

AU DIABLE LES MANIPULATEURS !

*Partenaire narcissique, voisin envahissant, maman intrusive, patron pervers...
Personne n'est à l'abri des manipulateurs. Apprenez à les repérer
et à vous libérer de leur emprise.*

PAR VALENTINE VAN GESTEL

Que celui qui n'a jamais usé d'un regard larmoyant pour obtenir la faveur de son conjoint, d'un proche ou d'un collègue, me jette le premier son mouchoir. Admettons-le d'emblée, nous sommes tous (un peu) manipulateurs.

Non? Vraiment? N'avez-vous jamais, par exemple, menacé de partir sans votre enfant pour qu'il arrête enfin de jouer avec ses petits copains? N'avez-vous jamais demandé à votre moitié : « Euh, tu mets cette chemise pour aller dîner? » Ou simplement évité de répondre à une question dérangeante? Vous avez donc usé de la manipulation puisque vous avez déstabilisé l'autre afin que les événements tournent à votre avantage. Certes, il n'y a pas de quoi vous fustiger pour autant. Le hic, c'est lorsque ce mode

de communication occasionnel se généralise. Lorsqu'il devient une dynamique comportementale habituelle... et que cela fait souffrir autrui!

« C'est le caractère répétitif, l'intensité, la constance, mais surtout l'impossibilité de faire autrement qui définit une personnalité manipulatrice au sens psy du terme », nous éclaire Marie Andersen, psychologue

clinicienne et psychothérapeute depuis plus de trente ans et auteure de *La Manipulation ordinaire* (*).

Or, la manipulation revêt, en plus, un aspect sournois: elle est souvent inconsciente, tant pour les manipulateurs que pour leur victime. « Il faut donc bien distinguer la manipulation du machiavélisme : la première personne qu'ils manipulent, c'est eux-mêmes! Ils ont parfois de brèves prises de conscience, mais très vite, ils réorganisent tout dans leur tête pour se donner

raison et donner tort à celui qui se plaint: " peu importe la vérité pourvu qu'ils soient crédibles. ". » ■■■

**Les manipulateurs savent
précisément comment
renforcer la conviction
de leurs victimes qu'elles
n'arriveront jamais
à se libérer.**

.. alors ..

" découpez selon les pointillés "





DES DÉGÂTS SOUTERRAINS

Imaginons que vous faites part à votre mère de sa façon de critiquer sans cesse votre manière d'agir et qu'elle vous rétorque : « Je n'ai jamais dit ça », « Tu as mal compris » ou « tu es trop sensible ». Cette attitude vous rend dingue puisque ce type de défense, à la limite de la psychose et qu'on appelle le déni, consiste à effacer les situations problématiques. « Ce mécanisme est extrêmement économe en énergie psychique contrairement au refoulement qui nécessite beaucoup d'efforts pour enfoncer le souvenir au fond de sa mémoire », explique Marie Andersen. Vous êtes face à un mur. Difficile dès lors de vous faire entendre, de revendiquer vos droits ou du respect.

La manipulation passe essentiellement par le verbe (non-dit, demi-vérité, mensonge, moquerie, raisonnement glissant, chantage affectif, menace, discours mélangeant l'émotionnel et le rationnel...) et elle peut passer inaperçue pendant longtemps. À tel point que le souffre-douleur peut ne pas être pris au sérieux, tant chaque situation de déstabilisation prise séparément semble anodine. Pourtant, l'accumulation de ces brimades va créer de sérieux dégâts : profond malaise, infinie perplexité, sentiment de culpabilité, manque de confiance en soi, déprime et somatisation. Déboussolée et paralysée, la victime n'arrive plus à réfléchir correctement. D'autant plus que chaque tentative pour essayer de s'en sortir se solde généralement par un échec, et pire, se retourne contre elle avec une somme lourde de représailles la paralysant davantage encore. « Ses tentatives pour briser le cercle vicieux étant immédiatement sanctionnées, elle a la conviction de plus en plus grande qu'elle n'y arrivera jamais. Parce qu'elle n'a pas d'emblée la puissance qu'il lui faut », souligne Marie Andersen.

Le cas de Martine pourrait arriver à tout le monde : elle vient d'emménager et son nouveau voisin, sous des dehors de charmant sexagénaire, lui demande s'il peut profiter de la balançoire installée dans son jardin lorsque sa petite-fille lui rend visite. Martine accepte sans hésitation. Mais voilà : le monsieur si amène profite allégrement et régulièrement du jardin... même sans sa petite-fille ! Martine se sent envahie. Après avoir joué la morte, et demandé un peu plus de tranquillité, sans succès, elle décide de faire retirer la balançoire... Un acte que son voisin lui fait payer en lui rendant la vie infernale.

10 CONSEILS POUR ÉVITER DE SE FAIRE MANIPULER

Marie Andersen nous livre quelques pistes de réflexion... et vous en donne d'autres sur son site www.marieandersen.net.

1. RAISONNEZ

Le premier piège est l'interprétation rapide de certains faits. De nombreuses personnes établissent énormément de liens de cause à effet qui simplifient leur raisonnement. Elles se satisfont de certaines explications qui les empêchent de creuser plus loin. Elles résumant souvent ce qui leur arrive à un schéma manichéen : d'un côté les bons, de l'autre les mauvais. La réalité est bien plus complexe.

2. APPRENEZ À VOUS FAIRE RESPECTER

À cause du décervelage orchestré par leur manipulateur, les victimes ne sont plus à même de raisonner. Mais lorsque, en lisant dans de bons livres sur le sujet, elles découvrent des situations où elles se reconnaissent, petit à petit les choses se remettent en place : elles comprennent ce qui leur arrive depuis tant d'années. Pour apprendre à vous faire respecter, vous pouvez aussi consulter un psy (*lire ci-contre*).

3. SOYEZ COURAGEUX

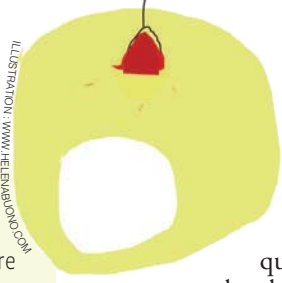
Tout est lié à la peur : les victimes ont appris à leurs dépens que lorsqu'elles disent « non », elles vont payer la note. L'immense difficulté est qu'on ne peut faire l'impasse sur l'épreuve des représailles et qu'il faut pouvoir tenir bon. La contre-manipulation peut servir de bouclier, mais ne résout pas le problème. Elle permet d'éviter les flèches, mais vous maintient dans un état de crainte et de fragilité. Avec les manipulateurs, on peut gagner une bataille, mais jamais la guerre. Une seule solution : couper les ponts. Et si ce n'est pas possible, tentez de vous adapter, apprenez à vous blinder et à résister en minimisant les contacts avec eux.

4. NE MORDEZ PAS À L'HAMEÇON

Si vous recevez des lettres provocantes ou des coups de fils harcelants : surtout, ne répondez pas. Jouez l'ignorance. Cela ne vous atteint pas.

5. CESSEZ DE VOUS JUSTIFIER

Parce que contrairement à ce que vous imaginez, lorsque vous vous expliquez, vous vous déshabillez un peu. Vous êtes vulnérable et vous donnez énormément d'arguments à l'autre : « Tu dis cela aujourd'hui, mais tu disais le contraire hier... » Tout ce que l'on déclare en toute bonne foi se retourne contre soi.



6. FAITES LE DEUIL DE LA RECONNAISSANCE

Un point essentiel dans les relations de manipulation entre enfants et parents. Faites le deuil que votre parent vous regarde, admette ses torts, vos qualités, votre valeur ou la légitimité de vos besoins de vous faire respecter. C'est probablement un des deuils les plus douloureux dans les relations intra-familiales, mais courir derrière la reconnaissance est une course sans fin.

7. VOUS N'AVEZ QU'UNE VIE, ET VOUS EN ÊTES SEUL RESPONSABLE

Bien sûr, les gens vous émeuvent, vous abîment, vous aiment, vous aident ou vous enfoncent... Mais, en fin de compte, vous êtes le seul au volant de votre vie. Même en couple, avec des parents ou des enfants, vous êtes seul. Il faut accepter cette solitude existentielle, affolante mais responsabilisante. Vous pouvez vous éloigner de ces chemins tortueux où vous rencontrez souvent des problèmes... De nombreuses personnes disent « oui, mais ». Il est difficile de leur faire admettre que même si elles ont des chaînes aux pieds, elles peuvent s'en libérer : pourtant, c'est un choix !

8. ACCEPTEZ DE LÂCHER DU LEST

Pour qu'elle puisse monter vers l'azur et faire sa course au gré du vent, la montgolfière doit lâcher des sacs de sable. Nous aussi, il y a des choses que l'on doit abandonner définitivement. Si l'on veut tout garder, in fine, on perd beaucoup en qualité de vie. Ainsi, les personnes qui veulent absolument conserver un certain train de vie assuré par leur conjoint manipulateur n'arriveront jamais à s'affranchir de cette relation qui les tue.

9. N'AYEZ PAS PEUR DU CONFLIT

Gérez les hostilités de manière plus cérébrale qu'émotionnelle. Lorsqu'on n'a pas été correctement structuré enfant, certains arriérés émotionnels (colère et tristesse essentiellement) n'ont jamais été digérés. Ils n'attendent qu'à être réactivés par le conflit du jour. L'intensité excessive de l'émotion d'aujourd'hui est le reflet d'une accumulation d'émotions semblables jamais évacuées. Le conseil ? Essayez de rester dans la sphère la plus cérébrale, rationnelle, et la moins émotionnelle possible.

10. AFFRANCHISSEZ-VOUS

Pour que l'histoire ne se répète pas, faites une bonne thérapie. Elle aide à ne pas transmettre ce trait relationnel de génération en génération. Il ne faut pas avoir peur du psy : c'est quelqu'un de lucide et bienveillant qui va vous épauler. À vous désembrouiller et à vous reconstruire. ■

SORTIR DE L'ENGRENAGE

Comment éviter de sombrer ? « Les personnes qui ont une certaine carrure et qui entrent, un peu par hasard, dans ce type de relation, ressentent assez vite l'étau qui se resserre, rassure Marie Andersen. Elles vont rapidement réagir, quitte à envoyer l'autre paître. Mais celles qui n'ont pas reçu, enfant, suffisamment la confiance en elles pour se faire respecter, vont petit à petit se laisser engluier... Quand j'arrive, par un travail thérapeutique, à les aider à sortir de cet engrenage, elles admettent souvent, finalement, que « c'était plus facile qu'elles ne le pensaient ». Les victimes s'imaginent en général infiniment plus prisonnières qu'elles ne le sont vraiment. Parce que les manipulateurs savent précisément comment renforcer leur conviction qu'elles n'arriveront jamais à se libérer. C'est un duo qui fonctionne très bien. »

Les manipulateurs et leurs victimes ont en effet un point commun : ils ont été malmenés de la même manière pendant leur enfance. « Ils partagent l'absence de respect de l'autre comme personne à part entière, souligne Andersen. Dans leur tout jeune âge, ils n'ont pas été considérés comme un être autonome, unique et bien différencié. Grandir en franchissant les étapes de façon bousculée, tordue ou incomplète, génère toute une série de fragilités, un terrain instable propices à l'émergence de personnalités qui, pour peu de chose, deviendront manipulatrices... ou victimes. »

Dans le cas de Martine, penser que son voisin ait le même tact qu'elle était une erreur. « La gentillesse de ce monsieur était assez suspecte, pointe Marie Andersen. Il faut être nettement plus vigilant face aux signaux d'alerte, et apprendre plus tôt, plus vite, à mieux se faire respecter lorsqu'on ne l'est pas. » N'incriminez toutefois pas votre boss parce qu'il vous a fait retravailler le dossier Castaite. « Le problème, c'est qu'on met la manipulation à toutes les sauces, précise la psy. Or la stratégie ou l'autorité ne sont pas de la manipulation ! Tout peut être clair dans un cadre où l'autorité est légitime. Même si elle est exercée avec un peu de force.

La manipulation, elle, revêt un aspect souterrain : c'est par son caractère inavouable qu'on la reconnaît... » Maintenant que vous avez appris à démasquer les manipulateurs, évitez d'en devenir un. ■

(*) *La Manipulation ordinaire. Reconnaître les relations toxiques pour s'en protéger,* par Marie Andersen, Ixelles éditions.

