

Manipulé à l'insu de

Votre vie de couple est **un enfer**? Vos voisins vous harcèlent? Vos parents vous envahissent? Lisez ceci!

Manipulation! Un comportement toxique, parfois même une perversion, dont le champ d'applications est plus large qu'on ne le pense. Dans une vie de couple ou de famille, dans une relation de voisinage, au travail, nous sommes tous, à l'occasion, victimes de tentatives de manipulation. Reste à pouvoir les identifier, et trouver les biais pour s'en protéger. C'est justement l'objet de l'ouvrage de la psychologue belge Marie Andersen, paru fin de l'an dernier, qui décrit ces comportements parfois très subtils et souvent inconscients. Un livre à lire les yeux grands ouverts et pour améliorer sa vie.

➔ **Au fond, c'est quoi la manipulation?**

M.A. - C'est une dynamique de non-respect qui vise à amoindrir l'autre pour se valoriser soi. En psychologie, le vrai manipulateur est appelé un pervers narcissique. Il faut voir ces personnes comme des coquilles vides qui souffrent d'un manque de sécurité et d'équilibre interne, mais qui sont incapables de l'admettre et même d'en être conscientes. Ils compensent constamment leur déséquilibre en écrasant l'autre. C'est un comportement instinctif. Le plus souvent, les deux protagonistes de la relation sont inconscients du mécanisme qui se joue.

➔ **Sommes-nous cernés par les manipulateurs?**

M.A. - Nous sommes tous capables de manipulation de temps à autre, sans forcément être manipulateurs. Et nous sommes tous sus-

ceptibles d'être victimes de manipulation. Mais certaines personnes, parce qu'elles ont subi des failles éducatives dans leur tendre enfance, vont, adultes, également user de la manipulation lorsqu'il y a un enjeu ou qu'elles se sentent menacées.

➔ **Où retrouve-t-on les manipulateurs?**

M.A. - La manipulation s'exerce lorsqu'il y a un enjeu et un lien qui ne peut se dénouer facilement. Une personnalité manipulatrice ne l'est donc pas en permanence et peut construire des relations courtoises et a priori "normales" avec des personnes avec lesquelles elle n'a pas de contentieux. La manipulation peut s'inscrire au sein des couples, dans les relations de travail - on parle alors de harcèlement moral -, dans les relations de voisinage, dans les familles. Lorsqu'elle touche les enfants, elle peut faire des dégâts considérables qui vont littéralement saccager leur psychisme.

➔ **Concrètement, comment cela se traduit-il?**

“On ne peut pas changer la personnalité d'un manipulateur, mais on peut apprendre à vivre avec.”

M.A. - Ça peut être très subtil. Des piques incessantes sous le couvert de l'humour, des dénigrement, des disqualifications. Une manière de nier les besoins de l'autre, de piétiner son intimité... Ce sont des petites gouttes de venin distillées çà et là mais qui, à la longue, laissent la victime pantelante. Ce n'est pas facile de comprendre tout de suite ce qui se passe, car le manipulateur souffle sans cesse le chaud et le froid. Il peut se montrer

attentionné, flatter mais, au fond, les besoins, les ressentis de l'autre ne l'intéressent pas. Il manque d'empathie. Et quand la victime se rend compte qu'il y a quelque chose de tordu dans la relation et que la souffrance a atteint un niveau insupportable, l'histoire a déjà plusieurs années, les liens sont forts et difficiles à dénouer. Et encore une fois, quand il s'agit de relations parents-enfants, sortir de la relation est extrêmement compliqué et douloureux.

➔ **Comment reconnaître un manipulateur?**

M.A. - Il y a différents outils de manipulation que l'on peut détecter. Le refus de dialogue qui est une ma-



plus courantes qu'on ne l'imagine

son plein gré



Repérez le manipulateur

- Etat d'inconfort
- Piques incessantes
- Refus du dialogue
- Chantage
- Manque d'empathie

nière de nier l'autre, le dénigrement, le chantage... En fait, chaque fois qu'on sort d'une relation en état d'inconfort, en se disant "j'aurais dû dire ça" ou "j'aurais dû faire ça", lorsqu'on se rend compte qu'on a été anesthésié par l'autre, qu'il nous coupe la parole, qu'il n'écoute pas, c'est probablement qu'il y a de la manipulation dans la relation.

➔ **Vous dites que, face à un manipulateur, on peut gagner une bataille mais on ne gagne jamais la guerre. Dur comme constat!**

M.A. - Oui. Mais il ne faut pas voir ça uniquement en termes de victoire. Car si le manipulateur peut avoir le sentiment de gagner parce qu'il a écrasé l'autre ou que l'autre a fui le combat, il ne vit jamais de relations profondes et sereines. Ses relations sont crispées et empreintes de tristesse. Même s'il ne peut le reconnaître, c'est quelqu'un qui est insécurisé.

➔ **Puisque la partie est perdue d'avance, courage, fuyons?**

M.A. - Les personnalités manipulatrices ne sont pas monolithiques. La relation peut être faite de bonnes et de mauvaises choses et on n'est pas obligé de tout remettre en question. Certains partenaires parviennent à passer entre les gouttes, en désamorçant les tensions, en essayant de comprendre les mécanismes manipulateurs pour mieux s'en protéger. On ne peut pas changer la personnalité d'un manipulateur, mais on peut apprendre à vivre avec. Dans certains cas, c'est impossible, la relation est trop douloureuse pour la personne victime. Dans ces situations, le mieux est de rompre, effectivement. Que ce soit dans la relation de couple ou de travail.

➔ **Mais fuir, c'est donner raison au manipulateur!**

M.A. - Avec les manipulateurs, on a souvent le choix entre la justice ou

la paix. Mais la justice à quel prix? Il est vrai que beaucoup de personnes qui ont été victimes d'un manipulateur refusent "qu'il s'en tire à si bon compte". Elles trouvent donc la guerre... et deviennent alors complices de la relation. Elles s'engluent dans des voies inconfortables faites de polémiques et de crises, alors qu'à côté, il existe une voie plus tranquille, où la paix pour soi est accessible.

➔ **Le bonheur serait donc dans la capitulation?**

M.A. - Vaut-il mieux gagner au terme d'une guerre interminable et épuisante ou être en paix? Et gagner quoi au juste? Nous connaissons tous ces histoires de voisinage terrifiantes où l'on se pourrit la vie pendant parfois des décennies. Au bout du compte, personne n'a rien gagné et tout le monde a perdu son temps! Il faut parfois faire le deuil de la victoire, le deuil d'un pardon qui ne viendra jamais, le deuil d'être entendu, compris et reconnu dans ses droits. Pour vivre enfin, car l'on n'a qu'une vie. Certes, il ne faut pas se transformer en carpette. Mais certains combats ne valent pas la peine d'être menés. Regardez cette mouche qui tente désespérément de passer à travers une vitre: en fin de journée, on la retrouvera morte d'épuisement sur le rebord de la fenêtre. Alors que la porte était ouverte...

Aurore D'Haeyer

"La manipulation ordinaire. Reconnaître les relations toxiques pour s'en protéger", Marie Andersen, Ixelles Editions, 2010. www.marieandersen.net