lui faisant croire qu'il possède la toute puissance. Surprotégé, chouchouté, gâtés, il n'apprend pas à résister à ses désirs et ses frustrations. « L'enfant roi » ne se différencie pas du parent qui lui vole son identité d'enfant. Il se voit obligé de se construire un jeu de personnalités (factices), pour se donner l'illusion d'exister et être conforme à l'image voulue de ses parents. La pathologie de l'enfant se trouve induite par les exigences de son entourage familial et scolaire. Certaines carences affectives peuvent également l'empêcher, à l'âge adulte, d'aimer autrui. Ces blessures le pousseront à satisfaire, sans cesse, un énorme désir de reconnaissance ou de revanche. Il a alors besoin d'être aimé, reconnu, surévaluer, surestimé par rapport à ce qu'il est réellement.

Ces pervers sont souvent doués d'une intelligence supérieure à la moyenne, voire redoutable, machiavélique, leur permettant déjà d'élaborer des pièges ou des stratégies très subtils. Précocement, ils peuvent déjà abuser leurs parents et leurs amis. L'enfant, plus intelligent, plus psychologue que ses parents l'imaginent, phagocyte littéralement la mère ou le père (une mère ou un père complice ou bien qui ne se doute de rien), dans une relation littéralement fusionnelle qui empêche les parents d'avoir un recul suffisant.

### B - Leur caractéristique selon le DSM IV

#### - Le pervers narcissique

Celui-ci, c'est le plus dangereux. Il détient un fort potentiel de séduction, instrumente autrui, l'enferme dans un immense désarroi et se réjouit de son pouvoir, se délectant de sa vision grandiose de lui-même. Il ne connaît ni la compassion, ni l'amour de son prochain qu'il voit comme un objet à détruire pour exercer sa puissance et agrandir son image personnelle.

## Conférence

### *La manipulation mentale*

Le 23/06/2011 au SPA d'air et d'eau à Seyssinet-Pariset de 20h à 21h30



Toute relation sociale est pour lui un rapport de force, un défi ou une menace. L'autre devient un objet à écraser, à humilier et à dominer. Sous son masque de « bon psychologue », sous son charme superficiel et sa grande sociabilité, se cache un instrument de torture, conçu de froideur, d'égoïsme, de parasitisme, de mythomanie, de trahison et de chantage affectif entre autres.

Il analyse tout ce qu'il entend et vise à détruire sa victime pour en extraire sa substance. Son intention est destructrice, il met en place un asservissement de l'autre en le privant de son autonomie psychique, de sa capacité de jugement personnel, du pouvoir de dire non. Il dépossède sa victime de ses biens, de sa valeur personnelle sociale et morale. Il s'attaque à l'estime de soi et conduit l'autre à avoir une image dépréciée de lui-même. Il l'humilie en le maintenant dans le sentiment qu'il est son sauveur. « Personne ne voudra de toi ! Franchement regardes-toi, t'es moche, t'es grosse, tu ne ressembles à rien ! Heureusement que moi je suis là sinon tu serais seule, abandonnée comme une chienne affreuse et sale qui dort sous les ponts avec les clochards ».

Ce prédateur agit à l'abri des regards. Les maltraitances s'organisent rarement sous le feu des projecteurs, mais plutôt perpétrées dans le secret des alcôves. Véritable professionnel de la double vie et de la double personnalité. Le trouble, induit chez sa victime, est la conséquence de la confusion permanente entre la vérité et le mensonge qu'il s'amuse à alterner. Lorsqu'il ment, il semble convaincu, ce qui convainc l'autre automatiquement.

Lors de la « chasse » à sa prochaine victime, il ne dit jamais non et paraît même très serviable. Il change de masque suivant les besoins, tantôt séducteur paré de toutes les qualités, tantôt victime, faible et innocente, pour amadouer sa proie. Il a un souci scrupuleux des apparences, donnant le plus souvent une image valorisante pour son ego. Image d'une personne parfaite qui cache son absence d'émotion, d'amour, de sincérité et d'intérêt pour tout ce qui n'est pas lui. Il ne s'intéresse pas à la réalité, tout est pour lui jeu d'apparences et de manipulation de l'autre. Il excelle à susciter, amplifier et faire alterner chez l'autre regrets et peurs. « Ainsi ces personnes recherchent ceux qui font briller leur image, repoussent ceux qui les critiquent et interprètent la réalité dans un sens qui leur est favorable ».<sup>1</sup>

Vérité ou mensonge, cela importe peu pour les pervers : ce qui est vrai c'est ce qu'ils disent dans l'instant. Ces falsifications de la vérité sont parfois très proches d'une construction délirante. Tout message qui n'est pas formulé explicitement, même s'il est transparent, ne doit pas être pris en compte par l'interlocuteur. Puisqu'il n'y a pas de trace objective, cela n'existe pas. Le mensonge correspond simplement à un besoin d'ignorer ce qui va à l'encontre de son intérêt narcissique. C'est ainsi que l'on voit chez les manipulateurs le fait qu'ils entourent leur histoire d'un grand mystère qui induit une croyance chez l'autre sans que rien n'ait été dit.

Ils envient la réussite d'autrui, qui les met face à leur propre sentiment d'échec, sans cesse refoulé. Pour eux, rien ne va jamais. Ils imposent aux autres leur vision péjorative ou négative du monde et leur insatisfaction chronique concernant la vie. Ils cherchent, souvent, à démontrer que le monde est mauvais, que les autres sont mauvais. Personne n'a vraiment de grâce à leurs yeux. Certains calculent leurs coups ou leur vengeance très longtemps à l'avance, parfois sur plusieurs années. C'est la raison pour laquelle ils peuvent être redoutables et imprévisibles.

---

<sup>1</sup> Jean-Michel Fourcade – *Les personnalités limites* – (Eyrolles, 2001).

## Conférence

### *La manipulation mentale*

Le 23/06/2011 au SPA d'air et d'eau à Seyssinet-Pariset de 20h à 21h30



Le type de manipulateur malveillant éprouve un plaisir pervers dans la vision de la souffrance de l'autre. Il ressent une satisfaction extrême, vitale, à voir l'autre souffrir, à le maintenir dans le doute, à l'asservir et à l'humilier. Étant incapable de relation véritable, il ne peut en établir que dans un registre de malignité destructrice. Il aime chosifier l'autre, et faire en sorte que sa victime ne puisse jamais sortir de son filet, ne serait-ce que pour l'empêcher de témoigner contre lui. Voyeur, complice, cruel, pervers et menteur, fasciné par le mal, il ère dans les secrets de tous les êtres qui l'entourent.

Un film relate fort bien ces pervers narcissiques : « Les liaisons dangereuses » de Stephen Frears. Les deux protagonistes, le vicomte de Valmont (John Malkovitch) et la marquise de Merteuil (Glenn Close), sont mus par la vanité, le désir de contrôler les autres et le plaisir de les voir souffrir.

En résumer, voici quelques pistes pour reconnaître ces prédateurs, inspirées des travaux de spécialistes tels que Jean-Charles Bouchoux, psychanalyste et Isabelle Nazare-Aga, thérapeute comportementaliste :

- Vampirise l'énergie de l'autre : l'expression "se faire bouffer" prend tout son sens.
- Dénué(e) d'empathie, fait preuve de froideur émotionnelle.
- Souffre d'insatisfaction chronique, il y a toujours une bonne raison pour que ça n'aille pas.
- Use de dénigrement insidieux, sous couvert d'humour au début, puis de plus en plus directement.
- Indifférent aux désirs de l'autre.
- S'inscrit dans une stratégie d'isolement de sa proie.
- Fait preuve d'égoïsme forcené.
- Fait culpabiliser.
- Incapable de se remettre en cause ou de demander pardon (sauf par stratégie).
- S'inscrit dans un déni de réalité.
- Joue un double jeu : le pervers narcissique se montre charmant, séducteur, brillant - voire altruiste - pour la vitrine ; tyrannique, sombre et destructeur en privé.
- Obsédé(e) par l'image sociale.
- Manie redoutablement la rhétorique : le dialogue pour dépasser le conflit tourne à vide.
- Alterne le chaud et le froid, maîtrise l'art de savoir jusqu'où aller trop loin.
- Psychorigide.
- Souffre d'anxiété profonde, ne supporte pas le bien-être de son partenaire.
- Besoin compulsif de gâcher toute joie autour de lui.
- Inverse les rôles et se fait passer pour la victime.
- Use d'injonctions paradoxales et contradictoires : la cible perd ses repères, son esprit devient confus, même quand il est des plus brillants. Paul-Claude Racamier, inventeur de la notion de pervers narcissique, parle d'un véritable "détournement de l'intelligence".
- Éprouve un soulagement morbide quand l'autre est au plus bas.

#### - Le borderline (Etat limite)

C'est le type de personne qui peut se mettre en colère, faire une crise de jalousie ou de désespoir, de façon inattendue et incompréhensible pour son interlocuteur. Cette colère ne peut être dominée et peut le conduire à un brusque « passage à l'acte » : agression, tentative de suicide.

Il se sent vide et cherche à remplir ce vide, nourrir son image en se greffant sur un autre en en prenant toute la place. « L'objectif inconscient de la personnalité borderline est de trouver et contrôler l'entité qui va jouer

## Conférence

### *La manipulation mentale*

Le 23/06/2011 au SPA d'air et d'eau à Seyssinet-Pariset de 20h à 21h30



le rôle d'auxiliaire du « Moi » : si elle perd cet autre, elle part en dépression »<sup>2</sup>. Il peut user de toutes sortes de stratagèmes pour garder l'autre dans ses filets.

Frontière entre « l'organisation névrotique » et « l'organisation psychotique », le borderline repose sur l'angoisse de perte d'objet et se traduit par une insécurité interne constante et des attitudes de mise à l'épreuve de l'entourage incessantes.

Selon le DSM-IV, le trouble de personnalité limite est principalement caractérisé par :

- la peur du rejet et de l'abandon ;
- l'instabilité de l'humeur ;
- la difficulté à contrôler les pulsions, les actions, les actes ou les réactions impulsives souvent néfastes ;
- les relations interpersonnelles instables ;
- une difficulté avec l'intimité ;
- une dissociation et une méfiance importante en présence de stress.

#### - Le paranoïaque

C'est un mégalomane qui manipule par ses fausses interprétations et ses accusations. À la personnalité perverse et narcissique peut parfois se superposer une composante paranoïaque. À force de duper les gens, il se doit d'être de plus en plus secret et d'être de plus en plus sur ses gardes. Il se confie de moins en moins. À un moment clé, il peut se révéler d'une hyper-susceptibilité malade. Il vit dans une suspicion constante et une prudence extrême, qu'il dissimule profondément. Sa paranoïa apparaît alors décupler son intelligence, lui fournissant alors un extraordinaire regain d'énergie combative.

Selon le DSM-IV, la paranoïa est principalement caractérisé par :

- Le sujet s'attend, sans raison suffisante, à ce que les autres se servent de lui, lui nuisent ou le trompent.
- Il est préoccupé par des doutes injustifiés concernant la loyauté ou la fidélité de ses amis et collègues, d'une façon plus générale de son entourage.
- Il est réticent à se confier à autrui car il craint que sa confiance ne soit utilisée contre lui.
- Il discerne des significations cachées, humiliantes ou menaçantes, dans des événements anodins.
- Il est rancunier, ne pardonne pas d'être blessé, insulté ou dédaigné.
- Il s'imagine des attaques contre sa personne ou sa réputation, auxquelles il va réagir par la colère ou la rétorsion.
- Il met en doute de manière répétée et sans justification la fidélité de son conjoint.

**Harcèlement moral** : Isoler quelqu'un, refuser toute communication, ne pas lui transmettre de consignes, multiplier les brimades, ne pas lui donner de travail ou un travail humiliant, au contraire, lui donner trop de travail ou un travail largement au-dessus de ses compétences etc... Les cas de figure du harcèlement moral, du bizutage ou du mobbing, telles sont les tactiques du harcèlement moral, pouvant se décliner à l'infini. Selon la définition la plus courante « Le harcèlement moral est un ensemble de conduites et de pratiques qui se caractérisent par la systématisation, la durée et la répétition d'atteintes à la personne ou à la personnalité, par tous les moyens relatifs au travail, ses relations, son organisation, ses contenus, ses conditions, ses outils, en les détournant de leur finalité, infligeant ainsi, consciemment ou inconsciemment, une souffrance intense

<sup>2</sup> Jean-Michel Fourcade – *Les personnalités limites* – (Eyrolles, 2001).

## Conférence

### *La manipulation mentale*

Le 23/06/2011 au SPA d'air et d'eau à Seyssinet-Pariset de 20h à 21h30



afin de nuire, d'éliminer, voire de détruire. Il peut s'exercer entre hiérarchiques et subordonnés, de façon descendante ou remontante, mais aussi entre collègues, de façon latérale ».

## **II – Comment sait-on que nous sommes manipulés ?**

Le manipulateur évite le regard des autres et s'agite souvent.

Si vous vous sentez angoissé, stressé, désorienté ou vidé de votre énergie, il y a peut-être un manipulateur proche de vous. Un stress excessif, un sentiment diffus d'oppression, de la fatigue, de la nervosité et des troubles du sommeil sont les premiers signes à apparaître. Si vous êtes aux prises d'un manipulateur particulièrement nocif, ces symptômes peuvent se renforcer pour laisser place à de la dépression : amaigrissement, poussées d'hypertension, malaises et troubles de la mémoire notamment.

Lorsque nous sommes manipulés, nos décisions sont très souvent prises à contrecœur. Ainsi, si notre image de nous-mêmes est quelque peu défaillante, le manipulateur peut plus facilement provoquer en nous le doute, la culpabilité. Il peut aussi toucher une de nos peurs, comme la peur d'être jugé. En effet, personne n'aime se faire reprocher d'être égoïste, incompetent, ingrat ou inhumain, de même qu'être blessé, de ne pas être aimé ou de perdre un avantage, perdre l'affection, le respect, un avantage matériel ou même son emploi.

Chez d'autres personnes, le manipulateur fera espérer un avantage affectif, de l'attention, de la reconnaissance, du statut, de l'amour même ou un avantage matériel comme de l'avancement professionnel, la possibilité d'atteindre plus facilement ses buts, d'obtenir des résultats, des récompenses tangibles. La personne qui ne tolère pas longtemps l'inconfort va réagir plus rapidement et sera plus facile à manipuler.

Par exemple, elle cèdera plus rapidement au chantage de son enfant qui hurle plutôt que d'endurer ses pleurs. À la personne qui boude parce qu'elle a dit quelque chose qui lui déplaisait, elle dira qu'elle ne le pensait pas vraiment plutôt que d'endurer sa bouderie. Elle se laissera séduire par la personne qui use de ses charmes pour désarmer sa colère plutôt que de se sentir odieuse d'être en colère. Elle pliera devant la menace pour éviter de ressentir la peur ou pour acheter la paix.

## **III – Comment procède le manipulateur ?**

Tout d'abord il se situe en + / - (c'est moi le plus fort, toi tu es un bon à rien). Ensuite il va tenter de prendre le pouvoir en prenant un de ces quatre comportements :

- L'intimidateur
- L'indifférent
- Le plaintif
- L'interrogateur

Ensuite il va vous placer en victime ou en persécuteur et tout ceci sans que vous ne vous en rendiez compte.

Jean-François Marmion imagine les mécanismes de la manipulation « comme une partie d'échecs où un être aussi glacial que supérieurement intelligent avance ses pions l'un après l'autre et finit par perdre sa victime dans de sinueux labyrinthes »<sup>3</sup>.

---

<sup>3</sup> Jean-François Marmion – Article p 45 dans la revue « Le cercle psy

## Conférence

### *La manipulation mentale*

Le 23/06/2011 au SPA d'air et d'eau à Seyssinet-Pariset de 20h à 21h30



Il prend sa victime par la douceur avec des premiers actes anodins qui ne se refusent pas, puis en se défendant de vouloir contrevenir le moins du monde à sa liberté. Il sait que lorsque l'on rappelle à quelqu'un qu'il est libre, et il se soumettra plus facilement à notre volonté.

Le manipulateur use trois clés : le doute, la peur et la culpabilité. Il agit en douceur sans jamais forcer sa victime. Il choisit le plus souvent ses victimes parmi des personnes pleines d'énergie et d'amour de la vie, pour les vampiriser et les « dévitaliser ». Il choisit de préférence des personnes honnêtes, sincères, gentilles, qu'il cherche vraiment à consoler et à réparer, mais aussi naïves, sans trop d'esprit critique, voire fragiles, afin de les amener plus facilement et plus rapidement à accepter une relation de dépendance.

Le manipulateur recherche souvent une personnalité maternelle, aimante, dévouée, parce qu'il a besoin d'être aimé, admiré. Il vit et se nourrit de l'espoir que la victime place, naïvement ou désespérément, en lui ou en quelque chose qu'il lui fait miroiter en permanence par des promesses fallacieuses. Cet espoir, pour la victime harcelée, est de « guérir » le harceleur et c'est cette illusion qui la fait rester dans la relation, et continuer à subir les attaques qui la détruisent sans réussir à la « décrocher » pour autant...

### **Les techniques qui touchent directement l'inconscient.**

1 – Il vous observe discrètement, imite vos gestes et postures afin de créer le phénomène de synchronisation (même longueur d'ondes = plus de facilité d'absorption).

2 – Il entre dans votre système de pensée afin de trouver les failles en vous posant des questions spécifiques. (Utilisation du yes set, de l'effet zoom, des présuppositions, de l'ambiguïté, des anecdotes et métaphores...).

3 – Il détruit vos protections et vous « poignardent » à l'intérieur de votre esprit (lavage de cerveau).

**Voici ce que vous pourrez voir consciemment pour activer votre système de protection dès le début de son intrusion dans votre vie :**

### A – La séduction

Il commence par encenser sa victime. Lui promet monts et merveilles. Cela donne par exemple, dès le premier rendez-vous : « tu es la plus belle femme que je n'ai jamais rencontré, on va se marier, faire des enfants et nous serons les plus heureux du monde ». Vous êtes d'après lui, la meilleure personne, la plus douée, la plus cultivée... Personne d'autre que vous ne compte pour lui (il n'hésite d'ailleurs pas à dire la même chose successivement à plusieurs personnes). Ces éloges et ces protestations d'attachement lui permettent de mieux « vous couler » ensuite en jouant sur l'effet de surprise, et de vous atteindre d'autant plus que vous ne vous attendiez pas à l'attaque et qu'il a en outre pris soin de choisir précisément le moment où vous pouviez le moins vous y attendre. Sa palette de personnalités, de personnages, d'émotions feintes est étonnante. L'éventail de son jeu d'acteur est infini et sans cesse renouvelé.

Il touche la zone émotionnelle du cerveau. Il peut vous faire rire, vous regarder profondément avec des yeux passionnés, être prévenant, attentionné, combler vos attentes, répondre positivement à tous vos désirs. Une demande en mariage précipitée, une promotion subite, une publicité très attractive... De quoi vous mettre en alerte... « Tout l'art de l'imposteur est de savoir répondre à une attente réelle, c'est pour cette raison que les impostures, même les plus incroyables fonctionnent ». <sup>4</sup>

<sup>4</sup> Patrick Avrane, psychanalyste – *Les imposteurs, tromper son monde, tromper soi-même* – (seuil, 2009)

## Conférence

### *La manipulation mentale*

Le 23/06/2011 au SPA d'air et d'eau à Seyssinet-Pariset de 20h à 21h30



Grand intuitif, il sait ce qui manque à l'autre, ou est sa fragilité qu'il va combler dans un premier temps. Le manipulateur utilise des masques, à commencer par celui de la perfection, dont il se sert pour mieux manœuvrer ses victimes. Son empressement est réellement lié à une urgence, celle de "vous attacher" à son service rapidement. Le manipulateur présente un double visage, à la fois ange et démon. Dans le temps, il est d'abord ange, séducteur, flatteur, protecteur ou tout simplement gentil.

Mais une fois l'emprise acquise sur l'entourage, survient la violence. Ce sont de véritables caméléons, aptes à mimer les attitudes et les paroles de son interlocuteur pour susciter chez lui l'illusion d'un accord parfait, d'une entente exceptionnelle qui ne cesse de s'approfondir.

### B – La déstabilisation

Le manipulateur utilise ensuite la dévalorisation. Il se sent supérieur à tous et lance des petites remarques perfides avec des traits d'ironie malveillants. Il tourne les phrases à son avantage. C'est souvent impossible de discuter avec lui, il se moque, ne répond pas de manière précise, cherche à être le centre de la conversation. Son attitude est méprisante mais elle ne saute pas aux yeux.

Lorsqu'il vous dévalorise sans en avoir l'air, vous pouvez ressentir un malaise, que vous aurez du mal à identifier. Et, répétées inlassablement, ces petites phrases assassines provoquent un ancrage catastrophique sur la valeur de soi. Votre confiance en vous ne peut qu'être affaiblie.

Autre carte dans son jeu : la répétition des ordres et contre-ordres. Peu à peu déstabilisé, vous risquez de ne plus penser par vous-même, voir d'épouser son mode de fonctionnement, comme par lassitude.

Il aime arrêter toute discussion par quelque phrase définitive, utilisant le principe d'autorité : « Je suis malade ! », ou bien « Tu te rends compte de ce que tu me demandes ! », « Je ne peux pas discuter avec toi pour l'instant, tu vois bien que je suis pris ». Il aime la controverse. Il est capable de soutenir un point de vue un jour et de défendre les idées inverses le lendemain, juste pour faire rebondir la discussion ou, délibérément, pour choquer.

Le manipulateur se complaît dans l'ambiguïté. Par ses messages paradoxaux, doubles, obscurs, il bloque la communication et place sa victime dans l'impossibilité de fournir des réponses appropriées, puisqu'elle ne peut comprendre la situation. Elle s'épuise à trouver des solutions qui seront par définition inadaptées et rejetées dont elle va susciter les critiques et les reproches. Complètement déroutée, elle sombrera dans l'angoisse ou la dépression.

### C - Semer la zizanie et vous isoler

La présence d'un manipulateur entraîne souvent une dégradation relationnelle au sein d'une équipe, de la famille ou des amis. Il accuse à tort, il introduit la suspicion. « Diviser pour mieux régner ». Son objectif est de semer la zizanie afin de vous isoler. Par prudence, il divisera et cloisonnera ses relations, afin que l'on ne puisse pas recouper ses mensonges ou que ses victimes ne risquent pas de s'allier contre lui. Sa technique, dans ce domaine, finit par être magistrale. Le manipulateur a le talent de diffamer sans avoir l'air d'y toucher, prudemment, en donnant l'apparence de l'objectivité et du plus grand sérieux, comme s'il ne faisait que rapporter des paroles qui ne sont pas les siennes. Souvent il ne porte pas d'accusation claire, mais se contente d'allusions voilées, insidieuses. À la longue, il réussira à semer le doute, sans avoir jamais prononcé une phrase qui pourrait le faire tomber sous le coup d'une accusation de diffamation.

Il usera du pouvoir de la répétition et ne cessera pas de semer le doute sur l'honnêteté, sur les intentions de l'adversaire qu'il veut abattre s'appuyant sur la tendance humaine à croire « qu'il n'y a pas de fumée sans feu ». Il a souvent besoin de haïr pour exister ; c'est une des raisons pour lesquelles il n'est jamais satisfait par

**Patricia Gros d'Aillon – Thérapie Brève**

61 Avenue de la république – 38170 Seyssinet-Pariset

[www.therapiepaillon.fr](http://www.therapiepaillon.fr)

Tél : 06 65 53 15 57 – 04 76 21 76 14- mail : [patriciagrosdailon@yahoo.fr](mailto:patriciagrosdailon@yahoo.fr)

SIRET : 51471404700016 – APE 8690 F

## Conférence

### *La manipulation mentale*

Le 23/06/2011 au SPA d'air et d'eau à Seyssinet-Pariset de 20h à 21h30



quoi que ce soit (les autres, les objets...). La haine peut être chez lui un moteur très puissant de son action et de son comportement. N'arrivant pas à obtenir et jalouxant la plénitude ou le bonheur qu'il observe chez l'autre, il en vient à haïr et à détruire ce qu'il aime et recherche intensément. Étant incapable d'aimer, il essaie de détruire, par cynisme, la simplicité de toute relation naturelle et saine.

Soyez donc attentif à l'émergence de conflits ouverts ou rancœurs secrètes de votre entourage, concomitantes à l'arrivée d'un éventuel manipulateur dans votre cercle intime.

### D - Vous culpabiliser

Le manipulateur cherche ensuite à vous faire culpabiliser. « Comment ça t'as pas eu le temps ? Et tu ne penses pas aux enfants ? » ou « Je me sens seule, tu viens jamais me voir, ta sœur elle, elle vient deux fois par semaine ». Il se sert des autres, du lien familial, de l'amitié, de l'amour ou de la conscience professionnelle. Vous pouvez vous retrouver à rendre des services qui au final vont vous coûter cher. Sachez que vous ne donnerez jamais satisfaction à un manipulateur. Il sait mieux que personne que la plupart des êtres humains ont besoin d'être aimés, alors il en joue jusqu'à votre épuisement.

Pour s'accepter et s'affirmer, le manipulateur doit triompher de quelqu'un d'autre, le détruire, jouissant alors de sa souffrance. Cette perception, de ce qu'il croit ne pas posséder, est subjective, elle peut même être délirante. Ce sentiment d'infériorité vis-à-vis de la personne enviée et haïe le pousse à chercher à posséder ce qui est convoité. Pour combler l'écart qui le sépare de l'objet de sa convoitise, il lui suffit alors de l'humilier, de l'avilir. Il s'ingénie à culpabiliser sa proie. Ne supportant pas, un seul instant, d'avoir tort, il refuse toute critique, toute discussion ouverte et constructive avec sa victime. Il la bafoue ouvertement, n'hésitant pas à la dénigrer, à l'insulter, autant que possible sans témoin bien entendu.

Sinon il procède plus subtilement par allusions, tout aussi destructrices, mais invisibles aux yeux non avertis. La victime, elle, donne énormément, mais ce n'est rarement assez. N'étant jamais content, il prend toujours la position de victime d'une frustration dont il rend sa propre victime responsable. Il dévore sa victime en se persuadant que c'est elle qui sollicite l'asservissement.

Il refuse de voir ou de reconnaître les difficultés qu'il crée dans la relation, car cela l'amènerait à une perception négative de sa propre image. Il en rejette la responsabilité sur son partenaire pour peu que celui-ci fasse preuve de bienveillance ou s'applique à jouer un rôle réparateur. Mais si ce dernier refuse d'accepter les torts imaginaires qui lui sont injustement imputés, il est immédiatement accusé d'être hostile et rejetant. Il ne mesure pas à la même aune son comportement, toujours irréprochable selon lui, et celui des autres, toujours en faute. Il ne voit jamais la disproportion entre le peu qu'il « donne » et ce qu'il reçoit. C'est toujours l'autre, et jamais lui, qui fait preuve d'ingratitude et de mesquinerie.

Et ensuite, quand sa victime est achevée, ou si elle n'a plus la capacité de souffrir, il l'a jette et va en trouver une autre.

## **IV – Comment déjouer les pièges des manipulateurs ?**

Il est conseillé de bien connaître les lois protégeant de la manipulation : articles L223-15-2 du Code pénal, sanctionnant l'abus de faiblesse ; article L222-0 et suivants du Code de la consommation sur l'abus de faiblesse, et L123-8 sur le crédit.

Pour savoir si l'on se joue de vous, essayez de détecter les intérêts et les intentions de chacun. « Quelle est ton intention quand tu me dis ça ? ». Montez l'estime de vous-même en vous valorisant, même sur les petits actes anodins et garder précieusement votre système d'alarme allumé grâce à votre intuition.

*Patricia Gros d'Aillon – Thérapie Brève*

61 Avenue de la république – 38170 Seyssinet-Pariset

[www.therapiepaillon.fr](http://www.therapiepaillon.fr)

Tél : 06 65 53 15 57 – 04 76 21 76 14- mail : [patriciagrosdailon@yahoo.fr](mailto:patriciagrosdailon@yahoo.fr)

SIRET : 51471404700016 – APE 8690 F

## Conférence

### *La manipulation mentale*

Le 23/06/2011 au SPA d'air et d'eau à Seyssinet-Pariset de 20h à 21h30

Prenez conscience de vos propres besoins et désirs et développez votre esprit critique.



Soyez conscients de l'influence normale et l'influence pathologique faite de dépendance exagérée et dangereuse. De plus, méfiez-vous de votre propre sélection des informations, car parfois, nous ne voyons que l'aspect que nous souhaitons voir d'une personne. Ne faites pas facilement confiance à une personne qui vous promet de vous décrocher la lune, car pour le manipulateur, c'est la porte qui s'ouvre.

Aux yeux des gens : « gentillesse égale faiblesse ». Autrement dit, en étant trop sympathique, nous invitons implicitement les manipulateurs potentiels. Le besoin d'être apprécié empêche la victime de dire non et de poser des limites.

Pour éviter tout risque de manipulation dans le contexte professionnel, gardez de la distance, adoptez un comportement strict, réservé, une attitude froide, adulte et professionnelle, tout en restant aimable bien sûr. Evitez le copinage et surtout en dehors du travail. Evidemment, un tel comportement n'est pas toujours aisé dans les entreprises où le tutoiement est immédiat et où les sorties entre collègues font partie du rituel. L'important est alors de savoir déplacer le curseur en fonction de la culture de l'entreprise et de garder une saine distance entre son travail et sa vie privée.

Ensuite, si une relation s'envenime avec un manipulateur, il est nécessaire de veiller à se mettre en retrait afin de sortir du domaine de l'affectif.

Tentez de rester irréprochable, rien ne sert de jouer au plus malin avec un manipulateur. L'important est de veiller à rester dans les rangs car s'il découvre un moyen de faire pression sur vous, il n'hésitera pas à s'en servir. Si vous vous sentez manipulé, n'acceptez plus aucun échange oral et gardez un maximum de preuves écrites, des emails par exemple.

Sachez poser vos limites, sans culpabiliser car le manipulateur est un as de la culpabilisation. « Comment cela, vous ne souhaitez pas passer la nuit au bureau pour terminer un dossier urgent ? ». C'est la survie de l'entreprise qui est en jeu à en croire cet habile parleur. Pourtant, à bien y réfléchir, ce n'est pas tout à fait vrai. Il est possible de trouver un compromis qui reste cohérent avec vos horaires de travail et qui permette de boucler le dossier en temps et en heure. Faites-en lui part, fermement. De toute façon, l'option "nuit au bureau" n'en est pas une pour vous. Cela doit se ressentir dans votre discours et le plus tôt possible. Plus vous attendez, plus il va en profiter et plus il sera difficile de faire machine arrière.

L'idéal est d'en parler si c'est possible. Un manipulateur de type 1 (positif) ou 2 (égocentrique) peut se remettre en cause mais rarement un type 3 (malveillant). Le type 1 n'est pas dangereux, il amène les autres à faire ce qu'il veut mais ne ce n'est pas malveillant. Le type 2, il aime se faire plaisir et fera en sorte d'exercer le rôle de chef autour de lui, il n'est pas trop dangereux. Dans ces deux premiers cas, il est donc possible d'aborder le sujet, de préférence devant tout le monde et avec des faits et des exemples à l'appui. N'aimant pas mettre leur couverture en péril, ces types de manipulateurs cessent leurs agissements lorsqu'ils sont démasqués.

En revanche, s'il est malveillant, de type 3, n'essayez même pas de lui faire comprendre que ses actes vous dérangent ou vous peinent. Il en est parfaitement conscient et cela ne le dérange pas, bien au contraire. Lui faire part de vos états d'âme ne le rendra que plus méfiant car il se sentira détecté. Vous vous exposerez ainsi à une hostilité encore plus sournoise. Quant à l'attaquer en jouant sur son propre terrain, c'est peine perdue d'avance. C'est lui qui fixe les règles du jeu et qui les viole. Vous ne ferez pas le poids et il aura beau jeu de vous faire passer pour le manipulateur.

Dans ce cas, le mieux c'est de monter un dossier. Si la discussion et la fixation de limites claires ne suffisent

## Conférence

### *La manipulation mentale*

Le 23/06/2011 au SPA d'air et d'eau à Seyssinet-Pariset de 20h à 21h30



pas, c'est très certainement que vous avez affaire à un spécimen de type 3. Pesez sérieusement le pour et le contre avant de l'affronter, vérifiez que « le jeu en vaut la chandelle », en particulier si un lien hiérarchique vous unit.

Si vous décidez de vous lancer, montez soigneusement un dossier à charge contre lui. Prenez des notes et consignez dans des rapports tout ce que vous faites. Vous pouvez faire redéfinir votre poste, par écrit toujours. Les tâches qui vous incombent doivent être fixées noir sur blanc ainsi que vos horaires.

Et si vous décidez de révéler à votre entourage professionnel les agissements du manipulateur en question, faites-le avec calme et avec ces faits à l'appui, sous risque de passer pour une personne déséquilibrée ou faiseuse d'histoires, thèse qu'il s'empresserait d'appuyer.

Enfin, si vous ne disposez pas de preuves suffisantes, que vous ne vous sentez pas le courage de vous opposer à lui, que vous évoluez dans un environnement plutôt hostile, que votre mutation est impossible ou que le personnage a trop de pouvoir, courage : fuyez ! La manipulation peut dégénérer en harcèlement moral et de trop nombreuses victimes attendent d'être au bout du rouleau pour renoncer à leur emploi. Il n'y a aucun poste, salaire ou avantage qui méritent de supporter cela.

Dans le cadre familial, c'est légèrement plus compliqué, car « couper les ponts », n'ai pas toujours évident, même si la meilleure solution pour votre « sauvegarde ». Alors tentez de prendre des distances et imposez votre décision.

Ensuite pour ne pas que cela recommence, vous pouvez développer des croyances qui assurent une bonne estime de soi. Par exemple :

- Je fais confiance à mon corps, à ce que je ressens.
- Tout le monde a droit à l'erreur, moi aussi.
- Je ne suis pas parfait et c'est pas grave car la perfection n'existe pas.
- J'ai de la valeur, quoiqu'il arrive.
- Je suis capable d'apprendre, d'influencer.
- Ce que je ne sais pas, je peux l'apprendre.
- Je peux dire non à tout moment, changer d'idée et exprimer mes véritables sentiments.
- Je ne mourrai pas...

Et puis...

- Évitez la compagnie de ceux qui vous font vous sentir moins que ce que vous êtes, et qui remettent en question vos valeurs.
- Cessez de chercher explication et sens aux comportements des autres qui n'en ont pas.
- Évitez de fréquenter les personnes plus dysfonctionnelles que vous.
- Faites confiance à votre corps, à ce qu'il ressent, à votre intuition.
- Permettez-vous de dire non à tout moment, de changer d'idée et d'exprimer vos véritables sentiments.
- Ne donnez jamais au-delà de vos capacités.
- N'accordez pas trop d'importance à l'opinion des autres et à leurs critiques. (C'est celui qui dit qui est !)

## Conférence

### *La manipulation mentale*

Le 23/06/2011 au SPA d'air et d'eau à Seyssinet-Pariset de 20h à 21h30



## Bibliographie

### **Isabelle Nazare-Aga**

*Les manipulateurs et l'amour*, Broché, nov. 2004.

*Les manipulateurs sont parmi nous : Qui sont-ils ? Comment s'en protéger ?* Broché nov. 2004

**Éric Bouzou** - *La manipulation mentale*, Que sais-je, sept 2010

**Jacques Regard** - *Manipulation : ne vous laissez plus faire !* Broché nov. 2004

**Christel Petitcollin** - *Echapper aux manipulateurs : Les solutions existent !* Broché sept. 2007

**Marie-France Hirogoyen** - *Le Harcèlement moral : la violence perverse au quotidien*, Poche, 2000

**Gordon Thomas** - *Enquête sur les manipulations mentales : les méthodes de le C.I.A et des terroristes*, Broché, Septembre 1989

**Pascale Chapaux-Morelli et Pascal Couderc** - *La manipulation affective dans le couple : Faire face à un pervers narcissique*, Broché

**Jean-Charles Bouchoux** - *Les pervers narcissiques : Qui sont-ils, comment fonctionnent-ils, comment leur échapper ?* Broché