



TOUS

MANIPULATEURS?

Partenaire qui souffle le chaud et le froid, voisin faussement aimable... Des manipulateurs, nous en connaissons tous. Mais, comme le souligne la psychologue MARIE ANDERSEN dans son dernier livre*, la manipulation est aussi en nous.

Le manichéisme, Marie Andersen déteste. «On parle trop souvent des manipulateurs comme d'une race sournoise de gens extrêmement méchants qui infestent notre quotidien, comme les Schtroumpfs noirs parmi les Schtroumpfs bleus. C'est une description simpliste contre laquelle je m'insurge. Pour moi, dans la majorité des cas, il n'y a pas le méchant manipulateur et la pauvre victime. La manipulation est une dynamique qui réunit deux personnes dans une problématique très désagréable mais souvent moins asymétrique qu'il n'y paraît, le plus manipulateur n'étant pas toujours celui qu'on pense! Pour que la manipulation s'installe et perdure, il faut être deux...»

TANT PIS POUR TOI!

Autrement dit, nous sommes tous, potentiellement, des victimes ET des manipulateurs? «Ce n'est pas facile à admettre, mais c'est un fait. Bien sûr, nous ne sommes pas tous des pervers narcissiques incapables d'avoir des relations saines avec les

autres! Mais la manipulation 'ordinaire' est à la portée de tout le monde. Qui d'entre nous n'a jamais utilisé ce bras de levier pour se procurer ce qu'il ne parvenait pas à obtenir par des moyens plus élégants? Ça commence avec la maman qui, confrontée à la désobéissance de son enfant, lui dit: 'Si tu continues comme ça, tant pis pour toi, je m'en vais, je te laisse tout seul!' Elle joue avec sa peur pour le faire changer d'attitude, elle le manipule parce qu'elle est incapable d'assumer la difficulté de lui faire face...»

ENJEU

Couple, famille, voisinage, travail... la manipulation peut s'insinuer dans toutes les relations de longue durée. «De plus, il

faut un enjeu, un contentieux, quelque chose qui fait que la lutte de pouvoir démarre. Mais, comme le montre l'exemple de Jacqueline, ce n'est pas forcément, au départ, un enjeu important...»

JACQUELINE & LES VOISINS

Après un deuil qui l'a fragilisée, Jacqueline s'installe dans un petit rez-de-chaussée avec un grand jardin dont l'accès est si difficile qu'aucun locataire ne l'a utilisé jusqu'alors, au plus grand bonheur des voisins qui l'ont carrément annexé, y installant même une balançoire pour leur petite-fille. Jacqueline, pour sa part, a bien l'intention de profiter de ce jardin, qui fait incontestablement partie de son bail. Mais, sur les instances de ses voisins, qui se montrent excessivement amicaux et serviables avec elle, elle accepte - mollement - de ne pas interdire la balançoire à la fillette, tout en espérant que les intrusions se feront avec tact et modération. C'est sa première erreur: cette absence de cadrage laisse la porte ouverte aux envahissements répétés des voisins qui ont obtenu ce qu'ils voulaient véritablement: le maintien de la situation existante (car l'accès à la balançoire était en quelque sorte la clé pour garder la jouissance du jardin: c'est cette partie inavouable de la demande qui signe la manipulation). Jacqueline tâche de s'accommoder de la situation, mais elle se sent de moins en moins chez elle. Finalement, elle prend son courage à deux

“ Couple, famille, travail... La manipulation peut s'installer dans toutes les relations de LONGUE DURÉE ”

mains et demande le retrait de la balançoire et la mise en place d'une clôture. C'est le début des hostilités. Jacqueline est convoquée au tribunal par le voisin, à qui le juge explique fermement que la jeune femme est dans son droit. Mais cet échec ne le décourage pas et il la menace par courrier recommandé parce que la clôture prend appui «sans autorisation» sur un poteau mitoyen «dont il est copropriétaire», et ainsi de suite! Finalement, Jacqueline n'aura la paix qu'en quittant définitivement les lieux.

JE T'AIME POUR TOI

Des manipulateurs comme ces grands-parents, il y en a de plus en plus. «On me demande souvent: est-ce typique de notre époque? Eh bien oui: selon moi, c'est lié à la remise en question de l'autorité, de la structure et des principes qui s'est faite, après mai 68, dans tous les domaines de la vie. Dans les géné-

LES 4 PROFILS du manipulateur

Ce «il» ne signifiant pas que tous les manipulateurs sont des hommes, et toutes les victimes des femmes: «Pour prendre le pouvoir sur les autres, affirme Marie Andersen, hommes et femmes utilisent les mêmes outils». Quels sont ces outils? Ils varient selon le caractère du manipulateur et l'intensité de ses besoins de domination. Mais Marie Andersen distingue quatre grands types de manipulateurs.

1 LE DICTATEUR. C'est le plus reconnaissable, car il utilise tous les moyens d'intimidation et de domination pour arriver à ses fins: il crie, menace, ment, recourt éventuellement au chantage, ne respecte que ses propres règles, n'écoute pas son interlocuteur, démolit ou méprise ses arguments, laisse entendre qu'il a «le bras long» et, dans certains contextes, n'hésite pas à en venir aux mains...

2 LE SÉDUCTEUR. Il est beaucoup plus difficile à repérer, car il a du charme et un sourire irrésistible, utilise la flatterie et embobine avec douceur.

3 LA FAUSSE VICTIME. Utilisant avec opportunisme des fragilités plus ou moins fictives pour obtenir une attention spéciale, des avantages particuliers, des privilèges, elle attire irrésistiblement les personnalités «ambulances», qui adorent se dévouer pour ceux qui souffrent. Elle se plaint, pleurniche, culpabilise ses interlocuteurs en leur faisant remarquer qu'ils sont bien mieux lotis qu'elle et, sous des apparences de douceur larvoyante, tire les ficelles au gré de ses besoins.

4 LE BIENFAITEUR. D'une générosité envahissante, il prodigue son temps et son argent à sa victime, lui dispensant conseils et services et la couvrant de cadeaux, au point de la mettre dans une position d'endettement qu'elle n'a ni choisie, ni acceptée, mais qui la soumet aux désirs futurs de son donateur.

Psychologiquement, ces personnalités apparemment très différentes fonctionnent de la même manière: leur but est d'assurer leur propre stabilité au détriment de celle des autres.

rations suivantes, les manipulations sont beaucoup plus présentes, parce qu'elles sont une manière de contourner la structure.» Et les parents laissent faire? «Les parents narcissiques, oui. Ils ont toutes les apparences de bons parents, mais ils ne parviennent pas à passer du 'Je t'aime pour Moi', c'est-à-dire 'je t'aime parce que tu es exactement comme je veux que tu sois', au 'Je t'aime pour Toi', qui signifie 'je t'aime pour ce que tu es: différent de moi'. Ce dont un enfant a besoin pour s'épanouir, c'est que, dès son plus jeune âge, ses parents lui disent: 'Je t'aime quoi que tu fasses, que tu réussisses à l'école ou pas ne change rien à l'intérêt que j'ai pour toi, tes goûts sont opposés aux miens, mais ils ont droit de cité...' Ceux qui écrasent leurs enfants du poids de leurs attentes — 'La seule chose qui m'importe, c'est que tu sois heureux': quel programme écrasant! — risquent de les rendre à tout jamais incapables de se satisfaire de leur existence. Et surtout incapables d'accepter les autres comme différents d'eux, avec des goûts et des besoins propres.» Résultat: beaucoup de ces enfants qui ont dû nourrir le narcissisme de leurs parents deviennent des adultes mal dans leur peau, en constant besoin de se rassurer, et pour qui il est douloureux, voire impossible, d'admettre l'individualité de l'autre, sa liberté d'esprit, sa liberté tout court. «Et le pire, c'est que cette éducation prépare également les victimes des manipulateurs, souligne Marie Andersen. Parmi les enfants élevés à coups de 'Tu me déçois', certains passeront toute leur vie à essayer de ne pas décevoir. Leur seul baromètre sera la personne avec qui ils vivront, ils seront constamment aspirés par le désir de l'autre...»

LES 4 ÉTAPES pour en sortir

1 Prendre conscience de la raison de notre mal-être.

Tous les moyens sont bons pour nous aider à comprendre: lectures, émissions de radio ou de télévision, séminaires, et bien sûr le soutien d'un thérapeute expérimenté.

2 Faire un choix. Ou bien nous luttons pour faire valoir nos droits et sauver ce qui peut l'être — mais c'est une démarche épuisante, qui exige une grande motivation (par exemple le désir de sauver notre couple); ou bien nous décidons que le jeu n'en vaut pas la chandelle et choisissons d'abandonner le terrain, mais souvent avec un douloureux sentiment d'injustice...

3 Comprendre comment nous en sommes arrivés là, pourquoi nous avons eu tant de mal à nous dégager de cette situation, et quelles leçons nous pouvons en tirer pour l'avenir. Car il arrive souvent aux victimes des manipulateurs de retomber dans une relation toxique.

4 Nous reconstruire, retrouver une confiance en soi minée par le manipulateur, redécouvrir nos vrais besoins et tenter de renouer progressivement des relations de qualité.

“ *Lorsqu'on se rend compte qu'on est manipulé, POURQUOI RESTE-T-ON?* ”

LE FEU SOUS LA CASSEROLE

Qu'on se laisse séduire par un manipulateur n'a d'ailleurs rien d'étonnant. «La manipulation peut s'exprimer chez des personnalités sympathiques, souvent brillantes, parfois fascinantes. Nous, les victimes potentielles, nous nous disons que nous avons de la chance de les avoir rencontrées, d'autant que, dans leur désir d'exercer rapidement une emprise sur nous, elles ne nous ménagent pas les flatteuries.» Mais, lorsqu'on se rend compte qu'on est manipulé, pourquoi reste-t-on? «Au début, ce ne sont souvent que de petites manipulations. Elles se manifestent par des conversations qui nous exaspèrent ou nous déstabilisent, mais ne nous détruisent pas vraiment. On sent de la part de l'autre du non-respect, éventuellement du mépris, de la moquerie, du dédain, du désintérêt, mais la tension ne dépasse pas un certain seuil. On hésite à casser la relation, on se dit qu'elle vaut encore la peine d'être défendue...» Et petit à petit, on se laisse user, épuiser, traumatiser par cette relation toxique, au point de ne plus trouver le courage de s'y arracher. «Cette passivité n'a rien à voir avec l'intel-

ligence ou la profession, par exemple. Il y a des gens qui exercent avec brio un métier de pouvoir, alors que, dans leur vie privée, ils sont les victimes d'un manipulateur. En fait, le pouvoir leur sert d'antidote, il les aide à raccommoder leurs blessures intimes: sur le terrain professionnel, au moins, ils ont la satisfaction de ne pas se laisser faire.» A cela s'ajoute que le manipulateur, lorsqu'il sent que sa relation se refroidit, s'entend comme personne à «rallumer le feu sous la casserole pour réchauffer la soupe». Ce qui achève de déstabiliser sa victime.

MAIS SI, VOUS POUVEZ!

Est-il possible d'en sortir? La réponse est *oui* pour la victime, *oui mais* pour le manipulateur. «Il arrive qu'on me dise: 'Je suis un manipulateur, aidez-moi!'... mais, en général, il s'agit d'un manipulateur très 'soft'. Souvent, il a été ébranlé par le brusque départ de sa victime, et il aspire à comprendre pourquoi il l'a traitée ainsi alors qu'il l'aimait sincèrement. En fait, il voulait seulement être reconnu, entendu, trouver sa place. Je l'aide à se persuader que cette place, il la mérite: pour l'occuper, il n'a pas besoin d'emprunter des voies détournées, il a le droit d'avoir son point de vue et de l'exprimer. Quant aux manipulateurs plus 'hard', il m'est arrivé d'en recevoir en compagnie de leurs victimes, mais après deux ou trois séances, ils disparaissent – parfois après avoir essayé de me manipuler aussi! Un vrai pervers narcissique est forcément rebelle à toute thérapie, car il ne tient pas à s'autodétruire!» La victime, pour sa part, ne peut échapper au manipulateur qu'en acceptant de reconnaître ses propres fragilités, de modifier sa vision de l'existence, de se remettre en question. «Et même, le cas échéant, de renoncer à un emploi. Les personnes qui sont victimes d'un manipulateur dans leur vie professionnelle me disent souvent: 'Il n'y a pas d'issue, parce que je ne peux pas me permettre de perdre ce boulot!' Mais si, elles peuvent. Même si cela implique de passer par le chômage, voire par la case CPAS, avant de recommencer autre chose ailleurs. Nous ne sommes pas prisonniers. Nous n'avons qu'une vie, mais nous sommes libres d'en faire ce que nous voulons. Notre bonheur ne dépend que de nous. Alors cessons d'être des victimes consentantes!»

* Marie Andersen, *La manipulation ordinaire - Reconnaître les relations toxiques pour s'en protéger*, Ixelles Editions, 2010.



ÊTES-VOUS manipulée?

Marie Andersen vous propose ce petit test, qui vous permettra de passer en revue une série de critères qui devraient vous mettre la puce à l'oreille. Il concerne tout type de relation. Combien de critères faut-il? «Je vous fais confiance pour vous déterminer vous-même, affirme la psychologue, mais à mon avis, au-delà de 5, c'est déjà suspect!»

1. Je ne me sens pas à l'aise dans cette relation.
2. Je ne me sens pas respectée.
3. Il m'énervel Il m'exaspère!
4. Je n'arrête pas d'y penser, ça devient obsédant.
5. J'ai terriblement besoin de raconter ce qui se passe dans cette relation à des proches.
6. Je dis 'oui' quand je pense 'non'.
7. Je m'en veux a posteriori d'avoir accepté, mais au moment même je n'arrivais pas à dire vraiment ce que je pensais.
8. Je suis amenée à avoir une attitude, des paroles, des comportements qui ne me ressemblent pas.
9. Je ne vois pas très clair dans ce qui se passe entre nous.
10. Je me sens coincée.
11. Je n'arrive pas à faire entendre mon point de vue.
12. Je suis stupéfaite de la tournure que prennent nos conversations.
13. Je n'arrive pas à discuter normalement avec lui.
14. Je sens que je ne vais pas pouvoir revenir sur ce que j'ai dit sans dégâts.
15. Je sens qu'il n'y a pas d'espace de négociation possible.
16. Je me sens accusée de choses que je n'ai pas faites.
17. Je suis accusée de choses qu'il fait lui-même.
18. Je sens qu'il me méprise.
19. Je sens qu'il se moque de moi.
20. Je sens qu'il ne m'aime pas vraiment même s'il en donne l'impression.
21. Je n'aime pas voir cette personne.
22. Il me fait peur.
23. Je sens qu'il me baratine.
24. Je sens qu'il cherche à me séduire superficiellement.
25. Je sens que le cadeau qu'il m'a fait est suspect.
26. Je me sens méfiante.
27. Je n'ai pas confiance en lui.
28. Je sens qu'il me met des bâtons dans les roues.
29. J'ai l'impression qu'il dit du mal de moi dans mon dos.
30. Je voudrais m'éloigner, quitter cette relation, mais il me rattrape.