

DÉMASQUER LES MANIPULATEURS

Chat... OU SOURIS ?

Sale temps pour les manipulateurs ! Pointés du doigt, démasqués, dénoncés, les patrons harceleurs, les séducteurs-baratineurs et les vampires affectifs font l'objet de bien des livres et articles de magazines. Mais la manipulation se glisse aussi dans notre quotidien, comme l'illustre bien le livre d'une psychologue bruxelloise, Marie Andersen. Rencontre.

KARIN RONDIA

Votre livre est déroutant en ce sens qu'on se sent alternativement renvoyé tantôt dans un rôle de manipulateur, tantôt dans un rôle de victime.

C'est voulu ?

J'ai essayé de ne stigmatiser personne en collant des étiquettes. Bien sûr, pour me faire comprendre, je dois désigner l'un comme le manipulateur et l'autre comme la victime, mais cette attribution des rôles n'est pas permanente. Je voulais surtout casser l'image manichéenne du méchant manipulateur et de la pauvre victime ; c'est une situation qui existe mais qui n'est pas la règle générale. Dans mon expérience je vois beaucoup plus souvent des situations où la persistance du lien entre les protagonistes signe une certaine complicité entre eux. Pour que la dynamique de la manipulation puisse persister, il faut être deux... Il y a par exemple énormément de couples qui n'ont pas envie de se séparer, mais qui souffrent de la nature de leur relation. Je trouve que ce sont les cas les plus intéressants.

Donc, nous sommes tous, peu ou prou, à la fois manipulateurs et victimes ?

Nous avons tous, dans notre vie, utilisé un

bras de levier pas très net pour obtenir ce que nous n'osions pas demander par des moyens sincères et assumés. Cela ne fait pas de nous des manipulateurs ! Mais même à petites doses, ces manières de faire suscitent un malaise autour de nous ; il n'est donc pas mauvais d'en prendre conscience. J'insiste pour dire que la manipulation, ce n'est pas une tare, ni une maladie ; c'est un moyen subtilement malhonnête, moralement désagréable, et parfaitement irrespectueux d'arriver à ses fins. Ce qui fait que c'est moche, c'est qu'il y a toujours une dimension inavouable, dont le but est d'amoindrir les autres pour se valoriser.

Si cela devient notre seul moyen de fonctionner, alors oui, nous sommes des « manipulateurs ». En fait, ce mot est mal choisi, mais voilà, c'est celui qui s'est imposé. D'autres, comme « harcèlement moral » ou « pervers narcissique », désignent à peu près la même chose mais ne

sont pas plus appropriés, car ce sont de lourdes condamnations pour un délit mineur et très commun...

Comment « fonctionne » une manipulation ?

Ce qui est central dans le mécanisme de la manipulation, c'est l'attaque de l'identité de l'autre. Le manipulateur obéit à deux impératifs : ne jamais avoir la sensation de faire dépendre d'autrui, et ne jamais se sentir inférieur. Il lui importe donc d'étendre son pouvoir sur l'autre en le déstabilisant par une série de comportements – décrits dans le livre – qui, pris séparément, ont une allure assez ordinaire, banale. Pas de quoi fouetter un chat... Mais plutôt que d'unique-ment décoder ce que *l'autre* fait, j'ai choisi dans ce livre de réfléchir aussi à partir de ce que l'on ressent *soi-même* face à un manipulateur : je ne suis pas à l'aise, je me méfie, je dis oui quand je pense non...

Vous ne faites pas de cadeau aux manipulateurs... et pourtant vous démontrez à quel point ils sont eux-mêmes victimes du système familial dans lequel ils sont embarqués depuis leur enfance.



Auraient-ils pu évoluer autrement qu'en devenant manipulateurs ?

C'est une question de dose... Si des enfants sont plongés dans un bain constant de manipulation subtile, ils ne connaissent rien d'autre. C'est comme si nous recevions à la naissance une boîte à outils vide, que nous remplissons progressivement, au fil de nos expériences, avec les outils qui nous semblent efficaces pour interagir avec les autres. Devenus adultes, nous devons faire avec ce que nous avons dans notre boîte. Si nos parents ne nous ont transmis que des outils pervers, et si on n'en cherche pas d'autres, on n'a pas d'autre manière de fonctionner.

Cela me tenait à cœur d'expliquer comment on en arrive à être comme ça. Ce n'est pas volontaire, on n'est pas méchant, on est tout simplement en rattrapage permanent d'un narcissisme tellement profondément défaillant qu'on a besoin de critiquer tout pour pouvoir se rehausser.

Bigre, nous étions déjà manipulateurs sans le savoir, nous voici en plus parents pervers créant de futurs manipulateurs ! Comment éviter cela ?

Tous les enfants sont inévitablement un peu malmenés dans leur enfance, et d'ailleurs une éducation parfaite n'est sans doute pas souhaitable non plus. Mais il est important que chacun reste dans son rôle de parent et d'enfant. Par exemple, les enfants ne doivent pas mater leurs parents ; les parents ne doivent pas confier leurs petites misères de couple à leurs enfants. On voit souvent cela, et c'est de nature à perturber complètement les repères de l'enfant. Autre exemple : des parents qui attendent de leur enfant qu'il soit le support de leur narcissisme à eux, qu'ils soient conformes à ce qu'ils ont rêvé qu'il soit. Qui lui font dès lors systématiquement comprendre qu'il n'est pas à la hauteur... Bien sûr, on peut dire à un enfant qu'il nous a déçus en ne préparant pas son interro de maths, ou qu'on trouve que ses copains ne sont pas très nets. Mais on peut le dire ouvertement, sans rien insinuer, sans faire peser une atmosphère de reproches... Des parents non manipulateurs sont capables de respecter le territoire de l'autre, de regarder leur enfant en se disant « Ca alors, il est vraiment différent de moi et comme c'est intéressant ! » Et le soutenir dans son épanouissement



Marie Andersen est psychologue clinicienne à Bruxelles. Son expérience professionnelle repose autant sur les fondements de la psychanalyse que sur les courants thérapeutiques plus contemporains, dont l'usage conjoint a démontré son efficacité.

plutôt que dénigrer systématiquement ses choix...

En quoi cela amène-t-il l'enfant à devenir plus tard un manipulateur ?

Un enfant qui acquiert l'impression qu'il doit constamment nourrir la fierté (et donc les besoins narcissiques) de ses parents, ne va jamais pouvoir être satisfait de son existence. Il va toujours devoir prouver quelque chose. Son narcissisme à lui sera fragile et en constant besoin de se rassurer. Pas plus que ses parents avant lui, il ne sera capable de comprendre que l'autre puisse ressentir les choses différemment de lui, de considérer l'autre comme une personne différente de lui, qui a des opinions, des émotions et des besoins propres.

A chaque étape de son développement, l'enfant peut ainsi être un petit peu perturbé, ne pas attraper les bons outils pour remplir sa petite caisse...

N'a-t-il pas des manipulateurs qui se présentent comme d'éternelles victimes ?

Absolument, ce sont des « fausses victimes ». La manipulation peut prendre des allures très différentes, du tyran (le plus évident) en passant par le séducteur-embobineur, jusqu'aux fausses victimes, qui par ce moyen, arrivent à obtenir énormément de choses. Je décris dans le livre l'histoire d'une personne qui avait eu un contentieux professionnel qui avait duré un an, et quand elle a enfin obtenu gain de cause, elle n'a pas voulu s'en satisfaire parce que « avec tout ce qu'elle avait enduré, elle n'allait pas le laisser s'en tirer comme ça ! ». Ce qu'elle

cherchait, en fait, c'était la guerre ! Les justes de paix sont encombrées de personnes qui suscitent des conflits de voisinage pour des hauteurs de haies etc., dont le but n'est pas du tout l'apaisement, mais la poursuite de la guéguerre, casser l'autre, le mépriser, et s'en glorifier.

A travers ce livre, vous pourrez bien sûr aider des victimes à se dégager d'une emprise malsaine. Pensez-vous aussi amener des manipulateurs à se remettre en question ?

En matière de manipulation, tout est question de gradation. Les vrais pervers narcissiques, maîtres manipulateurs, ne liront jamais ce livre, et le discréditeront. Par contre, certaines personnes qui sont un peu à cheval entre les rôles pourraient y trouver une piste pour une certaine prise de conscience.

Cela me fait toujours plaisir quand on vient me trouver pour me dire « je suis un manipulateur, aidez-moi »... mais ce sont généralement alors des manipulateurs très soft ! Et donc j'essaie de les aider à discerner pourquoi ils font cela. En fait, ils veulent simplement être reconnus, entendus, avoir leur place. Et je leur dis qu'ils méritent cette place et qu'ils n'ont pas besoin de passer par en-dessous ou par derrière pour l'obtenir. Qu'ils ont le droit de dire qu'ils ont un point de vue et de le défendre.

J'ai parfois aussi reçu des manipulateurs plus « hard » ; généralement ils viennent en couple, mais ils ne restent jamais. Après 2-3 séances, soit le manipulateur ne vient plus et l'autre continue seul, mais le plus souvent les deux arrêtent parce que le manipulateur m'a dénigré aux yeux de sa victime. ■

équilibre vous offre

Equilibre et Ixelles éditions vous offrent
5 exemplaires du livre de
Marie Andersen, « **La manipulation
ordinaire. Reconnaître les relations
toxiques pour s'en protéger.** »

Envoyez-nous un mail avec le titre du livre et
votre adresse postale à **equilibre@
roularta.be** ou une carte à Equilibre,
50 Rue de la Fusée à 1130 Bruxelles. Le tirage
au sort aura lieu le 15 décembre et les
gagnants recevront l'ouvrage par la poste.
Les gagnants seront annoncés sur le site
www.equilibremagazine.be.

