

CHRISTEL PETITCOLLIN

Échapper aux manipulateurs



Guy Trédaniel Éditeur

Déjà publié par Christel Petitcollin, aux éditions Jouvence :

Victime, bourreau, sauveur : comment sortir du piège ?

Apprenez à écouter

Du divorce à la famille recomposée : les pièges à éviter

Réussir son couple, le premier jour... et les suivants

Les clés de l'harmonie familiale

Scénario de vie gagnant

Émotions, mode d'emploi

S'affirmer et oser dire non

Bien communiquer avec son enfant

© Guy Trédaniel Éditeur, 2007, 2008

Tous droits de traduction, reproduction

et adaptation réservés pour tous pays

www.editions-tredaniel.com

info@guytredaniel.fr

ISBN : 978-2-8444 V846-9

OceanofPDF.com

Christel Petitcollin

Échapper aux manipulateurs

Les solutions existent !

Deuxième édition

GUY TRÉDANIEL ÉDITEUR

19, rue Saint-Séverin

75005 Paris

OceanofPDF.com

Table des matières

Introduction

PREMIÈRE PARTIE :

LE CLIMAT D'EMPRISE

1.

Définition de la manipulation mentale

La notion de suggestibilité

La manipulation mentale

2.

L'emprise psychologique

Qu'est-ce que l'emprise ?

La dynamique de l'emprise

L'effraction

La captation

La programmation

Caractéristiques de la communication d'emprise

Une communication contradictoire

Un langage d'injonction

Le transfert de responsabilité

La rétorsion

Une relation d'imposture

3.

La mise sous emprise

Le doute

L'étonnement

Le déni

La surenchère d'information

La dévalorisation

La confusion mentale

Les inversions

Le syndrome de Stockholm

La peur

Le langage non verbal

Les représailles

L'irritabilité

La dramatisation théâtrale

La pression de l'urgence

L'utilisation de vos peurs

Le climat de danger permanent

Surprendre

Le regard de tueur

La menace

La honte et la culpabilité

La mise en accusation

[La double contrainte](#)
[Le sentiment d'obligation](#)
[Destruction de l'intégrité](#)
[L'activation du stress](#)
[La boucle est bouclée](#)

4.

Le harcèlement moral

[Des enjeux énergétiques](#)
[Trois phases distinctes](#)
[La phase séduction](#)
[La phase de destruction](#)
[Le procédé](#)
[Une pratique répandue dans tous les domaines de la vie](#)
[L'explosion de rage](#)
[Des dégâts importants](#)
[Le stress](#)
[Somatisation intense](#)
[Troubles psychiques](#)
[Une douloureuse prise de conscience](#)

DEUXIÈME PARTIE :

DISSIPER LE BROUILLARD

1.

Démystifions le mystificateur

[À qui avez-vous affaire ?](#)
[Quelques précisions sur l'immaturité](#)
[Le vrai du faux](#)
[On dit qu'ils sont charmants et indétectables](#)
[On dit les manipulateurs intelligents](#)
[On dit que leur communication est complexe et hypnotique](#)
[On dit qu'ils sont méchants, cruels et sans cœur](#)
[Les autres caractéristiques du manipulateur](#)
[Donner et recevoir](#)
[Un rapport au temps très perturbé](#)
[Et pour compléter le tableau](#)
[L'empathie ? C'est un gros mot !](#)
[Leur gestion des émotions](#)

2.

Mais pourquoi ?

[Les enjeux profonds : la prise en charge de ses besoins](#)
[Mode passif :](#)
[Mode réactif : J'ai intérêt à m'adapter !](#)
[Mode actif : Je me prends en charge](#)
[Le pacte du Petit Poucet](#)
[Comment les reconnaître ?](#)
[Qu'est-ce que j'ai bien pu lui faire ?](#)

3.

Qui est victime de l'emprise ?

Alors qui est manipulable ?

Sommes-nous responsables de nous être fait manipuler ?

Un profil prédisposant

Des caractéristiques communes

Des facteurs aggravants

Privilégier les apparences du rêve

Les peurs irrationnelles

Quand cesse le harcèlement

TROISIÈME PARTIE :

LA SORTIE D'EMPRISE

1.

Une période de grande fragilité

Quelques conseils à l'entourage

2.

La thérapie de l'emprise

La thérapie a déjà commencé

Comment s'approprier la théorie

Une phase d'observation

Décidez de changer

Rompre le pacte du Petit Poucet

Le pacte avec soi-même

3.

Sortir du doute, de la peur et de la culpabilité

Pour sortir du doute, clarifiez

Le légal et l'illégal

L'acceptable et l'inacceptable

Le juste et l'injuste

Écouter ses besoins et ses envies

Se reconnecter à son intuition

De la peur à la confiance

Démystifier et dédramatiser

Refusez l'urgence

Explorez vos peurs

Les éventuelles représailles

Pour en finir avec la culpabilité

La transgression d'interdits

Le transfert de responsabilité

Une vigilance constante

Récapitulatif des petites phrases magiques

4.

Pour que ça n'arrive plus jamais

La contre-manipulation

[La rétention d'information](#)
[L'affirmation tranquille de soi](#)

[Conclusion](#)

[Bibliographie](#)

[*OceanofPDF.com*](#)

Introduction

C'est la première fois que je reçois cette personne en rendez-vous. Elle est là devant moi, homme, femme, peu importe... Le débit de parole est dense, stressé, haché. Il accélère et dérape parfois vers les aigus pour retrouver plus tard son rythme saccadé. Le contenu du discours est décousu, éparpillé. La personne saute d'un sujet à l'autre sans lien apparent, évoque des situations qu'elle a dû tellement ruminer et remâcher qu'elle ne se soucie même pas de me les expliquer clairement, comme si je savais forcément de quoi elle parle. On pourrait dire quelle radote tant elle se focalise sur des éléments négligeables, qu'elle se justifie bien longuement pour des détails insignifiants.

À travers ce récit incohérent en apparence, j'entends beaucoup de stress et de honte, de la peur aussi, une culpabilité infinie, un grand sentiment d'impuissance et surtout un profond découragement. Quand le flot de paroles tarit, arrive invariablement la même interrogation : « Suis-je en train de perdre la raison ? »

Lorsque je pose la question : « Y a-t-il dans votre entourage, une personne difficile ? », les premiers signes d'apaisement apparaissent et la réponse ressemble à un soupir de soulagement : « Oui, ma mère ! » ou ma femme, mon mari, ma belle-mère, mon frère, ma fille, mon voisin, mon chef... peu importe. L'espace d'un instant, la personne semble avoir identifié son problème. Elle se pose dans son fauteuil et respire enfin normalement, mais l'accalmie est de courte durée. Très rapidement elle se raidit à nouveau, semble réaliser le crime de lèse-majesté qu'elle vient de commettre en dénonçant son tourmenteur et prend un ton apeuré pour défendre celui ou celle qu'elle vient de désigner. Il ou elle a un passé tellement difficile ! C'est quelqu'un de si malheureux ! Il ou elle fait de son mieux, je ne dois surtout pas en douter !

Malgré tout, peu à peu le puzzle se reconstitue inexorablement : la personne « difficile » ment, se contredit, est de mauvaise foi. Elle disqualifie, critique et dévalorise. Éternellement insatisfaite, elle se plaint, menace, culpabilise... Son immaturité, sa lâcheté et sa méchanceté sont

savamment dissimulées derrière une image sociale irréprochable. Nous avons bien affaire à une personne manipulatrice qui empoisonne la vie de son entourage.

Ce qui est frappant dans le récit des victimes de manipulation mentale ? La récurrence. Le profil du manipulateur est étrangement standard, comportant systématiquement les mêmes caractéristiques. La relation est également toujours de même nature et y apparaissent des éléments très similaires. Alors, bien évidemment, les mêmes causes ayant les mêmes effets, cette relation d'emprise aura à chaque fois le même impact et les mêmes résultats en termes de somatisation.

J'ai d'abord été interpellée par les similitudes entre les histoires des uns et des autres, puis curieuse d'en découvrir tous les traits communs, d'établir les ressemblances d'un profil à l'autre, et j'ai fini par me laisser captiver par cette énigme. La manipulation mentale est ainsi devenue la problématique que j'ai le plus étudiée ces dix dernières années. Aujourd'hui, je la connais bien et elle continue à me passionner.

Dans le cadre de ma pratique, j'aime aider les gens à sortir d'emprise et à les voir retrouver leur autonomie. Peu à peu, ils recouvrent leur lucidité, comme s'ils émergeaient d'un long cauchemar, puis ils rassemblent leurs forces, réapprennent à se positionner, à s'affirmer calmement et finalement ouvrent la porte de la cage mentale dans laquelle ils s'étaient laissé enfermer.

Lorsque les victimes de manipulation mentale sont sorties d'emprise et ont retrouvé leur pouvoir d'action, les manipulateurs perdent tout leur impact et se retrouvent bien démunis. Ne sachant que manipuler, ils continuent à tirer sur leurs ficelles, de plus en plus apparentes, et en deviennent caricaturaux voire grotesques. Alors, les situations autrefois pesantes deviennent cocasses. Lorsqu'on s'échappe d'une relation d'emprise, on passe du drame à la comédie burlesque.

Tout au long de ce livre, nous allons aborder ensemble le thème de la manipulation mentale et de l'emprise psychologique : Quand peut-on employer ces termes ? Qui sont réellement les manipulateurs ? Comment les repérer ? Quels sont leurs buts ? Quels dégâts créent leurs agissements ? Comment font-ils pour établir leur emprise ? Qui est manipulable ?

Pourquoi est-on si vulnérable face à leurs comportements ? Mais surtout, comment échapper à leur pouvoir et ne plus leur laisser l'espace d'empiéter sur notre territoire physique et psychique ?

Je suis heureuse de pouvoir partager avec vous tout ce que j'ai appris et j'espère que vous saurez bientôt, vous aussi, repérer les climats d'emprise dès les premiers signes et les déjouer.

La manipulation mentale fait peur et fascine à la fois. Elle nous renvoie autant à notre fantasme infantile de toute-puissance qu'à notre besoin de croire en notre liberté de penser et d'agir. Lorsqu'on nous en parle, notre réaction est rarement mesurée. Entre minimisation et dramatisation, nous avons des difficultés à regarder les choses en face avec objectivité, ayant aussi peur de nous découvrir manipulés que manipulateurs nous-mêmes. C'est pourquoi on voit la manipulation partout et bizarrement surtout là où elle n'est pas. Inversement, elle est généralement ignorée voire niée lorsqu'elle devrait être flagrante. Les climats d'emprise sont encore mal cernés et incompris de la majorité des gens. Ainsi pour beaucoup, le terme « manipulation mentale » s'applique à des manœuvres politiciennes, à des stratégies commerciales ou à l'emprise des sectes. Plus rarement viennent à l'esprit des situations de la vie quotidienne : chantage affectif familial, jeux de pouvoir au travail, domination individuelle dans le couple, ou forte influence d'un ami... Et pourtant, on peut déjà parler d'emprise et ce sont les exemples les plus courants.

Cette méconnaissance générale ne profite qu'à cette catégorie d'individus nuisibles et destructeurs que sont les manipulateurs. Ils peuvent ainsi bénéficier d'une incroyable impunité. Leurs agissements ont un coût caché énorme pour la société. En termes de santé publique, ces prédateurs sont une cause directe de stress, d'arrêts maladies, de somatisations diverses et de dépressions chez leurs victimes. En entreprise, leur incompétence, les sabotages insidieux, les jeux de pouvoir, la démotivation et le turn-over qu'ils engendrent, sont également particulièrement néfastes à la productivité. Enfin, nombre d'affaires portées devant les tribunaux ne sont que la conséquence directe des litiges qu'ils adorent créer et qu'ils enveniment à loisir. C'est pourquoi, beaucoup de catégories professionnelles gagneraient en efficacité et en sérénité à être mieux

informées sur le profil des manipulateurs et sur leurs comportements : médecins, travailleurs sociaux, juges et avocats, mais aussi enseignants et policiers...

Le but des manipulateurs reste le même à travers les siècles : satisfaire leurs priorités à nos dépens. Leur technique, simple et sophistiquée à la fois, est toujours d'une redoutable efficacité. On croit d'ailleurs souvent à tort que les manipulateurs sont très intelligents et leurs victimes bien crédules. Pourtant, chacun d'entre nous sait bien qu'il s'est déjà fait manipuler. Alors serions-nous tous des naïfs ?

La mise sous emprise est un mécanisme insidieux, qui s'installe graduellement, et c'est pour cela qu'il est difficile à détecter. De nombreuses personnes vivent une relation d'emprise ou de harcèlement sans même le savoir. Elles sont angoissées, stressées. La liste de leurs somatisations physiques s'allonge chaque jour. Empêtrées dans une toile d'araignée relationnelle aliénante et cherchant désespérément l'issue salvatrice, elles se croient folles et ne réalisent pas qu'une personne de leur entourage, tel un vampire, les vide de leur énergie vitale et les pousse sournoisement à leur perte. Quand la manipulation est intense, quand elle dure très longtemps, elle peut réellement tuer.

Il existe tous les degrés de gravité dans les relations d'emprise. Cela peut rester léger : une personne tracassière en apparence (un parent, un conjoint, un supérieur...) qui semble simplement difficile à contenter et qui crée sans cesse de nouveaux problèmes. L'étape d'après est un harcèlement moral plus intense mais plus sournois, pas toujours évident à déceler. L'entreprise de destruction peut aller au-delà du harcèlement moral et dérapier jusqu'à la violence physique, la torture, le viol et le meurtre.

De même, les manipulateurs peuvent avoir un profil d'une perversité et d'une cruauté inouïes. Ces aspects les plus sordides ne seront que ponctuellement évoqués dans cet ouvrage, mais la trame de la manipulation mentale reste la même, quel que soit le degré de violence et d'intensité de l'entreprise de destruction.

Il est de bon ton, lorsqu'on écrit un ouvrage sur l'emprise psychologique, de faire une mise en garde vigoureuse : les ouvrages de psychologie ne serviraient à rien quand on vit avec un alcoolique, un

toxicomane, quelqu'un de violent ou d'abuseur. Le conseil systématiquement donné est de se mettre le plus vite possible à l'abri, physiquement et juridiquement et surtout de se faire aider par les services compétents. Si dans l'absolu, c'est effectivement le seul conseil qu'on puisse donner dans des situations si dramatiques, je sais par expérience qu'il ne peut pas être entendu par quelqu'un qui est sous emprise et inconscient du danger objectif. Il faudra parfois un lent mûrissement pour que la personne puisse enfin agir. Alors, ne vaut-il pas mieux lire sur ce sujet pour essayer de comprendre et de trouver une issue plutôt que de rester totalement passif ? Dans ces cas dramatiques où les conseils de prudence ne peuvent être suivis à la lettre, puisse ce livre aider les victimes à trouver enfin la force et le courage de s'enfuir.

Ce livre n'abordera pas les grandes manipulations commerciales, politiques ou sectaires. Le thème de la manipulation mentale est tellement vaste que j'ai dû être sélective. J'ai choisi de privilégier la manipulation banale et ordinaire, celle qui est la plus répandue et qui concerne le plus de gens. C'est donc pour les victimes de l'emprise dans le cadre familial, amical ou professionnel que j'ai écrit.

Le chemin est parfois long et semé d'embûches lorsqu'on veut échapper à l'influence d'un manipulateur. C'est sur ce chemin que j'ai choisi de vous accompagner pour vous signaler tous les pièges qui vous sont tendus. Ce livre suit pratiquement le déroulement d'une sortie d'emprise, de la prise de conscience de son existence à la liberté retrouvée.

Mon objectif est de dissiper le brouillard et mettre en lumière toutes les données :

- Quelles sont les clés de la manipulation ?
- Qu'est-ce que l'emprise et le harcèlement ?
- Qui sont les manipulateurs ?
- Quels sont leurs buts ?
- Comment font-ils ?
- Qui sont leurs victimes et quels sont les dégâts ?

– Et surtout, comment se protéger, déjouer les pièges, résister aux injonctions, restaurer l'estime de soi et son intégrité pour enfin retrouver son libre arbitre et sa liberté d'action ?

Pendant la rédaction de ce livre, j'ai rencontré plusieurs difficultés. Tout d'abord, j'ai été confrontée à quelques complications lexicales majeures : Comment ne pas répéter en boucle : « manipulateur », « manipulateur », « manipulateur » ? Comment respecter la parité ? Quelle appellation donner à ces harceleurs dont j'allais parler en permanence ?

Le terme de « pervers narcissique » me pose plusieurs problèmes : premièrement, il a été galvaudé ces derniers temps et on l'utilise maintenant à tort et à travers, pour tout type de situations, au point qu'il en a perdu son sens premier.

Deuxièmement, je trouve que c'est faire beaucoup d'honneur à ces gens immatures de les affubler de ce titre, alors qu'ils sont bien plus proches du morveux sournois que du calculateur machiavélique.

OceanofPDF.com

PREMIÈRE PARTIE : LE CLIMAT D'EMPRISE

OceanofPDF.com

1.

Définition de la manipulation mentale

On se pose beaucoup de questions sur ce qu'est réellement la manipulation mentale. Quand commence-t-elle ? Comment fonctionne-t-elle ? Pourquoi marche-t-elle ? Manipule-t-on dès qu'on essaie d'influencer ?

Les ressorts de la manipulation prennent appui sur des caractéristiques humaines aussi particulières que paradoxales :

- Les humains sont condamnés à communiquer.
- Les humains sont condamnés à s'influencer.

L'être humain ne peut pas ne pas communiquer. Le paradoxe est souligné lorsque nous ne voulons pas communiquer car, dans ce cas, il faut bien le dire ou le montrer d'une certaine façon, donc communiquer notre refus de communiquer. De la même façon, on ne peut pas non plus ne pas influencer. Ainsi, si je demande à une personne : « Comment trouves-tu ma nouvelle robe ? », sa réponse quelle qu'elle soit aura une influence sur moi. Car, même si la personne reste impassible, le simple fait qu'elle ne réponde pas sera en soi une réponse. Son refus d'influencer aura une influence sur moi. Voilà pourquoi, l'attitude de l'un ne pouvant pas ne pas avoir d'impact sur l'autre, les relations humaines sont forcément un tissu d'interactions et d'influences mutuelles.

L'être humain est un système ouvert à l'autre, il est naturellement influençable.

La notion de suggestibilité

Comme l'être humain ne peut pas ne pas communiquer ni s'abstenir d'influencer, il est de fait facilement suggestible. Le pharmacien Émile

Coué, fondateur de la « méthode Coué » et précurseur de la pensée positive, expliquait déjà en 1902 : « Lorsque l'imagination et la volonté entrent en conflit, c'est toujours l'imagination qui l'emporte. » Par exemple, si vous avez la phobie des serpents et que vous pensez brusquement qu'il peut y avoir un serpent lové sous la pierre sur laquelle vous êtes installé, votre volonté de rester assis ne fera pas le poids face à votre frayeur. Émile Coué ajoute : « Pour qu'une suggestion soit efficace, il faut que l'inconscient l'accepte, donc qu'elle devienne une autosuggestion. » Dans beaucoup de cas, nous prenons pour argent comptant les suggestions extérieures et les intériorisons très facilement.

On imagine souvent devoir passer par la transe hypnotique pour suggestionner l'inconscient, mais c'est un phénomène courant qui se produit déjà pour chacun d'entre nous au quotidien. Si la suggestion est le plus souvent involontaire, elle peut être employée de façon intentionnelle. Qui n'a jamais eu brusquement envie d'un bon petit expresso pendant la coupure publicitaire, sans faire le lien de cause à effet avec la réclame pour du café qui vient de passer à la télévision ? La suggestion se produit à l'état de veille, passe par le système sensoriel et atteint l'inconscient en contournant la conscience.

Son efficacité dépend de plusieurs paramètres :

- La suggestibilité du sujet, propre à chaque individu.
- La baisse de vigilance de l'esprit conscient, obtenue par hypnose ou simplement liée à un manque d'attention : rêverie, dispersion ou au contraire, concentration sur une tâche ou une pensée obsédante.
- L'existence chez la personne, de croyances allant dans le sens de la suggestion.

Ainsi, un étudiant adoptera plus facilement l'idée qu'il va réussir à ses examens, s'il a confiance en ses capacités intellectuelles que s'il se croit stupide. C'est le pouvoir redoutable et magique des suggestions. Si la base positive proposée par Émile Coué est plutôt de l'ordre de « Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux », les suggestions fonctionnent hélas, aussi bien en négatif et l'on peut inversement se laisser convaincre que « Tout va de mal en pis ! ». De même, lorsqu'on serine

sournoisement à quelqu'un du matin au soir qu'il est un bon à rien, il finira par le croire, même s'il avait à la base, une bonne estime de lui-même.

La manipulation mentale

Où finit l'influence et où commence la manipulation mentale ? Chacun pourrait se poser la question dans sa vie personnelle dès qu'il ressent l'envie de devenir insistant. Les principales différences entre influencer et manipuler viennent de l'intention autant que de la transparence et du degré de pression que l'on met à l'autre. Lorsqu'on cherche à influencer quelqu'un, on le fait ouvertement et plutôt avec pour intention le bien de l'autre. La pression est apparente, la tentative pour exercer un pouvoir aussi. La manipulation mentale, elle, ne vise pas le bien de l'autre mais la satisfaction d'objectifs personnels à ses dépens. La pression est cachée, de pseudo-arguments rationnels déguisent une demande non formulée.

Certains auteurs trouvent quelques vertus à la manipulation. Son enjeu principal étant l'évitement des refus, tant qu'elle n'est pas repérée, elle peut effectivement convenir aux deux parties. Le manipulateur obtient ce qu'il désire sans risquer d'essuyer un refus. Le manipulé reste convaincu d'avoir agi librement et n'ayant pas eu à s'affirmer et à dire non, a évité la confrontation. La manipulation peut également représenter un contre-pouvoir et un moyen de sabotage, face à une tyrannie. D'autre part, certains moyens de persuasion sont couramment employés. Flatterie, séduction, exagération, minimisation, insistance, chantage, menace, rétorsion, victimisation, pression, intimidation, dévalorisation, mensonges..., tout est parfois bon pour obtenir ce que nous désirons. Les enfants ne sont pas en reste et savent très tôt utiliser ces techniques pour prendre le contrôle sur leurs parents. Pour Milton Erickson, célèbre psychothérapeute américain, les enfants deviendraient même des champions de l'hypnose indirecte dès l'âge de deux ans ! On peut également comprendre que lorsqu'une personne n'a ni pouvoir, ni moyen de pression, lorsqu'elle n'a pas non plus de charisme, ni de capacité à convaincre, il ne lui reste que la manipulation pour arriver à ses fins. Au regard du nombre de gens utilisant ce mode d'interactions, on peut envisager effectivement que beaucoup s'y complaisent et y trouvent leur intérêt. Finalement, la manipulation reste l'ultime recours des gens sans autorité ni charisme. Mais on peut aussi

envisager que ce mode relationnel est un « faute de mieux » pour ceux qui n'ont pas pu apprendre à communiquer de façon saine et authentique, dans le respect et la confiance.

Pour beaucoup d'experts, la manipulation mentale consiste simplement à amener quelqu'un à faire de lui-même, « en toute liberté », ce qu'on voudrait le voir faire et qui est différent de ses agissements habituels. Vous trouverez une excellente analyse de toutes les techniques qui permettent de faire agir quelqu'un sur commande, dans l'illusion de son plein gré, dans le délicieux *Petit traité de manipulation à l'usage des honnêtes gens*, de J. L. Beauvois & R. V. Joule. Tant que la manipulation est ponctuelle et que ses conséquences restent limitées, cette définition est suffisante.

Mais la manipulation peut s'exercer à plus long terme et l'emprise qui se met alors en place sournoisement aura un autre impact. La victime perd progressivement ses repères. Dans les relations d'emprise, les personnes manipulées peuvent être partiellement conscientes des contraintes, des pressions, du chantage qu'elles subissent. Elles savent bien qu'elles n'agissent pas en toute liberté. Elles se sentent piégées, dépendantes, vivent dans la peur et si elles ne se libèrent pas de cette prison mentale, c'est parce qu'elles ne savent pas comment faire pour s'en évader. Dans ce cas, la définition de la manipulation mentale, citée plus haut, ne suffit plus, alors qu'elle reste l'élément central de la relation.

2.

L'emprise psychologique

Il me paraît important que le lecteur soit bien informé de ce qu'est une relation d'emprise, de ses mécanismes, de son climat. On a trop tendance à dénigrer les personnes sous emprise. On les croit originellement fragiles psychologiquement alors qu'elles le sont devenues à la suite du harcèlement moral. Beaucoup haussent les épaules et considèrent que les victimes d'emprise n'ont qu'à faire jouer leur libre arbitre et qu'elles n'auraient qu'à dire "stop" pour avoir la paix. On pense vite quelles sont consentantes et partie prenante dans cette relation sordide. Bref, si elles sont sous emprise, c'est parce qu'elles le veulent bien et quelles y trouvent leur compte. Ces explications simplistes font le lit de la bonne conscience collective. Et il est vrai que de l'extérieur, en regardant fonctionner la relation, on ne voit pas le piège tel qu'il est avec le harcèlement quotidien, la programmation mentale, le chantage, les menaces, la perte de repères. Alors la personne semble vraiment participer à sa propre aliénation. C'est important de comprendre qu'avant de devenir victime, la personne a subi un énorme lavage de cerveau. Dans *La grenouille qui ne savait pas qu'elle était cuite*, Olivier Clerc raconte l'histoire d'une grenouille qui nage voluptueusement dans une eau fraîche sans savoir qu'on est en train de porter cette eau à ébullition. L'eau devient délicieusement tiède puis soporifiquement chaude avant de finir mortellement brûlante. Cette métaphore illustre très bien comment on peut se laisser enfermer dans ce genre de situation sans réagir. Le piège peut se refermer sur n'importe qui et non pas uniquement sur des gens perturbés et masochistes.

Qu'est-ce que l'emprise ?

La relation d'emprise est une relation inégalitaire avec une influence exercée par le dominant sur le dominé, à son insu. La victime n'a qu'une très faible conscience que l'autre contrôle la relation. On peut employer le terme de « colonisation » de l'esprit car il s'agit d'une véritable invasion du territoire psychique. Le persécuteur nie le droit de sa victime à exister en

tant que personne distincte, lui ôte le droit d'avoir des désirs personnels, refuse sa différence. Les frontières inter-individuelles sont progressivement gommées jusqu'à créer cette relation d'aliénation.

La dynamique de l'emprise

L'emprise s'installe progressivement et par étape.

L'effraction

L'effraction consiste à pénétrer de façon illégale dans une propriété privée. Et c'est bien de cette pratique dont il est question. D'une façon très insidieuse, le territoire mental de la future victime va être colonisé. Les manipulateurs semblent toujours savoir exactement jusqu'où aller trop loin avec vous et à quel moment s'arrêter, juste à quelques secondes ou à quelques millimètres psychologiques du point de rupture. Ainsi, ils vont progresser lentement, méthodiquement, par transgressions-tests des limites jusqu'à occuper entièrement votre domaine personnel. Puis sans vergogne, quand toutes les portes d'accès ont été fracturées, ils s'octroient le droit de vous espionner sans discrétion, de vous questionner sans retenue, de s'imposer dans votre espace, jusqu'à accéder à votre intimité physique ou psychologique. Pas un seul recoin de votre territoire ne doit échapper à leur conquête. L'objectif suivant sera de vous maintenir dans la béance pour que l'accès à votre monde leur soit ouvert en permanence.

La captation

Dans une relation d'emprise, on peut parler de fascination, au sens le plus hypnotique du terme. Il s'agit de fixer l'attention de la proie, de capter sa confiance afin de la priver de sa liberté. Les personnes manipulatrices utilisent les canaux sensoriels pour accaparer l'attention de leur interlocuteur.

Le regard

Il est lourd, gênant, pénétrant, glacial par éclairs. Les plus sensibles témoignent du trouble qu'ils ressentent sous ce genre de regard. Ils ne savent comment y échapper et n'arrivent pas à le contenir non plus.

La parole

Les manipulateurs parlent beaucoup, parfois en continu et toujours de façon énigmatique. Cela nous oblige à faire un effort constant et épuisant pour décoder leurs messages. Quand ils se taisent, les manipulateurs continuent malgré tout à occuper l'espace sonore. Ils sifflent à tue-tête ou imposent la musique de leur transistor. Si le contexte ne leur permet pas de faire ouvertement du bruit, grincements de chaise, bruissement de papier, toux, reniflements prendront sournoisement le relais.

Le toucher

Des statistiques l'ont confirmé : nous accordons plus vite notre confiance aux gens qui nous touchent. Outre nous mettre la main sur l'épaule, nous agripper le bras, nous étreindre au moindre prétexte, les manipulateurs s'imposent physiquement dans notre sphère personnelle. Ils se tiennent trop près de nous et nous parlent au visage. La sensation d'envahissement est confirmée physiquement.

L'odorat

Il arrive que les manipulateurs aient un rapport avec l'hygiène physique suffisamment distant pour nous imposer des odeurs corporelles violentes et envahissantes. D'autres choisissent un parfum entêtant, qui soulève le cœur de leurs interlocuteurs en quelques minutes. Ramener de la crotte sous leurs semelles, laisser brûler une matière à la carbonisation fétide sont d'autres façons de s'imposer parfois durablement aux narines de leurs victimes.

Ainsi, en occupant notre espace visuel, auditif et kinesthésique, ils cherchent vraiment à nous « captiver ». Et effectivement, ça marche. Il est quasiment impossible d'ignorer leur présence quand ils sont à côté de nous.

La programmation

Que font les dresseurs quand ils capturent un animal ? Ils l'éduquent afin de le domestiquer. Les manipulateurs font de même. Lorsqu'ils vous ont captivé, ils vont s'employer à vous conditionner, d'une façon très particulière. Normalement, lorsqu'un apprentissage est acquis dans un contexte positif ou neutre, il est accessible avec fluidité dans tous les domaines. Mais si cet apprentissage s'acquiert dans un contexte émotionnel intense, il est amnésié quand le calme revient. Avec les manipulateurs

la programmation se fait dans un contexte de peur, de confusion, de culpabilité. La victime retient les leçons dans un état de malaise intense et donc oublie qu'elle est conditionnée dès qu'elle sort de ce contexte négatif. C'est comme si le conditionnement des comportements restait piégé dans une cage émotionnelle dont il suffit ensuite d'activer le déclencheur. Voilà pourquoi les personnes sous emprise peuvent paraître tout à fait normales en public, alors qu'elles vivent un calvaire dans leur relation d'emprise. Peut-être la standardiste de votre entreprise, chaleureuse et dynamique, est-elle dans le privé une femme battue par son conjoint ? Elle l'oublie la journée, a un comportement normal à son travail et ne retrouve sa terreur que le soir en rentrant chez elle. Cela explique en partie comment de nombreuses maltraitances peuvent rester si longtemps ignorées.

Caractéristiques de la communication d'emprise

Une communication contradictoire

Les messages transmis par les manipulateurs sont décousus, embrouillés, contradictoires et imprévisibles. Pour leurs interlocuteurs, ces messages sont sources d'étonnement et de perplexité. D'abord, on cherche à comprendre et à donner une cohérence à ce fouillis. Mais comme en parallèle, les manipulateurs trompent en toute connaissance de cause et induisent volontairement en erreur, ceux qui cherchent à effectuer un décodage logique de leurs propos vont rapidement ressentir un épuisement profond et progressivement abandonner toute prétention à comprendre. Au moment où la victime capitule, c'est comme un pacte inconscient qu'elle signe avec son persécuteur de lui obéir en tout, indéfiniment, sans plus se poser de question.

Un langage d'injonction

Dans une relation d'emprise, la communication est à sens unique. Il n'y a ni dialogue, ni échanges de points de vue. Le dominateur n'offre aucune écoute à l'autre. Seule compte sa volonté d'obtenir le résultat qu'il a prédéterminé. Donner un ordre laisserait un éventuel espace à la protestation. C'est pourquoi les manipulateurs préfèrent utiliser un langage d'injonctions, dans lequel les directives sont suffisamment dissimulées pour ne pas être repérées. Il existe deux sortes d'injonctions : l'injonction de conformité et l'injonction de culpabilité.

L'injonction de conformité

À bases d'opinions personnelles présentées de façon péremptoire comme des vérités universelles, l'injonction de conformité vous dicte de vous conformer à la norme proposée. « Les gens intelligents... », « Tout le monde sait que... », « Les enfants qui ne..., deviennent tous des... », « Il faut être complètement idiot pour ne pas... »

L'injonction de culpabilité

Celle-ci vise à vous culpabiliser à l'idée d'adopter des comportements qui ne répondent pas aux attentes de la personne manipulatrice. « Je souffre à cause de toi... », « Tu vas faire le malheur de tes enfants... »

Le transfert de responsabilité

Par un subtil tour de passe-passe, le manipulateur dénature la signification profonde des termes « responsabilité » et « pouvoir d'agir ». Normalement, ces deux concepts sont indissociables. On ne peut avoir la responsabilité que de ce sur quoi on a le pouvoir d'agir. Mais, dans une relation d'emprise, le manipulateur se garde un pouvoir absolu et donne la responsabilité totale à sa victime. La personne sous emprise est ainsi tenue pour responsable de la relation dans son ensemble. Elle doit veiller à l'humeur du maître, à la protection de son image, à la satisfaction de ses exigences, à une petite exception près : le positif revient de droit au manipulateur. Si la soirée est réussie, si les affaires marchent, si les enfants réussissent à l'école, le manipulateur s'en attribuera entièrement le mérite. Seul le négatif est au crédit de la victime. La responsabilité sans pouvoir est une aliénation impliquant culpabilité et impuissance. Inversement, le pouvoir sans la responsabilité amène au délire et à l'absurde. C'est tout le danger de ce type de relations.

La rétorsion

Le manipulateur transmet perfidement, souvent sans même proférer la moindre menace, l'évidence que toute tentative de changement se retournerait contre la victime. Avec la rétorsion, le système relationnel est totalement verrouillé. Aucune ouverture au dialogue et au changement n'est envisageable.

Une relation d'imposture

Lorsqu'on parle de manipulateur, on aborde toujours l'aspect caractéristique de ses « deux visages » : un masque avenant, sympathique, enjoué et serviable à l'extérieur, un visage maussade, contrarié, haineux dans l'intimité de la relation avec sa proie et cette capacité à passer d'un visage à l'autre en une fraction de seconde, en fonction de qui entre ou sort de la pièce. La victime elle-même apporte sa collaboration active à la mystification. Elle aussi affiche un décalage entre l'image de bien-être donnée à l'extérieur et ce qui se passe à l'intérieur. Même en consultation, elle aura tendance à dissimuler des éléments importants de cette relation d'emprise. Ce n'est quelquefois qu'en toute fin de thérapie, que la personne m'avoue l'alcoolisme ou la violence physique de son oppresseur. Cette omission s'explique en partie par l'amnésie dont j'ai parlé plus haut : la personne n'y pense tout simplement pas. Mais on m'a donné une autre raison : profiter des instants de répit que laissent les périodes où le manipulateur enfle son masque sympathique. Pour une fois, il y a du monde à la maison, il se montre spirituel, sociable. Sa victime respire, savoure l'accalmie tout en pensant : « S'ils savaient ce que je vis en leur absence ! » On cache aussi ce dont on a honte. Une cliente m'a dit un jour : « Vous comprenez, protéger son image, c'est aussi protéger la mienne. »

Par conséquent, on doit s'attendre à ce qu'une personne sous emprise mente autant que son persécuteur. Voilà pourquoi ces individus nuisibles jouissent d'une telle impunité.

3.

La mise sous emprise

L'objectif de ce qui va suivre est de vous permettre de comprendre comment une personne tout à fait normale peut, sans même s'en rendre compte, se laisser enfermer dans le système relationnel aliénant de l'emprise. Partant du principe qu'une personne avertie en vaut deux, je pense que le simple fait de pouvoir repérer les mécanismes en action est déjà une forme efficace de prévention. Au commencement, la manipulation mentale consiste à faire entrer la future victime dans un piège psychologique. Elle va s'y enfermer progressivement et ce piège s'autorenforcera au fil du temps. Ce piège mental a trois clés : le doute, la peur et la culpabilité. On rentre dans le cercle vicieux par une des clés, chacune renvoie à la suivante et l'aliénation s'installe. C'est concrètement une impression de tourner en rond dans son problème à en devenir fou qui prédominera progressivement.

Le doute

La première clé de ce piège consiste à semer le doute pour faire perdre petit à petit ses certitudes à la personne qu'on souhaite manipuler. L'objectif à terme est de remplacer ses références intérieures et sa vision objective de la réalité par la logique du manipulateur et sa perception faussée du monde. Le manipulateur fait en sorte que sa future victime soit systématiquement discréditée dans ce qu'elle pense et ce qu'elle a à dire pour qu'elle perde ses repères. La mise en doute permanente de ses informations, de ses compétences, de ce qu'elle tient pour vrai, pour juste, pour normal, va progressivement la faire douter de la réalité. Cela va se faire de manière insidieuse, par petites touches. Il y a plusieurs manières, très complémentaires de semer efficacement le doute dans la tête de quelqu'un.

L'étonnement

Le simple étonnement suffit à faire douter. « Non, tu en es vraiment sûr ? » Pour augmenter la déstabilisation, on peut y ajouter un air soupçonneux : « Tu n'exagères pas un peu ? » Pour la personne qui est en train de se confier sincèrement, c'est une dure humiliation de s'entendre dire qu'elle n'est pas crédible. La mise en doute peut aller encore plus loin : « Alors là, tu m'étonnes. Je le connais bien, il n'est pas comme ça ! »

Le déni

L'étape suivante est le déni. « Ce n'est pas vrai ! », « Tu as rêvé ! », « C'est faux. Tu ne m'en as jamais parlé ! » Comme les manipulateurs utilisent le mensonge sans vergogne, on peut se heurter à leur totale dénégation, même devant des faits avérés. La majorité des gens est très démunie devant tant de mauvaise foi. Alors, pour beaucoup d'entre nous, se retrouver face à un déni aussi farouche est une expérience troublante à vivre qui finit par faire douter de ses propres souvenirs et perceptions. Le déni peut aussi prendre une forme extrêmement subtile lorsqu'il s'agit d'un refus d'entendre des émotions. Voici un exemple que mes clients m'ont souvent raconté. Un jour, lors d'une éternelle discussion, leur manipulateur leur laisse enfin l'espace de s'exprimer, ce qui est assez rare pour être remarquable. Alors, ils en profitent et parlent d'eux à cœur ouvert. Au moment où ils commencent à se sentir soulagés d'avoir pu dire pleinement leur ressenti et où ils pensent enfin avoir été compris, le manipulateur réplique froidement : « Oui, tout ça c'est bien joli, mais donne-moi plutôt tes vraies raisons. » ou « Tu sais, tu devrais faire un bilan médical. La déprime (ou l'irritabilité), c'est souvent un problème de dérèglement hormonal. » Se heurter à cette forme de déni, à cette explication basement organique de ses états d'âme est profondément frustrant et humiliant. J'ai eu un exemple assez similaire lors d'une consultation avec un couple. Je venais de leur donner des pistes très concrètes pour restaurer la communication entre eux et il y avait urgence à le faire ! Les exercices de communication que je leur proposais étaient très simples et pratiques, mais pour conclure la consultation, sur le pas de la porte, le mari m'a dit : « Oui, bon, mais tout ça, c'est bien mais c'est de la théorie. Si vous aviez pu nous donner des solutions vraiment concrètes, ça nous aurait bien plus aidés ! »

La surenchère d'information

La personne manipulatrice cherchera toujours à paraître mieux renseignée qu'elle ne l'est en réalité. Sa façon péremptoire de donner son avis peut donner une illusion d'assurance sur les sujets qu'elle aborde, mais à bien y écouter, les phrases sont pompeuses et vides. Soit elle joue les grandes mystérieuses qui sait des choses qu'elle ne peut vous révéler, soit elle a une source d'information systématiquement supérieure à la vôtre. En fait, à l'entendre, elle sait tout sur tout, prétend avoir des relations partout et comme elle tient ses informations de l'élite, de gens auxquels vous ne pourrez vous mesurer, ses renseignements sont évidemment plus valables que les vôtres. Par exemple, si vous discutez d'automobile, son cousin garagiste connaîtra parfaitement le modèle dont vous parlez et son avis sera comme par hasard l'inverse du vôtre. Ladite voiture sera un véhicule médiocre si vous l'adorez mais une merveille si vous la détestez. Même vos domaines de compétences seront niés. Vous êtes médecin ? Elle connaît un professeur. Avocat ? Son beau-frère est juge d'instruction. Voyou ? Elle a très bien connu Jacques Mesrine, alors le milieu de la pègre, pensez si elle connaît !

La dévalorisation

La dévalorisation est une des façons les plus efficaces de faire douter quelqu'un de la valeur des choses et aussi de sa propre valeur. Une personne manipulatrice affichera un mépris sans faille pour tout ce que vous tenez pour important, jusqu'à vous obliger à modifier vos ordres de priorité, voire renier des critères qui vous tenaient pourtant à cœur. Critiques, dévalorisations, déni de votre compétence, moqueries se relayeront pour piétiner sans relâche, vos valeurs et votre intégrité.

La minimisation

Il y a quelques années, j'ai croisé en ville une de mes connaissances qui s'enquit en apparence très gentiment de la bonne marche de mes activités professionnelles : « Ça marche toujours tes « petites » conférences ? » puis : « Et tes « petits fascicules », ils se vendent bien ? » Et enfin, soupçonneuse sur le ton du : « Tu peux bien me l'avouer à moi, ton activité, tu arrives à en vivre ? » Pour minimiser, tous les diminutifs sont bien utiles ainsi que certains mots comme : « petit », « un petit peu » « seulement ». Mais il suffit aussi quelquefois d'utiliser juste le mot de la catégorie en dessous pour obtenir le même effet.

Appeler une moto « la mobylette », un métier « ce job » ou des bijoux « ta quincaillerie » leur ôte leur valeur originelle.

La dérision

Les manipulateurs sont lourdement moqueurs. Ils tournent en ridicule tout ce qu'ils peuvent, jusqu'à vous blesser, puis lorsque vous vous rebiffez, ils vous accusent de ne pas avoir le sens de l'humour. La moquerie est une forme d'agressivité très sournoise. Le sens de l'humour (que de toutes façons les manipulateurs n'ont pas !) n'a rien à voir avec cela. La différence entre la moquerie et l'humour est physiquement perceptible. L'humour est une prise de recul qui allège l'atmosphère et donne un bol d'air frais. La moquerie enfonce la personne moquée, alourdit l'air et plombe l'ambiance. Revendiquez fermement le droit d'être blessé quand ils se moquent de vous. « Oui, je suis sensible sur ce sujet et même susceptible, si tu veux. Maintenant que tu sais que cela me blesse, tu vas pouvoir éviter de rire de ce sujet. » Le manipulateur passera probablement outre votre demande, bien sûr, mais vous vous sentirez mieux parce vous vous aurez pris position.

Les étiquettes et les surnoms

Les étiquettes et les surnoms sont le prolongement des moqueries. « Madame la féministe » ou « Monsieur je sais tout » servent à faire douter la personne de l'image qu'elle renvoie. De même, « Nanar » ou « ma poule » auront bien du mal à se faire prendre au sérieux. Que le contexte soit professionnel ou privé, ne vous laissez pas diminuer par un surnom bêtifiant et exigez qu'on emploie votre nom ou votre prénom correctement. Les surnoms sont également générateurs d'agressivité. Un de mes clients me racontait ne plus supporter que sa femme l'appelle « Mon bison » mais ne pas arriver à obtenir d'elle qu'elle arrête. Ce surnom imbécile le crispait dix fois par jour et l'obligeait à un self-control permanent.

Le mensonge et la mauvaise foi

Enfin, les grandes spécialités des manipulateurs sont le mensonge et la mauvaise foi. Au-delà du simple déni dont nous avons parlé plus haut, un manipulateur ment effrontément et d'une manière tellement énorme que l'on en reste sidéré. Il continuera à nier, même devant des faits, devant des preuves, devant des actes juridiques, devant un constat d'huissier. Sa devise

pourrait être : « Même pas vrai ! » Malgré tout et paradoxalement, le manipulateur tient aussi à vous faire savoir qu'il vous ment. Il laisse délibérément des traces de ses mensonges et dissimulations. Puis, lorsqu'il est acculé, s'en tire d'une pirouette ou grâce à sa magistrale mauvaise foi. Ce n'est pas ce qu'il voulait dire, vous avez mal compris. Ou bien, il n'avait pas compris que vous parliez de ça...

La confusion mentale

Pour vous faire passer du doute à la confusion mentale, le manipulateur utilise un discours complexe et confus. Il fait des amalgames, des inversions, saute du coq à l'âne, parsème son discours d'allusions venimeuses, ne finit pas ses phrases... Cette forme de communication saoule, embrouille, c'est fait pour. Il s'agit véritablement d'hypnose. Sans en être conscients, les manipulateurs maîtrisent le langage hypnotique et sont quelquefois aussi doués naturellement pour hypnotiser que les hypnothérapeutes professionnels qui ont dû apprendre la technique. Le manque de sommeil aggrave la confusion mentale. C'est pourquoi les manipulateurs empêchent souvent délibérément leur victime de dormir. Beaucoup de gens m'ont raconté que leur conjoint(e) les harcelait, leur parlait en continu, jusqu'à trois ou quatre heures du matin ou les réveillait en pleine nuit pour reprendre la dispute de la veille au soir. La privation de sommeil est d'ailleurs une des principales techniques qu'utilisent les sectes pour mettre leurs adeptes dans une confusion mentale permanente. La provocation peut aussi être utilisée pour générer une réaction émotionnelle chez l'autre et le déstabiliser. Les personnes manipulatrices profèrent donc régulièrement des horreurs ou affirment des énormités en toute fausse naïveté dans le seul but de choquer. La confusion mentale occasionnée par toutes ces techniques peut être intense et mener à la folie.

Les inversions

Les manipulateurs ont des mécanismes de projection qui sont incroyablement puissants. Ils vous prêteront toutes leurs intentions, vous traiteront de voleur en vous escroquant, de menteur en mentant eux-mêmes, de manipulateurs... Ces mécanismes de projection sont de nature à créer des inversions de données. Ce sont de véritables illusionnistes et prestidigitateurs. Ainsi, les manipulateurs ont l'art de réclamer les choses et de les obtenir, tout en vous faisant croire que c'est vous qui êtes demandeur

et qu'ils sont généreux de vous les accorder. C'est ainsi qu'une manipulatrice qui harcelait son mari pour avoir un enfant, a fini par lui dire avec beaucoup de toupet : « Si tu ne te dépêches pas de vouloir un bébé maintenant, après moi je ne voudrai plus et ce sera bien fait pour toi. »

Cet exemple d'inversion de qui demande quoi à l'autre est assez typique. Voici un autre exemple dans lequel le niveau d'inversion est bien plus sidérant. Il y a quelques années, j'ai aidé une femme à sortir de l'emprise d'un mari très manipulateur. Lorsqu'elle a commencé ses séances avec moi, le niveau d'inversion était le suivant : quand le mari voulait punir sa femme de l'avoir contrarié (et les manipulateurs ont souvent envie de punir l'autre), il refusait quelle lui serve un café et elle en pleurait.

Vous imaginez le degré de confusion : servir un café était un honneur et un privilège ! Heureusement, quelque temps plus tard, elle a pu rire de bon cœur de toutes ces absurdités.

Le syndrome de Stockholm

Cette inversion, cette confusion peuvent déboucher sur le « syndrome de Stockholm ». Le syndrome de Stockholm est un mécanisme mental que l'on a découvert à l'occasion d'un fait divers sur des gens qui avaient été pris en otages. Le 23 août 1973, un évadé de prison, Jen Erik Olsson, tenta de commettre un hold-up au Crédit Suédois de Stockholm. L'intervention de la police l'obligea à se retrancher dans la banque où il prit en otage quatre employés. Il obtint la libération de son compagnon de cellule, Clark Olofsson, qui vint aussitôt le rejoindre. Six jours de négociation aboutirent finalement à la libération des otages. Curieusement, ceux-ci s'interposèrent entre leurs ravisseurs et les forces de l'ordre. On s'aperçut avec stupeur à cette occasion que les otages étaient devenus les fervents partisans de la cause de leurs ravisseurs. Cela se confirma par la suite, car les otages refusèrent de témoigner à charge lors du procès, contribuèrent à la défense de leurs ravisseurs et leur rendirent visite en prison. L'une des victimes finit même par épouser Jen Erik Olsson.

Comment expliquer une attitude si positive à l'égard de dangereux bandits ? Eh bien, il se trouve que coupés du monde, affaiblis par le choc de la séquestration, les otages développent peu à peu un sentiment de confiance, puis de gratitude envers leurs ravisseurs, et en viennent à

envisager le fait qu'ils leur aient laissé la vie sauve avec gratitude. La voie est alors libre pour un véritable lavage de cerveau, facilité par la perte de tout sens critique. « La raison du plus fort est toujours la meilleure » concluait déjà Jean de La Fontaine, il y a plus de trois cents ans et c'est effectivement ainsi que pourrait se résumer le processus du syndrome de Stockholm. De la même façon, placée dans des conditions extrêmes de manipulation, la victime adopte presque naturellement la logique de son agresseur. Elle se remplit de ses références et finit par penser comme lui. C'est pourquoi le mécanisme paradoxal du syndrome de Stockholm peut également être retrouvé dans de nombreux cas de maltraitance. Il est surprenant et choquant de voir une victime de traitements dégradants – qu'il s'agisse d'une femme ou d'un enfant battus par exemple – épouser la logique perverse de son tortionnaire et devenir son plus fervent défenseur. Aussitôt identifié, le syndrome dit « de Stockholm » fut repéré dans de nombreuses affaires d'enlèvements crapuleux ou idéologiques.

À quelques variations près, le scénario suit toujours cette même trame et c'est pourquoi on peut entendre des otages, par exemple ceux séquestrés pendant la seconde guerre d'Irak, prononcer sur un ton décalé, à leur libération, des phrases aussi ahurissantes que : « Les conditions d'accueil étaient un peu spartiates. » ou « Nos ravisseurs avaient le souci constant de notre sécurité. » ou encore « Ils nous ont gentiment prêté du gel douche pour que l'on soit présentables à notre libération. » Heureusement, ce syndrome est généralement réversible dès les premières semaines qui suivent la libération. Avec un bon accompagnement, appelé « debriefing psychologique », les anciens otages peuvent remettre leurs idées à l'endroit et retrouver le vocabulaire adéquat. Il ne s'agissait pas de conditions « d'accueil » mais de conditions de « détention », le qualificatif de « spartiate » peut être remplacé par « inhumain ». Si les ravisseurs avaient réellement eu le souci de la sécurité de leurs otages, ils les auraient laissés libres. Enfin, il n'y a aucune « gentillesse » à « prêter » du gel douche à quelqu'un qu'on a délibérément empêché de se laver pendant des semaines. Mais il est terrible de devoir faire face à cette réalité, même après coup. C'est pourquoi l'adhésion des victimes à la cause de leurs agresseurs est souvent persistante. L'ex-otage adopte également un jugement permissif vis-à-vis de la forme de délinquance subie, ainsi qu'une attitude souvent très

critique à l'encontre de la société, en général. Le syndrome de Stockholm aura alors profondément bouleversé la vie de l'otage et peut modifier durablement, voire définitivement, la personnalité, les valeurs et les convictions morales de l'individu.

Dans les cas de manipulation mentale ayant débouché sur un syndrome de Stockholm, il en va de même. Un bon accompagnement psychologique est indispensable pour remettre toutes les données à leur juste place.

Lorsque le syndrome de Stockholm s'installe dans l'enfance en raison de maltraitements physiques ou psychologiques graves, il va se généraliser et fonctionner en continu, de manière automatique, avec tous types de personnes, même avec celles qui ne sont pas manipulatrices. Devenue adulte, l'ex-victime restera en lecture de pensée permanente, cherchera toujours à satisfaire son interlocuteur, épousera toutes les causes au bout de quelques phrases et sera de ce fait incapable de s'opposer à qui que ce soit. Cette forme d'automanipulation permanente la rendra très influençable, donc extrêmement vulnérable à de nouveaux prédateurs. Heureusement, la connaissance de l'existence de ce syndrome diminue considérablement le risque d'en être victime et constitue déjà une forme de prévention.

La peur

La deuxième clé du piège mental est la peur. Le manipulateur sait extrêmement bien activer cette clé, d'une manière également plus ou moins subtile ou apparente. Quelquefois, il utilise l'artillerie lourde : des menaces violentes clairement verbalisées : « Si tu me quittes, je te tue. » D'autres fois, c'est à travers son langage non verbal ou des insinuations presque imperceptibles qu'il arrive à générer une angoisse diffuse. Pour intimider, angoisser et effrayer, les méthodes sont comme pour semer le doute, nombreuses et complémentaires. À partir des témoignages qui m'ont été confiés en consultation, j'ai établi une liste des principales méthodes d'intimidation utilisées par les manipulateurs.

Le langage non verbal

Lorsque nous communiquons, notre interlocuteur entend les mots que nous prononçons : ils constituent notre langage verbal. En parallèle, notre vis-à-vis perçoit également, mais plus inconsciemment, notre attitude, nos

gestes, les expressions de notre visage, notre regard et aussi très subtilement le ton de notre voix et ses variations, nos intonations et nos hésitations. Ce langage non verbal représente 80 % de notre communication et est la plupart du temps perçu non consciemment. Quand le langage verbal et le langage non verbal sont synchronisés et se renforcent mutuellement, l'orateur dégage une aura de sympathie, d'authenticité et de charisme. Inversement, quand le langage verbal et le langage non verbal ne sont pas accordés, de la communication émane un malaise diffus, une impression d'insincérité. On sent que quelque chose « cloche » dans le discours sans réellement percevoir d'où cela provient.

Le langage non verbal des manipulateurs est très riche et totalement autonome. Il constitue un discours parallèle à part entière. C'est d'ailleurs souvent à cela qu'on repère un manipulateur dans un groupe. C'est une personne qui se veut très différente des autres. Alors, elle dénote en étant en désynchronisation avec ce groupe. Elle parle trop fort ou marmonne de façon inaudible. Sa posture est trop décontractée ou trop guindée par rapport à l'ambiance, elle arrive en retard, fixe l'intervenant avec insistance... Ce langage non verbal autonome est un de ses principaux vecteurs de déstabilisation de l'interlocuteur puisqu'il génère un malaise difficilement identifiable. Dans le même registre, le manipulateur pratique systématiquement l'écoute aversive, c'est-à-dire qu'il fait en sorte que son interlocuteur pense qu'il n'écoute pas. Il regarde ailleurs ou le regarde fixement avec un air absent, fait autre chose en même temps... Puis il va enchaîner tour à tour, sourires narquois, moues de dégoût, airs consternés ou méprisants, yeux au ciel, haussements d'épaules, soupirs découragés ou exaspérés, hochements de tête, airs stupides, le tout entrecoupé de lueurs glacées et de regards de tueur. Le malaise ressenti par la victime s'intensifie sans qu'elle puisse réaliser ce qui en est la source. Tant qu'on n'est pas conscient de cette manœuvre, elle atteint son but, mais heureusement, dès que l'on a compris que le seul but est de mettre l'autre mal à l'aise, cela ne prend plus. Les mimiques incessantes du manipulateur deviennent même comiques.

Les représailles

Le manipulateur fait sentir avec insistance qu'il s'octroie le droit de punir qui le contrarie. Vous voilà prévenu : mille représailles vous guettent

si vous ne répondez pas à ses attentes. Mais quand bien même vous vous efforceriez de répondre à ses attentes – de toutes façons irréalistes –, au premier faux pas, même imaginaire, vous serez définitivement désigné coupable. Ainsi, la victime est vite tenue pour responsable d'une faute soi-disant commise, rarement nommée, souvent amplifiée. À toute occasion, cette faute sera brandie comme la preuve irréfutable de sa culpabilité. Elle servira aussi, parfois pendant des années, de prétexte à diverses brimades, sanctions, punitions ou vengeances, toutes aussi illégitimes les unes que les autres, puisque nul n'est censé se faire justice tout seul.

Les représailles promises peuvent être de différentes natures : bouderies, hurlements, sabotages, sanctions professionnelles... Les manipulateurs sentent d'instinct ce qui peut avoir un réel impact sur leur victime. Pour autant, le simple fait de sentir cette intention de punir est déjà blessant et générateur d'angoisse.

L'irritabilité

Les manipulateurs sont de vraies boules de stress parce qu'ils sont très angoissés. La rage, la haine et la violence qui les habitent, transparaissent également au point d'être physiquement perceptibles à distance. C'est pourquoi il arrive souvent que l'assemblée se crispe quand ils entrent dans une pièce, et pousse un soupir de soulagement quand ils en sortent. Et ils savent bien jouer de ce stress qu'ils dégagent. Ils se montrent excitables, nerveux, irritables et donnent l'impression qu'ils font un effort surhumain pour se contenir et ne pas exploser. De cette façon, les gens ont peur de les contrarier et marchent d'autant plus sur des œufs qu'ils les savent par ailleurs susceptibles et d'humeur très chatouilleuse. Beaucoup redoutent les conflits, les cris, les ambiances lourdes et feront leur possible pour les éviter, y compris céder à ce chantage émotionnel auquel se livrent les manipulateurs. Pourtant, céder à un chantage est le meilleur moyen de le voir se reproduire.

La dramatisation théâtrale

Avec les manipulateurs, vous assistez à une pièce de théâtre permanente. Ils dramatisent beaucoup, toujours dans le but d'intimider. Tout est grave, tout est dangereux ! C'est épouvantable ! Les répliques sont grandiloquentes : « Tu m'as trahi ! », « Tu détruis une famille unie ! »,

« Vous allez ruiner cette entreprise ! » Ils roulent des yeux effrayés, se tordent les mains, sanglotent, prennent un air pathétique à vous fendre le cœur, se transforment en furie en un éclair, et reprennent instantanément un masque jovial et chaleureux si une tierce personne entre dans la pièce. C'est l'occasion de réaliser que pour des gens qui prétendent ne pas pouvoir contrôler leur rage, leur self-control est remarquable. Bref, ce sont de sacrés comédiens. Tant qu'on est sous leur emprise, ça fonctionne plutôt bien. On y croit et on se recroqueville devant leur cinéma. Mais dès qu'on a décortiqué le mécanisme, on s'aperçoit qu'ils sur-jouent comme de mauvais acteurs, jusqu'à en être grotesques. Au théâtre, leur jeu n'obtiendrait sûrement pas un Molière ! Ceci dit, applaudir bruyamment leurs pompeuses tirades pourra devenir un bon moyen de montrer qu'elles n'ont plus l'impact escompté.

La pression de l'urgence

« Décide-toi là maintenant, il me faut une réponse tout de suite. » Bourrées d'angoisse à l'idée qu'on échappe à leur emprise, ne sachant par ailleurs pas gérer leur frustration, les personnes manipulatrices veulent tout, tout de suite. Outre le stress que génère l'injonction interne de se dépêcher, l'utilité de mettre la pression de l'urgence à ses interlocuteurs est de leur extorquer des promesses ou des actes avant qu'ils aient eu le temps d'y réfléchir posément. Cette pression de l'urgence est d'ailleurs largement utilisée au niveau commercial. Quand un vendeur vous dit : « C'est le dernier que j'ai en rayon. », il cherche à activer la peur de rater une bonne affaire et à bloquer votre réflexion. Avec les manipulateurs, il y a toujours deux poids et deux mesures. Le mot patience est à l'usage des autres. Si les manipulateurs se font un plaisir de vous laisser en attente, dans l'expectative, dépendant perpétuellement de leur bon vouloir, ne serait-ce que pour passer à table, ils se mettront en revanche en rage dès qu'ils seront eux-mêmes confrontés au moindre contretemps ou retard. Développer votre capacité à rester stoïque devant la manifestation de leur rage deviendra votre principal atout pour résister à cette pression de l'urgence.

L'utilisation de vos peurs

Avec un instinct d'une sûreté étonnante, le manipulateur sait parfaitement cerner vos craintes rationnelles ou irrationnelles et s'en servir. Il ne perdra pas longtemps son temps à brandir une peur qui n'est pas la

vôtre. En revanche, comme un chat avec une souris, il va jouer et activer vos angoisses à chaque fois qu'il en aura besoin. Il y a différentes peurs. Certaines sont rationnelles et si les manipulateurs ont l'espace de jouer avec, c'est souvent parce que nous manquons d'instinct d'autoprotection. D'autres inquiétudes, plus irrationnelles, acquises dans l'enfance ont pris le dessus et ont bloqué notre droit de nous mettre en sécurité. C'est ainsi que les victimes de manipulateurs se retrouvent souvent sans aucune protection juridique. La frayeur de déclencher l'irritation du manipulateur en lui demandant de poser des conditions sur un papier a prédominé sur le danger objectif de se retrouver elles-mêmes démunies en cas de litige. Nous avons déjà évoqué la peur des représailles et celle du conflit, à propos de leur irritabilité. Il existe tout un cortège d'autres phobies tout aussi irrationnelles :

- Peur d'être pris pour quelqu'un d'égoïste, d'incompétent, de méchant, etc.

- Peur de déplaire, de faire de la peine ou de blesser,

- Peur de ne plus être aimé, d'être abandonné ou rejeté. L'être humain est un animal tribal pour qui la simple idée de perdre le soutien et l'affection de ceux qu'il aime devient vite insupportable. La peur d'être abandonné figure donc parmi les angoisses les plus puissantes, les plus envahissantes et les plus faciles à déclencher.

Le climat de danger permanent

C'est affreux

Il existe un jeu psychologique appelé « c'est affreux » (cf. bibliographie *Victime, bourreau ou sauveur, comment sortir du piège ?*) qui consiste à se plaindre de tout, tout le temps en dramatisant le moindre incident. Les manipulateurs jouent à ce jeu de façon exacerbée car ils ont une attirance particulière pour les catastrophes, les drames et les accidents. Cela vient en partie de la dramatisation théâtrale dont nous avons déjà parlé, et en partie de cette prédilection pour le malheur. Très cancaniers, ils racontent les ennuis des autres avec une volupté clairement perceptible : c'est toute leur méchanceté qui transparaît dans cette jubilation. Le jour où le drame est réellement là, ils ne sont plus concernés. Leur attitude est froide et

détachée, leurs réflexions aberrantes de bêtise, de manque d'empathie et de cruauté.

L'oiseau de mauvais augure

Les manipulateurs détestent les projets positifs. Alors, ils éprouvent une joie mauvaise à doucher l'enthousiasme des naïfs, à torpiller leur optimisme et à saccager leurs espoirs. Ils essayeront toujours de démolir la motivation et le dynamisme de ceux qui osent croire en l'avenir. Au besoin, ils n'hésiteront pas à vous affirmer qu'un jour vous serez vieux, sénile, à l'hospice, alors tant d'agitation pour ce résultat... Leur discours est toujours venimeux, inquiétant. Il va se passer des choses très graves ! Ils ne vous diront jamais quoi exactement, mais vous assurent que vous regretterez de ne pas les avoir écoutés.

Place au danger

Dans *Parents immatures et enfants-adultes*, l'auteur Gisèle Harrus-Révidi souligne un trait particulièrement troublant chez ces parents manipulateurs. Ils fantasment la mort de leurs enfants et « laissent sa place au danger ». C'est-à-dire qu'au-delà d'un manque de protection et de surveillance déjà remarquable et directement imputable à leur immaturité, ils organisent de véritables mises en danger avec le secret espoir de voir se réaliser ce drame qu'ils semblent perpétuellement attendre. J'ai ainsi eu en consultation une dame qui pratiquait souvent la voile en famille. Son mari refusait d'attacher leurs enfants, pourtant très jeunes lorsqu'ils étaient sur le pont du bateau. Il prétendait les surveiller, mais n'en faisait manifestement rien. Quand cette femme, captant le risque, paniquait et s'énervait, il niait froidement le danger et lui renvoyait d'elle-même une image de mère maladivement anxieuse et abusivement surprotectrice, jusqu'à la faire douter du bien-fondé de son inquiétude. C'est dans mon bureau qu'elle a repris contact avec les réalités : oui un enfant très jeune sur un bateau court réellement le danger de passer par-dessus bord et doit être attaché pour sa sécurité.

Une autre cliente m'a raconté que son mari, s'étant énervé à table, a lancé un lourd saladier de verre à travers la pièce. Le saladier est passé tout près de la tête de leur fils qui était dans sa chaise haute et est allé se fracasser en mille morceaux contre le mur, juste derrière le bébé. L'enfant

aurait réellement pu être touché par le saladier dans sa trajectoire comme par les éclats de verre quand il a explosé. Mais lorsque la jeune maman affolée le lui a fait remarquer, le père a haussé les épaules avec beaucoup de légèreté. Puisqu'il ne s'est rien passé de tout cela, elle était complètement folle de l'imaginer. Encore une fois, c'est avec mon aide qu'elle a pu se reconnecter avec objectivité au danger bien réel, dont son mari avait réussi à la faire douter.

Ainsi, les manipulateurs ont de nombreuses manières de vous mettre délibérément en danger tout en le niant : ils conduisent à tombeau ouvert ou en se montrant ostensiblement distraits, lancent des objets, cassent, bousculent, « oublient » le gaz allumé, font traîner des objets qui pourraient vous faire trébucher, laissent une porte de placard ouverte juste au-dessus de votre tête quand vous vous baissez. Sournement, ils savent créer un climat d'inquiétude et de danger permanent, que vous captez sans oser penser qu'ils puissent le faire d'une façon aussi délibérée. Eh bien, ne doutez plus : oui, ils le font vraiment exprès !

Surprendre

Un manipulateur joue avec les nerfs de ses victimes. Tous les moyens sont bons pour surprendre, faire sursauter, créer un état d'alerte et d'expectative. Il n'est jamais là où on l'attend. Par exemple, dans un moment de silence, il donnera un brusque coup de poing sur la table en poussant un juron. Une de mes clientes avait installé sa machine à laver dans son garage. Lorsqu'elle allait faire ses lessives, son mari s'arrangeait parfois pour se trouver devant elle, immobile et silencieux, dans le noir, avec un regard de fou quand elle allumait la lumière. Cela ne durait qu'une fraction de seconde et il reprenait un air normal. Quand elle me l'a raconté, j'en ai eu des frissons. Par ailleurs, ces prédateurs aiment faire des mises en scène extrêmement macabres comme faire le mort, allongé sur un lit... Ou bien ils partent plusieurs heures après avoir laissé entendre qu'ils voulaient se suicider...

Le regard de tueur

Les manipulateurs, par moment, tout en vous parlant normalement et même parfois très amicalement, vous fixent l'espace de quelques instants avec le meurtre inscrit dans le regard. Quelques clients m'ont amené des

photos sur lesquelles ils avaient réussi à capturer ce regard très particulier : un pur regard de haine froide. C'est une expérience très perturbante de croiser ce regard presque subliminal de haine pure, chez quelqu'un qui prétend vous aimer.

La menace

En parallèle de cette mise en danger, du risque d'explosion de rage, des représailles, de la dramatisation continue, la menace est présente en permanence dans une relation d'emprise. Elle peut être verbalisée et directe. Dans ce cas, le « sinon » est facilement identifiable. Tel comportement implique telle réaction. Mais la menace peut aussi être indirecte, donc rester extrêmement floue. Dans ce cas, l'incertitude oblige à chercher soi-même quelles pourraient être les conséquences non verbalisées et laisse la place à l'imagination de s'emballer. Cette façon de menacer indirectement dit en substance : « Tu as le choix. Tu fais comme tu veux. C'est toi qui décides (par exemple de divorcer ou non) Mais attention ! Fais le bon choix. Parce que si tu fais le mauvais choix, il va se passer des choses tellement terribles que tu ne peux même pas imaginer ce que ce sera ! » Tout ce mécanisme peut déjà être contenu dans cette toute petite phrase : « Ne me déçois pas ! » Sans autre information, ce sera à vous de décoder le message : « Comment ne pas le décevoir ? Que faut-il que je fasse ou que je ne fasse pas ? Et si je le déçois, qu'est-ce qui va se passer au juste ? » La peur s'épanouit dans l'incertitude. Elle échappe à la logique objective et embrase l'imagination. Toutes les catastrophes deviennent envisageables. Il suffira ensuite de quelques petites phrases ambiguës, venimeuses pour alimenter et raviver l'inquiétude : « Tu regretteras ta décision ! », « Ne viens pas te plaindre après ! »

Toutes ces façons d'intimider, d'inquiéter, de générer de l'angoisse font un climat très lourd, savamment entretenu. La peur et le doute vont déjà fonctionner en cercle. Peu à peu la peur deviendra une angoisse permanente entrecoupée d'accès de panique. Il ne reste plus alors qu'à activer la dernière clé, celle de la culpabilité pour verrouiller le piège.

La honte et la culpabilité

Pour qu'une société puisse fonctionner harmonieusement, les valeurs collectives doivent primer sur les valeurs individuelles. La honte et la

culpabilité sont des émotions de socialisation. Elles servent à canaliser, voire conditionner les comportements individuels afin qu'ils restent socialement acceptables. Comme un système d'alerte interne, la honte et la culpabilité viennent signaler à l'individu qu'il court le risque d'être désapprouvé et exclu de son groupe. Cela lui permet de réajuster son attitude aux attentes collectives.

Une personne enlisée dans la honte et la culpabilité se sent de moins en moins légitime à s'affirmer, à poser des limites aux autres. Si ses tentatives pour réajuster son comportement échouent à lui rendre la considération et l'affection de son entourage, elle perd progressivement l'estime d'elle-même. Elle va de ce fait devenir plus facilement influençable et continuer à essayer d'adapter son comportement à ce que son groupe de pairs attend afin d'éviter sa mise à l'écart. Sachant cela, les manipulateurs, eux-mêmes totalement exempts de culpabilité, n'hésitent jamais à l'activer chez les autres et savent en détourner les avantages à leur profit. Ils font de cette culpabilité un puissant levier pour générer un sentiment d'obligation à leur égard. Il est normalement indispensable de conserver, quoi qu'il nous en coûte, l'interdit de porter atteinte à l'intégrité morale, physique ou matérielle d'autrui ainsi que l'interdit de transgresser les lois. Mais il est fréquent que les personnes sous emprise aient des comportements socialement déviants, autant pour protéger leur prédateur que pour en obtenir l'approbation. Cela rejoint le syndrome de Stockholm.

Comme pour semer le doute et la peur, les techniques pour faire honte et culpabiliser sont diverses et complémentaires.

La mise en accusation

Avec les manipulateurs, c'est à une mise en accusation permanente que vous serez soumis : vous êtes toujours coupable de quelque chose et il n'y aura pas de prescription pour vos crimes. Ainsi, même si vous n'avez rien fait de particulièrement condamnable depuis un bon moment, un vieux crime fera toujours l'affaire. En témoigne l'histoire de ce foulard vieille de vingt-cinq ans. Bernard m'a raconté qu'à la fin de chaque dispute, pour lui clouer le bec, son épouse ressortait la tragique histoire du foulard perdu. Ce foulard, auquel elle tenait comme à la prunelle de ses yeux, avait été égaré par la faute de son indigne mari, lors de leur voyage de noces vingt-cinq ans plus tôt. Cela lui causait depuis un chagrin inconsolable et était

la preuve irréfutable et définitive que son mari était un raté, un minable, etc. Le plus surprenant est que Bernard ait pu culpabiliser si longtemps pour si peu. Je me souviens avoir souri : « Mais ce n'est qu'un foulard ! En vingt-cinq ans, il aurait dû être remplacé dix fois. D'ailleurs, si elle y tenait tant que ça, pourquoi n'a-t-elle pas veillé dessus elle-même ? » Ce commentaire pragmatique a suffi pour qu'il réalise l'absurdité de la situation. Lorsqu'il a quitté mon bureau, il avait repris de l'assurance. J'ai pensé que ce foulard virtuel, dont sa femme avait fait un si bel usage pendant vingt-cinq ans, venait enfin d'être définitivement mis à la poubelle.

La double contrainte

Imaginez que vous êtes en voiture. Vous vous engagez dans un carrefour à sens giratoire et quand vous voulez en sortir, vous découvrez avec stupeur que toutes les branches du rond-point sont ornées d'un superbe panneau de sens interdit. S'il y a, de plus, un agent de police suspicieux qui vous guette, il ne vous reste plus qu'à tourner inlassablement dans votre rond-point pour éviter l'amende. C'est très exactement l'impression que donne le fait d'être soumis à une double contrainte.

Cette notion de double contrainte a été découverte par l'école de Palo Alto, aux États-Unis. Les chercheurs de Palo Alto l'illustrent à travers le célèbre exemple des deux cravates :

Un jour, une mère offre à son fils deux cravates pour son anniversaire. Le fils, tout content met une des deux cravates pour le dîner, mais quand sa mère le voit arriver dans la salle à manger, elle prend un air triste et dit : « J'en étais sûre : tu n'aimes pas l'autre ! » Si le fils avait mis la deuxième cravate, il aurait eu la même réflexion au sujet de la première. S'il n'en avait mis aucune, il aurait été accusé de ne pas aimer les cadeaux de sa mère et s'il avait mis les deux, elle en aurait conclu qu'il se moquait d'elle. Il n'y avait donc pas d'issue. Seul Franck Farelly, le psychiatre américain créateur de la méthode dite de « thérapie provocatrice » (voir bibliographie) propose une solution pour échapper à la double contrainte. Il suggère au fils de répondre tranquillement à sa mère : « Je n'aime pas l'autre non plus. Ces deux cravates sont affreuses, Maman. Mais c'est toi que j'aime et c'est pour ça que je les porterai l'une et l'autre avec plaisir. » Hélas, rares sont les gens à avoir le culot, l'humour et le sens

de la répartie de Franck Farelly. Sinon, la double contrainte n'existerait plus et on rirait bien plus dans les foyers.

Mais en attendant que nous soyons tous capables de déjouer ce piège, la « double contrainte » a de beaux jours devant elle. En demandant une chose et son contraire simultanément, on peut systématiquement disqualifier l'option retenue. La double contrainte est rarement consciemment calculée. Elle émane essentiellement d'individus frustrés sachant bien plus dire ce qu'ils ne veulent pas que ce qu'ils veulent. Les manipulateurs étant des insatisfaits chroniques, ressentent en permanence un manque qu'ils ne sauraient pas nommer, mais qu'ils vous attribuent. S'ils sont mal, c'est de votre faute. Le problème est insoluble, car si vous demandez à un manipulateur : « Qu'attends-tu de moi, concrètement ? », il se défilera, autant parce qu'il est incapable de définir ses propres besoins que parce qu'il ne veut pas vous indiquer une des issues du piège. Alors il répondra, énigmatique : « Tu le sais très bien ! » Insistez et il dira avec emphase : « Si tu ne le sais pas, c'est encore plus grave, parce que tu devrais le savoir ! »

La double contrainte vous met en position d'avoir toujours tout faux, quelle que soit l'option que vous choisirez. Lorsqu'on n'a aucun recul sur ce mécanisme et qu'on cherche à contenter le manipulateur, on s'épuise en vain et on se décourage. L'impression de ne pas être à la hauteur de la situation donne un sentiment d'incompétence et mine l'estime de soi.

Le sentiment d'obligation

Dans une relation d'emprise, le principe de réciprocité est paradoxalement à sens unique. Vous mettrez parfois des années à vous rendre compte que votre manipulateur n'a que très peu donné de lui-même dans la relation, alors que vous aviez l'impression de ne jamais en faire assez. Ainsi, usant et surtout abusant du principe de réciprocité qui est un des fondements des rapports humains, les personnes manipulatrices vont instaurer comme postulat de base de vos relations, votre dette à leur égard et faire en sorte qu'elle ne puisse jamais être considérée comme remboursée. À les entendre, ce qu'on leur doit est énorme ! Pour enclencher ce sentiment d'obligation, les manipulateurs se contentent souvent de promesses verbales. Ils énumèrent complaisamment tous les contacts utiles qu'ils vont vous présenter et tous les coups de pouce qu'ils

envisagent de vous donner. Quelquefois, les allusions à ces possibles aides seront très subtiles. Ils vous feront juste savoir qu'ils sont en excellents termes avec telle personne ou tel corps de métier qui pourrait vous être d'un grand secours. Mais si vous vous laissez bercer de mots et attendrir d'intentions, cela suffira amplement pour vous berner. Il leur arrive aussi d'être réellement serviables, mais uniquement quand cela est nécessaire et au minimum. Soyez-en sûr : leur gentillesse n'est jamais spontanée ni gratuite. Les manipulateurs attendent très explicitement le retour de l'ascenseur et bien sûr d'une manière décuplée et intemporelle. Puisqu'une fois, ils ont fait quelque chose pour vous, vous devrez en retour répondre à toutes leurs attentes, à chaque fois qu'ils le demanderont, sans prescription ni restriction.

Ce mécanisme devient odieux quand ils osent vous rappeler comme preuve de votre dette à leur égard qu'ils se sont simplement trouvés à vos côtés, parfois sans rien faire ou en aggravant les choses, dans un moment difficile de votre vie. « J'étais quand même présent le jour de ton accouchement ! » prétend ce mari qui oublie d'être père et qui n'a fait qu'une apparition très courte à la clinique ce jour-là. « J'étais là quand ton mari t'a quittée ! » affirme cette amie qui passait pourtant par hasard et qui, pour vous remonter le moral, n'a su faire que des réflexions stupides et méchantes. « Je t'ai veillé toute les nuits quand tu as eu ta coqueluche ! » rappellera inlassablement pendant des décennies cette mère à son fils, pour le maintenir sous son emprise.

Les cadeaux sont également un bon vecteur de culpabilisation. La plupart des gens sont incapables de refuser un présent. C'est d'ailleurs un code social : repousser une offrande est considéré au mieux comme une impolitesse, au pire comme une déclaration d'hostilité. De plus, la règle de la réciprocité fonctionne également. À l'occasion, ce cadeau devra être rendu. C'est sans compter avec le détournement que les manipulateurs vont faire de ce rituel. Attendez-vous à ce que leurs cadeaux soient systématiquement inappropriés. Par exemple, ils seront disproportionnés pour que vous ne puissiez pas les rendre et dans ce cas, ils ne servent qu'à vous aliéner. À d'autres occasions, le présent sera méprisant d'insignifiance. Mais leurs cadeaux peuvent aussi avoir une autre fonction, celle d'acheter le droit de mal se comporter avec vous, puisque les règles de la politesse vous empêchent de les refuser. Ainsi, un homme qui offre des

fleurs à sa femme sans s'excuser après l'avoir insultée achète implicitement le droit de lui manquer de respect. Si elle accepte le bouquet, elle lui donne son accord pour qu'il continue. De même, un employé qui accepte que son patron lui offre un après-midi de congé, alors qu'il ne lui a pas payé des heures supplémentaires, indique qu'il renonce à se faire payer ces heures. Il n'est pas toujours évident d'être conscient de ces procédés et de trouver comment clarifier ces situations.

Destruction de l'intégrité

Lorsqu'on côtoie un manipulateur, on se fait entortiller et ligoter dans son propre code d'honneur. Chacun de nous a une éthique personnelle composée de ses valeurs, de ses permissions et de ses interdits, et comportant ce jardin précieux qu'est le sens du sacré. Dans une relation d'emprise, ces valeurs sont niées et bafouées, les permissions supprimées et les interdits transgressés. Le sens du sacré sera systématiquement ridiculisé, profané, jusqu'à ce que la victime en perde le sentiment de son intégrité. Les personnes les plus manipulables sont souvent les plus honnêtes, les plus scrupuleuses et les plus consciencieuses car c'est un jeu d'enfant d'activer leur sens de l'honneur et du travail bien fait ou de leur rappeler leurs engagements. Leur droiture sera détournée et récupérée par le manipulateur pour son usage exclusif. Placées dans un contexte d'obligation où leur loyauté est considérée comme définitivement acquise, les personnes manipulées seront rapidement sommées de choisir leur camp.

Pour apaiser le maître-chanteur, elles devront accepter de servir d'intermédiaire et trahir les gens qu'elles aiment et qu'elles estiment. Peu à peu, elles vont perdre le courage de leurs opinions, laisser la peur dicter leurs comportements, renoncer à vivre en accord avec leurs valeurs, accepter de mentir, de trahir et même devenir négligentes avec leur santé. Mais le peu d'espace privé qu'elles s'accordent encore, les rares besoins qu'elles continuent à respecter, le peu d'autonomie qui leur reste, sont vécus comme autant de signes de cruauté, d'ingratitude et d'injustice à l'égard du manipulateur. Alors pour finir de détruire cette intégrité personnelle, il saura les contraindre à poser les actes les plus avilissants : se laisser battre ou insulter, participer contre leur gré à des soirées échangistes, faire des tâches humiliantes. Une secrétaire comptable m'a raconté avoir passé plusieurs semaines, seule clans une cave sombre et poussiéreuse à

« ranger » des archives vieilles d'une dizaine d'années. Son crime originel ? Avoir refusé de tutoyer un supérieur à la familiarité déplacée.

L'activation du stress

Maladivement perfectionnistes (pour les autres), les manipulateurs ont des attentes irréalistes et contradictoires vis-à-vis des gens qu'ils côtoient et leur mettent une pression constante pour qu'ils y répondent. Cette exigence permanente de se conformer à leur vision du monde peut se décliner en cinq injonctions qui sont aussi les cinq vecteurs de stress recensés par l'analyse transactionnelle sous le terme de « drivers » :

Sois parfait !

Pour le manipulateur, c'est une évidence : vous devez être parfait en toutes circonstances, tout savoir et avoir une maîtrise totale de tous les paramètres de votre vie. Alors, il relèvera la moindre imperfection, se moquera de votre ignorance, tournera en ridicule vos maladresses et s'indignera de toutes vos erreurs même les plus minimes. Laissez-lui son fantasme de perfection et redonnez-vous le droit à l'erreur.

Sois fort !

Ses capacités d'empathie étant voisines du zéro absolu, le manipulateur ne vous accordera aucun droit à la faiblesse, à la fatigue ou au chagrin. Lui seul est à plaindre. Vos émotions ne sont que comédie, hystérie ou sensiblerie déplacée. Il vous regardera pleurer avec un regard dur, un air fermé ou une expression de dégoût. Son insensibilité lui appartient. Gardez votre droit à la vulnérabilité, à la fatigue, au découragement, malgré son déni.

Acharne-toi !

Bien que lui-même paresseux et adepte des solutions faciles et à court terme, le manipulateur considère ce qui pourrait simplifier la tâche aux autres comme de la triche. C'est ainsi qu'un mari manipulateur a surnoisement cassé la porte du lave-vaisselle tout neuf « en tombant dessus sans le faire exprès » à pieds joints. La réparation ne pouvant être couverte par la garantie, le lave-vaisselle est donc resté purement décoratif. Si vous adoptez cet interdit de la facilité, vous allez vite vous épuiser !

Fais-moi plaisir !

Le postulat de base du manipulateur est simple : si vous ne lui êtes pas totalement dévoué et uniquement occupé à satisfaire le moindre de ses caprices, vous êtes égoïste. Si vous n'êtes pas gentil et souriant en toutes circonstances, vous êtes méchant et agressif. Si vous ne devinez pas ce qu'il ne dit pas, vous êtes stupide. Et quelle que soit la façon dont lui se comporte, vous êtes seul responsable de la qualité de votre relation. Il y a un équilibre subtil à trouver et à tenir entre vos propres besoins et les obligations que vous pensez avoir vis-à-vis des autres. Vous avez le droit d'avoir un espace personnel. Alors fixez des limites à votre générosité.

Dépêche-toi !

Nous avons déjà abordé la pression de l'urgence dans le paragraphe sur la peur. Rappelez-vous la devise du manipulateur : « Tout, tout de suite ! » Comme cela lui ferait le plus grand bien de réapprendre la patience, résistez à cette pression et redonnez-vous le droit de prendre votre temps.

Ainsi la culpabilité et la honte générées par tous ces comportements manipulateurs sont autant de moyens de transmettre un sentiment d'indignité à la victime. Cela permet de la mettre en position basse et de ne jamais traiter d'égal à égal avec elle. Le mécanisme s'alimente ensuite de lui-même. « Qui s'excuse s'accuse. » Plus on se justifie, plus on s'enlise, plus on fait douter l'autre du bien-fondé de son argument. Je reconnais souvent les gens sous l'emprise d'un manipulateur au fait qu'ils se justifient tout le temps et maladroitement. Ils s'excusent d'être en retard, de prendre ce fauteuil plutôt qu'un autre, de poser leur manteau là et prennent chacune de mes questions pour une mise en accusation.

La boucle est bouclée

Doute, peur, culpabilité. Avec ces trois clés, le manipulateur a enfermé sa victime dans un cercle vicieux autonome. Peu à peu le doute cédera à la confusion mentale, la peur se transformera en angoisse permanente, la culpabilité rongant le sentiment d'intégrité renforcera le doute, etc.

Il y a quelques années, j'ai reçu au cabinet une jeune fille qui m'a dit : « Vous allez me prendre pour une folle, mais je vous assure que c'est vrai : il y a une gitane qui m'a envoûtée. Elle m'a collé la poisse. Depuis, tout va

de travers dans ma vie. » Et elle m'a raconté son histoire. Un an plus tôt, elle marchait dans une rue du centre-ville. Près de la poste, une gitane l'a abordée en lui disant sur un ton de tragédie : « Tu es maudite ! Je vois que tu as le mauvais œil sur toi. Donne-moi tes bijoux et j'irai les faire bénir pour toi aux Saintes-Maries-de-la-Mer. » Interloquée, cette jeune fille de 18 ans a très sagement répondu : « Non, mais ça va pas la tête ! » et a passé son chemin. On peut dire que jusque-là, elle avait bien géré l'incident. Mais quelques mètres plus loin, elle a trébuché et a bien failli tomber. Une petite peur, un coup au cœur et le cercle s'est mis en route. Est-ce normal que j'aie trébuché ? Est-ce la gitane qui a cherché à me faire tomber ? Pourquoi est-ce moi qu'elle a abordé ? Comment pourrait-elle savoir que j'ai le mauvais œil sur moi ? C'est vrai qu'en ce moment, ça ne va pas fort dans ma vie... Y aurait-il quelqu'un qui m'en veut ? Mais qui et pourquoi ? Quand je l'ai reçue en consultation, cela faisait déjà plus d'un an qu'elle se débattait avec cette histoire, honteuse d'y croire mais avec l'impression d'avoir effectivement « le mauvais œil » sur elle et d'avoir été envoûtée par cette gitane.

D'une certaine façon, c'était complètement vrai. Le mécanisme de l'envoûtement est un piège mental dans lequel on enferme l'autre et où il s'entrave de plus en plus en se débattant. Mais il n'est pas nécessaire d'être un sorcier (ou une gitane) malintentionné pour aliéner quelqu'un. N'importe quel bon commercial peut vous enfermer dans le cercle en quelques questions. Par exemple, un vendeur d'assurance peut vous demander innocemment : « Êtes-vous sûr d'être bien assuré ? ». Cette première question va générer le doute et la culpabilité car, comme tout le monde, vous savez bien que vous n'avez pas réellement lu le contrat avant de signer. Honteux comme un écolier qui n'a pas appris ses leçons, vous serez obligé de convenir que vous ne savez pas. Si le commercial enchaîne aussitôt sur un ton soupçonneux : « Comment serez-vous remboursé si votre maison est détruite par un incendie ? », des images de catastrophe s'infiltreront dans votre esprit tandis que le doute et la culpabilité vont s'intensifier. Le commercial n'aura plus qu'à vous gronder paternellement de votre inconscience pour prendre le pouvoir sur vous.

On pourrait dire qu'après tout, ce commercial ne fait que son travail et qu'il appartient à chacun d'être un consommateur averti. Mais dans le cadre

affectif, cela fonctionne aussi, avec d'autres enjeux plus puissants. La mère la plus ordinaire en prononçant évasivement cette phrase en apparence anodine : « Oh tu sais, je ne serai pas toujours là ! » peut activer instantanément les trois clés. « Mon dieu, que veut-elle dire ? Que je vais grandir ? Ou bien qu'elle va mourir ? Mais quand ? Elle a raison, comment ferai-je sans elle ? Quel enfant ingrat je suis de ne pas réaliser ce qu'elle fait pour moi ! »

Vous voyez comme il est facile d'activer ce cercle infernal. Alors, pour être sûr que vous n'usez pas vous-même de ce système :

- Dites les choses clairement et précisément et faites préciser leur pensée à vos interlocuteurs.

- Autorisez vos proches à vivre dans la confiance et rassurez-les sur vos intentions.

- Inversement, ne vous laissez pas intimider et insécuriser. Donnez-leur le droit à l'erreur, à la vulnérabilité et prenez toujours votre part (mais rien que votre part !) de responsabilité dans vos relations.

OceanofPDF.com

4.

Le harcèlement moral

Pour peu qu'on y prête attention, on se rend vite compte que le harcèlement moral est présent dans tous les domaines de la société. Il commence à l'école primaire, quand les plus grands tarabustent déjà les plus jeunes, se poursuit au collège, au lycée, à l'université et autrefois au service militaire. Dès notre plus jeune âge, nous avons tous été confrontés à des situations de ce genre, même ponctuellement. Beaucoup de gens m'ont raconté les humiliations, les souffrances qu'ils ont vécues au cours de leur scolarité, dans la solitude, la peur et la honte : un enseignant sadique qui les avait pris en grippe, une bande de collégiens à l'agressivité sournoise, un élève pervers qui les a terrorisés pendant de longs mois. Certains sont allés jusqu'à la tentative de suicide pour échapper à cet enfer. Dans les collèges et les lycées, seuls les faits de violence suffisamment apparents peuvent être repérés et enrayés. Parfois des faits de viols, de rackets, de violences font la une des journaux, mais les petites tyrannies quotidiennes, bien anodines au regard ces sordides faits divers, restent la plupart du temps ignorées. De même, certains élèves de grandes écoles ont témoigné d'un harcèlement constant des plus anciens « pour les endurcir et les faire entrer dans le moule de l'école ». Les phénomènes de bizutage sont maintenant dénoncés et théoriquement fermement condamnés. Mais ces rituels perdurent, en se voulant aujourd'hui « bon enfant » et seuls les dérapages constatés sont réellement sanctionnés. Le harcèlement moral se pratique en entreprise, mais également intensément dans les familles : dans les couples, sur les enfants et les adolescents et se retrouve, comme une ultime vilénie, même dans les maisons de retraite à travers la maltraitance des personnes âgées. Le harcèlement moral est difficile à déceler parce que c'est un processus sournois et progressif, mais ce phénomène commence à être médiatisé et cela amène enfin la société à s'interroger.

Des enjeux énergétiques

Le harcèlement moral passe inaperçu et de ce fait, reste le plus souvent impuni. C'est pourtant un comportement qui s'apparente pleinement à de la prédation car ses enjeux profonds sont purement énergétiques. Telles des sangsues, les harceleurs se nourrissent du fluide énergétique mental et émotionnel de leur proie. Au travers de micro-agressions psychologiques, les harceleurs créent délibérément des états émotionnels intenses chez leur proie et se repaissent de l'hémorragie énergétique qu'ils ont ainsi provoquée. Par exemple, par un empilement de petits incidents crispants, sans liens les uns avec les autres et en apparence dus au hasard, on peut créer de toute pièce une accumulation de frustration et de colère. La liste de ces comportements vampiriques va des tracasseries mineures qui fatiguent et nuisent à la concentration, jusqu'au harcèlement grave qui mine carrière et vie personnelle. Dans les cas extrêmes, le harcèlement mène à la folie ou à l'autodestruction. Ainsi, les manipulateurs épuisent et détruisent émotionnellement tous ceux qu'ils touchent.

Trois phases distinctes

Le harcèlement moral se pratique en trois phases : une phase séduction, une phase destruction et une explosion de violence en bouquet final.

La phase séduction

La séduction se met en route dès le début de la relation, pas forcément la toute première fois, mais dès que le harceleur se rend compte qu'il pourra vous utiliser ou qu'il devra composer avec vous. Son apparence est sympathique, amicale, souriante. Il est bon vivant, flatteur, extraverti voire bavard, généreux (en mots) plutôt bien de sa personne. C'est un excellent commercial de lui-même. Il se vante modestement, méprise insidieusement. Son image est protégée et ses manques camouflés par son entourage qui participe à la mystification. Il dispose souvent d'une couverture sociale, par exemple une profession honorable qui inspire le respect et qui évoque devoir, altruisme et éthique. Pourtant, derrière son apparence sympathique, le manipulateur génère un malaise. Il ne séduit pas, il charme au sens de jeter un sort et fascine tel le boa avec l'oiseau. Lorsqu'on en vient à penser que « c'est trop beau pour être vrai », c'est bien souvent vrai que c'est effectivement trop beau pour être vrai. L'hyper contrôle qu'il a de son image et cette absence totale de maladresse devrait mettre la puce à l'oreille.

Son jeu de séduction et de flatteries nourrit votre ego, crée des attentes, vous fait entrevoir des possibles qui vont alimenter vos rêves secrets. Tandis qu'il commence à tisser un réseau d'obligations professionnelles ou privées autour de vous, le manipulateur reste en phase d'observation. Il apprend à vous connaître, à repérer vos failles et vos points faibles. C'est une période de tests intensifs. Aucune affectivité n'entre en compte, tout est calculé et il prend mentalement des notes.

Si sa séduction fonctionne, il est rassuré et il vous méprise aussitôt d'être si naïf, mais il se nourrit de votre bienveillance. C'est une personne qui cherche à remplir son vide avec la chaleur de l'autre. Il se regarde complaisamment dans le miroir de votre gentillesse et de votre affection. Mais sa jalousie va augmenter de vous voir naturellement si gentil et si affectueux, ce qu'il ne sait pas être. Il stocke de la rancune, de la haine contre vous. Et plus vous êtes gentil et confiant, plus il vous en voudra derrière la séduction de façade. Il finira par vous détester.

Il se peut aussi que sa séduction ne marche pas. Ses promesses et ses flatteries ne vous touchent pas. Vous refusez de le tutoyer, de l'appeler par son prénom ou de l'inclure dans votre cercle d'intimes. Il a testé vos limites et les a trouvées, bien en place dans l'affirmation tranquille de vous. Ne pas pouvoir prendre le contrôle sur vous va l'effrayer. Sa haine, sa jalousie et la rancune vous seront plus vite acquises.

Cependant, vous pourrez constater que dans les deux cas, tôt ou tard, arrive un moment où sa haine se développe au point de prendre le dessus. Finalement, quand la phase de séduction a été courte ou inopérante, la victime garde moins de nostalgie de ce qu'elle a cru être une période d'amitié ou d'amour. De plus, elle se croit moins coupable d'avoir fait quelque chose de grave qui puisse justifier qu'il ait changé du tout au tout, lorsqu'il passe à la phase suivante : l'entreprise de destruction.

La phase de destruction

Boules de haine, de rancœur, de jalousie mais aussi d'angoisse, les manipulateurs éprouvent le besoin de déverser leur rage sur quelqu'un d'autre, d'évacuer leurs frustrations à travers des tracasseries incessantes, de faire porter cette forme de folie qui les habite à leur victime. Un harcèlement va ainsi se mettre en place, sur du long terme. Au début, il sera

discret, sournois, difficilement décelable, mais quand le prédateur se sentira sûr de lui et sûr de tenir sa proie, il tombera le masque. Les comportements vont devenir absurdes, illogiques et contradictoires. Le harcèlement s'intensifiera et s'effectuera ensuite au grand jour. C'est un mécanisme de démolition inexorable qui s'enclenche et qui fonctionnera de manière autonome, quelquefois jusqu'à la destruction totale de l'autre. Il s'agit de prédation, c'est-à-dire d'actes consistant à s'approprier la vie. Cette entreprise de destruction morale va générer chez celui qui en fait les frais une perte de l'estime de soi, l'entraîner vers la maladie mentale et parfois l'amener au suicide. Un harcèlement ne s'arrête plus à partir du moment où il est enclenché. Même s'il a été repéré, dénoncé et sanctionné, il faudra une surveillance constante, des menaces fermes et une mise à distance pour contenir les ardeurs destructrices du pervers. Souvent, le salut vient de ce qu'il a trouvé une nouvelle proie à tarabuster et qu'il en oublie la précédente.

Le procédé

Comme je vous le disais dans l'introduction, le procédé est étrangement standard. Les victimes racontent toutes la même sinistre histoire.

L'isolement

Le manipulateur fait peu à peu le vide autour de sa victime. Souvent, il la fait déménager et l'installe à bonne distance des gens qui lui étaient chers et qui auraient pu la soutenir ou lui ouvrir les yeux. Ensuite, il se montre possessif et jaloux dès qu'elle communique à l'extérieur au point qu'elle n'ose plus sourire ni complimenter qui que ce soit en sa présence. Les soirées avec les amis sont systématiquement gâchées par l'attitude délibérément odieuse du manipulateur. Alors, à l'idée de repasser ensemble des moments aussi pénibles, les amis hésitent à revenir et la victime à les inviter. La calomnie, les critiques et la médisance finiront de brouiller la victime avec les rares proches qui lui restaient. En entreprise, on installe la personne harcelée à l'écart et on interdit ouvertement à ses collègues de lui parler.

L'atteinte aux conditions de vie ou de travail

Physiquement : La liste des brimades va du retrait de matériel aux conditions de vie ou de travail insalubres en passant par des horaires épuisants et les mises en danger délibérées. Souvenez-vous de ce lave-vaisselle neuf, cassé dès les premiers jours. Dans une autre famille, sous de faux prétextes de santé et d'économie, c'est le chauffage qui était éteint tout l'hiver (en montagne !). On m'a aussi parlé de pratiques qui consistaient à empêcher de dormir, à couper l'appétit, à faire grelotter de froid ou suffoquer de chaleur et même à faire ingurgiter sournoisement des aliments avariés !

Moralement : C'est une pression constante que vit la victime. Elle est épiée, dénigrée, poussée à la faute en permanence. Professionnellement : On lui donne des tâches absurdes ou humiliantes, des contre-ordres, des objectifs irréalisables ou des délais intenable et surtout on lui retire ce qu'elle aimait faire pour ne lui laisser que de tâches subalternes ou lui confier celles qui sortent de ses compétences et l'on retrouve le « pousser à la faute ».

Affectivement : La victime est placée en privation sensorielle de contact et d'affection. Outre l'isolement qu'il a su créer autour d'elle, le harceleur l'ignore délibérément. Il la traite comme un meuble, fait mine de ne pas l'entendre, de ne pas la voir, repousse ses avances affectives avec agacement ou dégoût. La violence de ce procédé est largement sous-estimée. Pourtant, l'être humain a un besoin vital de signes de reconnaissance et leur absence crée de graves perturbations psychologiques. En parallèle, le manipulateur épie toute manifestation de joie ou de désir et fait en sorte de la stopper net. Les victimes de manipulation finissent par renoncer à la joie et répriment leurs désirs. C'est à propos des enfants que je trouve ce mécanisme le plus odieux. Les jouets préférés sont confisqués, les loisirs annulés sous tous les prétextes...

L'atteinte à la dignité

Les atteintes à la dignité passent avant tout par les attaques personnelles : propos, gestes, attitudes méprisantes, critiques et médisances, moqueries, humiliations, dénigrement des valeurs. Elles vont jusqu'à taper dans l'intime, c'est-à-dire dans ce qui est sacré pour la personne et dans son identité sexuelle. Dans de nombreux cas, les violences verbales, physiques ou sexuelles, viendront rapidement compléter ces atteintes à la dignité.

Le refus délibéré de communiquer

Dans les climats de harcèlement, on retrouve les composantes ordinaires de la communication perverse, celle qui empêche tout dialogue et toute ouverture au changement :

- Refuser la communication directe,
- Déformer le langage,
- Mentir,
- Manier le sarcasme, la dérision, le mépris,
- User du paradoxe,
- Disqualifier,
- Diviser pour mieux régner,
- Imposer son pouvoir.

En peu de temps, la victime vit dans un état second d'épuisement et de confusion mentale, au milieu des insultes, des menaces et des hurlements. Puisque tout ce qu'elle aurait à dire peut se retourner contre elle, risque d'être utilisé pour la blesser ou a toutes les chances de provoquer une explosion de rage, la victime apprend à se taire et se replie sur elle-même. Que reste-t-il d'une relation dès lors qu'il faut constamment être sur ses gardes ? Des propos insignifiants, des silences gênés, une tension à couper au couteau. Il n'y a aucune sécurité ni intimité possibles dans une relation d'emprise. Sous le calme apparent, un gouffre se creuse et s'élargit.

Une pratique répandue dans tous les domaines de la vie

Le harcèlement moral existe partout.

En entreprise

Le harcèlement moral en entreprise est une pratique bien plus répandue qu'on ne le croit et elle est longtemps restée ignorée, autant par méconnaissance de ses mécanismes que par indifférence envers le confort moral des employés. Ce phénomène semble être en expansion tout en étant encore sous-estimé. Dans le monde du travail, c'est de la rencontre de

l'envie de puissance et de la perversité que naissent la violence et le harcèlement. L'aspect économique est très secondaire au regard des jeux de pouvoir, c'est pourquoi le harcèlement est plus fréquent dans les administrations, et même les associations de bénévoles, que dans le secteur de l'entreprise privée. Le « mobbing » peut néanmoins émaner de la volonté délibérée d'une direction, pour faire partir un employé sans avoir à le licencier. Cela permet de le remplacer par un plus jeune moins payé, plus souple et plus adaptable aux nouvelles méthodes, voire plus manipulable parce que carriériste. Il peut aussi s'agir d'un fait isolé d'un pervers ayant le bon poste pour se livrer à son harcèlement en toute impunité et qui déverse ses frustrations sur une tête de turc, désignée mais interchangeable. Enfin, il ne faut pas oublier les cas, plus fréquents qu'on le pense, de patrons harcelés par un employé passif agressif qui règle à travers l'entreprise, ses conflits parentaux non résolus. Arrêts maladie « repréailles », retards, sabotages de tâche... Il est difficile, dans certains cas de savoir qui harcèle vraiment l'autre ! Le harcèlement sexuel est plus communément dénoncé, mais tout en étant une pratique particulièrement destructrice, ce n'est que le prolongement du harcèlement moral. En période de plein emploi, le mobbing posait moins de problèmes car les victimes avaient la possibilité de partir. Aujourd'hui, en raison de la crise économique, elles s'accrochent désespérément à leur poste de travail au détriment de leur santé physique et morale et vont parfois jusqu'au suicide.

Dans le couple

Nous connaissons les chiffres officiels de la violence conjugale : en France, une femme sur dix est battue. Sept cents d'entre elles meurent par an sous les coups de leur compagnon. Mais ces chiffres, pour effrayants qu'ils soient, ne reflètent que ce qui a été dûment constaté. En parallèle, combien de drames restent ignorés ? De plus, ces chiffres ne concernent que la violence physique faite aux femmes. Mais il existe aussi des hommes battus. La proportion n'est pas connue car cette forme de brutalité fait hélas encore trop ricaner pour qu'ils osent en parler. Encore plus que pour les femmes, la dimension d'emprise qui paralyse ces hommes dans leur couple est niée. Quant à la violence morale, elle ne peut être évaluée mais doit représenter un pourcentage énorme de la population, car les femmes sont loin d'être en reste ! J'ai reçu en consultation suffisamment d'hommes critiqués, humiliés, privés d'affection, de sexe, niés dans leur virilité,

leur paternité, leur valeur pour attester de la violence des femmes. Dans un couple normal, il existe un renforcement narcissique mutuel. Dans une relation d'emprise, l'un nourrit son narcissisme au détriment de celui de l'autre. Le manipulateur n'aime pas son partenaire mais il en a besoin. Il impose son emprise pour retenir son conjoint tout en le maintenant à distance par peur d'une intimité envahissante. Son harcèlement provient essentiellement du besoin constant de vérifier sa toute-puissance. À la domination affective viennent se greffer d'autres formes de contrôle et d'autres exigences : matérielles, sexuelles, sociales...

Sexuellement, on peut observer chez les personnes manipulatrices, deux comportements opposés et complémentaires. Soit le harceleur se livre à un vampirisme sexuel actif : il dénigre son partenaire mais réclame son dû affectif ou sexuel avec brutalité, se vante d'aventures ou fait planer un doute pour attiser la jalousie. Son envie de rapports sexuels sera d'autant plus impérieuse qu'il sentira son conjoint fatigué, vulnérable, indisponible. Le harcèlement sexuel d'une personne visiblement peu disposée à faire l'amour pour l'amener à céder est un acte particulièrement malveillant. Ce n'est pas de l'amour mais un enjeu de domination, de triomphe sur l'autre. Bref, il s'agit toujours d'un comportement de prédation. La dignité et l'intégrité personnelle sont bafouées si l'on cède. Tous ceux et celles qui ont vécu cette capitulation devant l'insistance de leur partenaire, pourront témoigner qu'ils ont ressenti l'acte sexuel comme une salissure et même un viol. En revanche, comme par hasard, quand le partenaire se montre disponible et désirant, le manipulateur pratiquera le vampirisme passif : il niera son affection et se refusera à tout contact physique ou sexuel, pour des raisons confuses mais forcément imputables à son partenaire. Cet enfer conjugal quotidien qu'est le harcèlement moral est bien évidemment entrecoupé d'intermèdes enchanteurs, le manipulateur revenant vite en phase de séduction dès qu'il sent sa victime sur le point de rompre.

Dans les familles

Le harcèlement des parents sur leurs enfants est une violence largement ignorée. Certains parents immatures utilisent menaces, moqueries, critiques, humiliations en guise de méthodes éducatives. C'est parfois un seul des enfants qui subira le harcèlement d'un de ses parents. Dans les familles

recomposées, belles-mères et beaux-pères prennent parfois en grippe l'enfant symbole du passé de leur conjoint. Dans d'autres cas, ce sont les ascendants qui gardent une emprise sur leur progéniture adulte et se montrent très pesants dans la vie d'un jeune couple. Inversement, on observe de plus en plus des enfants se livrant à des violences sur leurs parents. Il suffit qu'un seul des membres d'une famille soit un manipulateur pour que tout le système familial vive des tracasseries incessantes.

Dans ma pratique, j'ai observé que beaucoup d'adolescents subissent un véritable harcèlement croisé à propos de leur scolarité et de leur avenir de la part de leurs parents et de leurs enseignants. Les menaces et les dévalorisations pleuvent en continu. Celles proférées au lycée par les enseignants sont relayées le soir à la maison par les parents, reprises en boucle le lendemain... En parallèle, dans la cour de récréation, les moqueries et tracasseries de leurs pairs viennent s'ajouter au harcèlement des adultes. Comment s'étonner des chiffres record de la consommation de cannabis et d'alcool chez les jeunes d'aujourd'hui !

Quand les voisins s'en mêlent

Les querelles de voisinage peuvent également constituer une source de harcèlement, d'autant plus cauchemardesque que vous serez vite soupçonné par l'entourage d'être coresponsable de la situation et de ne pas savoir faire les concessions nécessaires à la vie en communauté. Or, face à un harceleur, les tentatives de conciliation et la diplomatie aggravent les choses. Son objectif permanent est de vous déstabiliser. Plus vous avez l'air serein, sûr de vous, plus le manipulateur vous croit dans la toute-puissance parentale, tutoyant les dieux et plus il vous hait, vous jalouse et vous craint. Voilà pourquoi être bienveillant, patient et arrangeant avec lui fait empirer les choses.

De toutes façons, dans un climat de harcèlement, la double contrainte fonctionne à plein régime. Il n'y a d'issue que dans la fuite. Les harceleurs cherchent le rapport de force et raffolent des conflits. Ils veulent occuper vos sens, se rappeler à votre souvenir, rester présents dans votre esprit. C'est leur seule façon d'exister. Si vous demandez à un prédateur de cesser son comportement gênant, vous pouvez avoir la certitude que cela s'aggraverait puisque vous lui apportez la certitude qu'il vous gêne. Si vous ne dites rien, le comportement gênant s'intensifiera aussi pour que vous ne

puissiez plus ne pas le remarquer. Si vous cédez, vous perdez du terrain, si vous ergotez, la polémique sera sans fin.

L'explosion de rage

Pour ne pas se haïr lui-même, un pervers a besoin d'écouler toute sa haine sur quelqu'un d'autre. Le harcèlement ne s'arrête jamais : une fois enclenché il se perpétue de façon autonome, dans le registre des convictions délirantes. Un vrai pervers ne lâche jamais sa proie.

Dans beaucoup de cas, lorsqu'une victime de harcèlement essaie d'échapper au piège, la haine et la rage s'amplifient jusqu'à la folie : le harceleur est comme ivre de vengeance. Si on lui en laisse l'espace, les représailles peuvent être réellement nuisibles. La victime se croyait au bout du rouleau, cherchait à sauver sa peau et va découvrir qu'elle n'a pas encore tout vu, tout vécu et que le pire reste à venir ! Par tous les moyens, le manipulateur cherchera à hanter sa vie, à occuper son esprit : toutes les persécutions seront bonnes pour que la victime ne puisse pas l'oublier et paye le crime d'avoir échappé à son emprise. Elle sera suivie, traquée, mille tracasseries parsèmeront son quotidien : pneus crevés, vol de courrier, coups de fils anonymes et de préférence nocturnes, messagerie inondée d'e-mails... Certains harceleurs semblent vraiment n'avoir rien d'autre à faire de leurs journées que d'empoisonner la vie des autres ! Il faudra souvent couper tous les liens, ne plus risquer de devoir compter avec lui, même d'une façon indirecte et même parfois partir très loin pour être en sécurité et retrouver la paix. Mais en apprenant à se protéger, à contre-manipuler, à confronter et à cadrer le harceleur, on peut aussi devenir un spectateur averti et amusé de ce feu d'artifice de rage comme du bouquet final de la relation.

Des dégâts importants

L'impact d'un harcèlement moral est loin d'être anodin. La liste des somatisations physiques et mentales s'allonge de jours en jours, mais les victimes mettent longtemps à établir une relation de cause à effet avec le climat relationnel dans lequel elles vivent et à capter la malveillance de leur tortionnaire. Les somatisations sont proportionnelles à la durée et à l'intensité du harcèlement, mais aussi au degré de conscience que la victime en a.

Le stress

Au début, on est proche du stress ordinaire. Tant que la personne ne se rend pas compte qu'elle subit du harcèlement, elle somatise surtout au niveau physique tout en vivant de la confusion mentale : malaise, mal-être, oppression diffuse. Puis les symptômes du stress ordinaire arrivent avec leur cortège de troubles fonctionnels : fatigue, nervosité, troubles du sommeil et de la concentration, migraines, troubles digestifs, lombalgies... Peu à peu des sentiments d'impuissance, d'humiliation, d'anormalité s'installent. Les symptômes sont encore réversibles si le harcèlement s'arrête. Par exemple, si la personne change de service ou déménage loin de son harceleur, tout rentrera dans l'ordre en quelques semaines.

Somatisation intense

En revanche, si le harcèlement continue, la somatisation va s'intensifier. Vont apparaître de nouveaux symptômes plus alarmants. Plus le stress augmente, plus les moyens de réflexion diminuent. La victime réagit de manière de plus en plus conditionnée donc de plus en plus inconsciente.

Dépression

La personne va se sentir d'humeur triste, se dévaloriser, vivre dans une culpabilité excessive et inappropriée, perdre tout désir et ressentir un manque d'intérêt pour des choses qui autrefois la passionnaient.

Troubles psychosomatiques

Des troubles psychosomatiques variés dont l'énumération est impressionnante vont apparaître et leur gravité va croître rapidement :

- Amaigrissement ou prise de poids spectaculaires,
- Troubles digestifs : gastralgies, colites, ulcères de l'estomac,
- Troubles endocriniens : thyroïde, troubles des règles,
- Poussées d'hypertension incontrôlables, tachycardie,
- Malaises, vertiges, maladies de peau...

Si la victime n'a pas encore réalisé avec sa tête qu'elle vivait du harcèlement, le corps, lui a déjà compris et exprime sa détresse !

Troubles psychiques

Enfin la déstabilisation va s'installer durablement. Des troubles psychiques apparaîtront au point que la victime pourrait vite passer pour folle auprès de gens qui ne connaissent pas son vécu quotidien. Comme elle vit dans la honte, la dévalorisation, la crainte, comme elle doute de tout et de tout le monde, on la trouvera instable, éparpillée, paranoïaque et hélas peu crédible lorsqu'elle essayera de dénoncer son tortionnaire. C'est souvent à ce stade que je reçois les victimes dans mon bureau.

Une douloureuse prise de conscience

Un choc psychologique se produit quand la personne percute sur la malveillance dont elle fait l'objet. C'est une phase très délicate où la personne est en état de grande fragilité jusqu'à sa sortie définitive de l'emprise. Elle présente alors ce qu'on appelle « les symptômes de stress post-traumatique ». Il s'agit de l'ensemble des réactions psychologiques qui se produisent habituellement à la suite d'une catastrophe ou d'un autre facteur de stress psychologique important : guerre, catastrophe naturelle, accident d'avion ou de voiture, agression...

En voici les éléments :

Reviviscence du vécu traumatique

La victime se repasse en boucle certaines des scènes de violence et d'humiliation subies. C'est plus fort quelle : elle ne peut pas ne pas y penser, elle ne peut pas ne pas en parler et dans cette compulsion irrépressible, semble se complaire dans son malheur. « Arrête d'en parler et n'y pense plus ! » serine en vain son entourage. L'incompréhension l'amène à ressasser, à échafauder des scénarios possibles : si j'avais dit, si j'avais fait... Ce sont de vaines tentatives pour donner du sens à ce qu'elle a vécu, pour récupérer son pouvoir d'agir, mais en fait, elle rumine son humiliation. La nuit, les cauchemars prennent le relais. Le jour, des éléments extérieurs parfois insignifiants en apparence, réactivent brusquement les souvenirs. La colonisation mentale perdure, l'obsession reste encore incontrôlable.

Déconnection du quotidien

Avec cet envahissement intérieur permanent, le présent semble irréel. La victime ressent un manque d'intérêt pour la vie quotidienne. Elle se replie sur elle-même, fuit le monde extérieur, anesthésie ses capacités affectives. La dépression perdure et s'aggrave.

Autres troubles

En parallèle, d'autres troubles continuent à se manifester :

- Des troubles du sommeil, de la concentration et de la mémoire,
- Un sentiment irrationnel de culpabilité,
- Une sensibilité extrême aux dangers extérieurs qui produit des comportements de peur ou d'évitement, comme par exemple des difficultés à retourner sur les lieux ou une incapacité à reprendre un travail.

On observe également une accentuation des symptômes lorsque la personne est confrontée à des situations rappelant l'événement initial, même de façon symbolique.

Tous ces symptômes sont vécus dans la honte et la solitude car la victime est en permanence confrontée à l'incompréhension de son entourage. Le risque de suicide restera très élevé jusqu'à ce que la personne ait pu mettre du sens et des mots sur sa mésaventure, jusqu'à ce qu'elle ait restauré son intégrité physique et morale et qu'elle ait appris à se protéger.

Ce qui ne tue pas rend plus fort. À cet égard, le harcèlement moral est un puissant moyen d'apprendre les limites de la gentillesse. Il oblige à défendre son intégrité, à imposer le respect de soi, à définir les limites de l'acceptable et à écouter les messages venus de l'intérieur. Mais avant d'y arriver, il faut en premier sortir du cercle infernal.

Pour sortir du doute, il faut clarifier son esprit une bonne fois, retrouver des certitudes et des références internes, mettre en place des repères personnels tangibles et précis.

Pour sortir de la peur, c'est de la protection et de la confiance qu'il faut instaurer.

Enfin, pour sortir de la culpabilité, il faut revoir sa façon d'être et de faire, revisiter son éthique personnelle et surtout redistribuer équitablement les responsabilités.

Comme première étape de cette clarification, je vous propose de découvrir à qui vous avez affaire : Qui sont les manipulateurs ? Comment les reconnaître ? Pourquoi manipulent-ils ? Sont-ils conscients ou inconscients de leurs agissements ? Pourquoi nous font-ils tant de mal ? Sommes-nous tous manipulables ? Autant de questions auxquelles répond la deuxième partie de ce livre.

OceanofPDF.com

DEUXIÈME PARTIE : DISSIPER LE BROUILLARD

OceanofPDF.com

1.

Démystifions le mystificateur

Dans cette deuxième partie, je vous invite à découvrir à qui vous avez affaire. Vous allez comprendre comment fonctionne la pensée des manipulateurs et pourquoi ils agissent ainsi. J'ai lu attentivement beaucoup d'ouvrages parus sur le sujet de la manipulation mentale. Complets, étayés d'exemples concrets, proposant de réelles pistes d'affirmation de soi, la plupart sont très bien conçus et je vous les recommande chaudement (voir bibliographie). Mais je vous invite aussi à rester vigilant : certains auteurs se laissent eux-mêmes engluier dans la logique de ces gens retors qu'ils dénoncent et sans s'en rendre compte, ils finissent par servir leur cause, ce qui est un comble. Par exemple, les manipulateurs sont de gros comédiens dramatisants. À les entendre, tout est très grave, tout peut dégénérer en catastrophe ! À les entendre, notre rébellion à leur emprise aurait des conséquences épouvantables ! Or, la peur qu'ils arrivent à inspirer est leur principal pouvoir.

C'est pourquoi un ouvrage les dénonçant comme dangereux abonde dans leur sens, alors qu'il suffit bien souvent de s'affirmer fermement pour les terroriser et les calmer. De même, les manipulateurs cherchent souvent à faire croire qu'ils sont au-dessus des lois et qu'ils ont tout l'appareil judiciaire dans leur poche. Il est vrai que leurs agissements sont suffisamment sournois pour passer inaperçus, mais dans beaucoup de situations, il suffît d'avoir le bon réflexe d'accumuler les nombreuses preuves flagrantes pour pouvoir les contrer. Trop souvent aussi, leurs victimes n'osent pas revendiquer leurs droits ni réclamer leur dû de peur de déclencher une crise de rage. Lorsqu'un auteur confirme que les manipulateurs ont hélas trop souvent cette impunité dont ils se vantent, il risque de décourager encore plus les victimes de réagir fermement. C'est bien dommage ! Le meilleur moyen de combattre l'emprise de ces prédateurs est justement de ne plus les prendre au sérieux et de ne plus leur laisser l'espace de nuire. Alors il faut cesser de les diaboliser. Lorsque

vous aurez complètement démystifié leurs agissements, vous n'aurez plus peur d'eux ni envie de vous laisser faire, alors ils n'auront plus que le pouvoir de vous faire rigoler.

À qui avez-vous affaire ?

En dehors des graves psychopathes et des pédophiles réellement dangereux (dont je vous rappelle qu'ils ne seront ici qu'évoqués rapidement), ces manipulateurs plus ordinaires qui font couler tant d'encre, ne sont pas les terreurs que l'on croit. À l'instar d'une publicité pour une célèbre boisson, qui avait l'apparence de l'alcool mais qui n'est pas de l'alcool, ils ont l'apparence d'un adulte, la vie d'un adulte, les responsabilités d'un adulte mais ce ne sont pas des adultes. Nous nous laissons piéger par leur aspect et c'est de cet énorme malentendu de départ que découlent toutes les difficultés que l'on peut rencontrer avec eux. Les manipulateurs sont des gens profondément immatures. Leur âge mental varie de quinze ans pour les moins atteints à cinq ans pour ceux que vous trouverez les plus diaboliques (les plus pervers) parce qu'ils ont l'égoïsme et la cruauté d'un très jeune enfant, celle d'un tout petit gamin sagement occupé à arracher les pattes d'une mouche sans réaliser qu'il lui fait du mal. Cette immaturité explique également le phénomène de ces chauffards dont le comportement s'apparente à du terrorisme routier : ils ont un permis de conduire d'adulte, une voiture d'adulte alors que mentalement, ils en sont encore à « Vroum vroum tut tut ! ».

Les gens qui se font manipuler finissent par sentir d'instinct qu'ils ont affaire à quelqu'un d'infantile, mais ils ne réalisent jamais à quel point. Dans la description psychologique du profil des manipulateurs, cette immaturité est souvent relevée, mais plutôt décrite comme une pathologie annexe, associée à d'autres problèmes (perfectionnisme, narcissisme, paranoïa...) alors qu'elle est à mon sens, une pathologie à part entière et le point central du problème. Leur mental s'est comme fossilisé à l'âge de la cour de récréation ! Les manipulateurs ne sont que de sales mômes mal élevés, égoïstes, sournois, méchants, menteurs, et surtout insuffisamment cadrés. Dès qu'on a compris cela, ils ne font plus peur du tout, malgré leurs regards noirs, leurs menaces et leurs crises de rage. On a juste envie de leur dire : « Arrête de faire un caprice ! »

Quelques précisions sur l'immaturité

Le terme d'immatunité est très subjectif. Chacun peut en avoir une définition très personnelle. Il est important que nous parlions bien de la même chose, tout au long du livre.

Récemment, une chanteuse pour enfants était invitée sur un plateau de télévision. Une rétrospective de sa longue et prolifique carrière fut proposée au public et aux téléspectateurs. Le public, composé de trentenaires décontractés s'est mis à chanter et à effectuer avec un bel ensemble, la chorégraphie de ces ritournelles enfantines, dont il connaissait visiblement encore par cœur les gestes et les paroles. Est-ce à dire que ce public était puéril ? Est-ce que savoir s'amuser est un signe d'infantilisme ? Est-ce qu'être sérieux et insensible à ces enfantillages aurait été un signe de maturité ? Par ailleurs, nous savons tous que nous avons des carences dans nos aptitudes à gérer notre vie de façon pleinement adulte, autonome et objective. Certaines personnes ne suivent que de loin leurs comptes bancaires, d'autres sont négligents avec leur santé. Certains perdent tout leur bon sens dès qu'ils sont amoureux, d'autres se laissent facilement intimider par des figures d'autorité et ont des difficultés d'affirmation de soi. Qui peut se prétendre capable de faire face à la réalité et à ses responsabilités de façon systématique ? À partir de quel degré d'irresponsabilité peut-on être taxé d'immatunité ?

En fait, tout dépend de notre état d'esprit au sujet de notre « enfant intérieur ». Nous avons tous été enfant un jour, mais nous en gardons plus ou moins le souvenir. Certaines personnes parlent beaucoup de leur enfance, d'autres pas du tout. Certains ont un avis nuancé et objectif sur cette enfance, d'autres la décrivent toute rose ou toute noire. Il y a un équilibre à trouver entre se sentir pleinement adulte et rester conscient d'avoir été un enfant.

La maturité, à mon sens, vient de la distance et de la distinction que nous sommes capables de faire entre l'enfant que nous étions autrefois et l'adulte que nous sommes aujourd'hui car ce sont cette distance et cette distinction qui permettent d'établir une bonne communication entre ces deux facettes de nous-mêmes : l'enfant et l'adulte. Toute notre vie vivra en nous l'enfant que nous étions autrefois et l'impact de cette présence intérieure est sous-estimée. Pourtant elle joue un rôle essentiel dans notre épanouissement. Les gens matures et épanouis sont ceux qui sont en paix

avec leur enfance. Ils ont su faire face à leurs souffrances d'autrefois, les dépasser sans les nier et en guérir. Ils ont plaisir à revivre et à raconter leurs souvenirs heureux, savent composer avec ceux qui le sont moins. Leur enfant intérieur est paisible, il les fait rayonner de bien-être et il leur procure beaucoup de joie de vivre. C'est pour cela qu'ils sont capables de se détendre, de s'amuser. Cela ne les empêche pas d'avoir le sens des responsabilités et d'assumer pleinement leur vie d'adulte, bien au contraire. On peut dire qu'ils savent prendre les choses au sérieux, sans se prendre au sérieux. Inversement, les gens immatures se prennent au sérieux, mais ne savent pas prendre leurs responsabilités au sérieux. Ils n'aiment pas se savoir adultes mais ne sont pas au contact de leur enfant intérieur, parce qu'ils n'ont pas pris cette distance qui permet de faire la part des choses. De ce fait, les carences, les peurs et la tristesse de leur enfant intérieur inhibent toute leur personnalité et génèrent beaucoup de difficultés dans leur vie. Ils se focalisent sur des détails insignifiants mais oublient l'essentiel.

Cependant, si tous les manipulateurs sont des gens immatures, tous les gens immatures ne sont pas des manipulateurs. Une grande majorité des personnes immatures restent capables de ressentir leurs émotions, d'écouter le point de vue des autres, de faire des concessions, d'être réellement gentilles sans calcul, même s'il leur arrive de louvoyer pour arriver à leurs fins. Ce n'est pas le cas des personnes manipulatrices. L'immaturité est leur problème central, mais c'est une immaturité très particulière. Il ne s'agit plus d'un enfant intérieur plus ou moins épanoui ou carencé mais d'un enfant non intériorisé. Les personnes manipulatrices nient la spécificité de l'enfance et ne font pratiquement pas la différence entre un enfant et un adulte. Nous verrons tout au long de cette partie du livre, qu'il s'agit de surcroît d'une immaturité cruelle et destructrice.

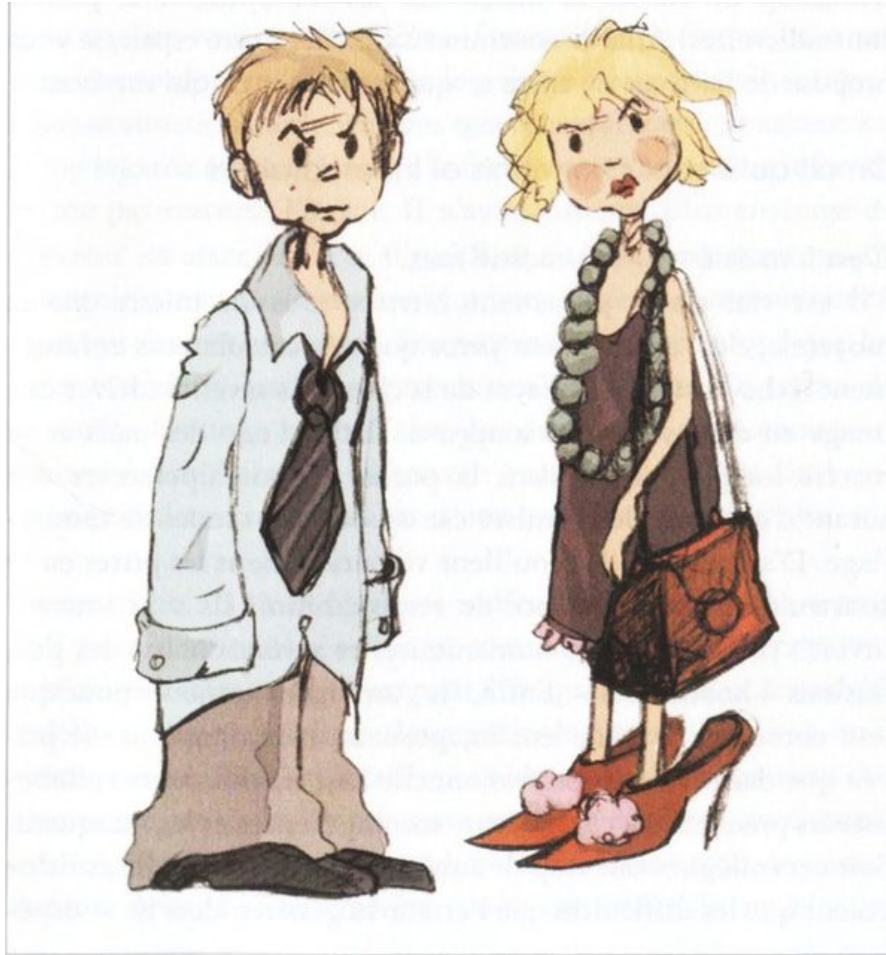
Enfin, il est important de réaliser à quel point la société actuelle flatte et encourage l'immaturité. À des fins purement commerciales ou politiciennes, nous sommes incités à être compulsifs, pulsionnels, à grignoter toute la journée, à préférer le mou, le doux et le sucré, à nous vautrer devant la télévision et à adopter son « prêt à penser », à contracter des crédits à la consommation... Les publicités nous montrent des parents infantiles grondés par leurs enfants, des couples dont les pulsions individualistes l'emportent sur l'harmonie conjugale, des clients de banque comblés par quelques ristournes anodines... Nous voyons aussi à l'échelle

planétaire l'irresponsabilité de certains dirigeants politiques et l'assistanat est parfois devenu un système économique à part entière. Comment être pleinement adulte dans un monde qui l'est de moins en moins et qui ne nous encourage pas à l'être ?

Ces précisions sur l'immatunité étaient importantes pour savoir de qui on allait parler et pour que les personnes qui se savent partiellement immatures, ne se sentent pas visées par ce qui suit. L'immatunité des manipulateurs est vraiment une immatunité à part, très particulière. Vous allez en découvrir maintenant tous les aspects.

S'il y a actuellement dans votre entourage un manipulateur ou une manipulatrice qui vous empoisonne la vie, je vous invite à le visualiser de la façon suivante :

Soit comme un tout petit garçon (méchant et boudeur) fagoté d'un costume cravate trop grand pour lui, dont les manches pendent et les bas de pantalon plissent sur des chaussures trop grandes, soit le même manipulateur avec son apparence d'adulte, mais vêtu d'un costume de marin à culotte courte, avec un cerceau dans une main et une sucette dans l'autre. Pour les manipulatrices, on effectue le même genre de visualisation : la femme adulte qu'elle est aujourd'hui en jupe plissée et socquettes blanches, avec des couettes, une corde à sauter et une glace dans les mains, ou une petite fille renfrognée, déguisée en femme, avec des chaussures à talons trop grandes, un collier qui lui pend jusqu'aux genoux et du rouge à lèvres mal appliqué autour de sa bouche maussade. Le premier éclat de rire que peut provoquer cette visualisation est salutaire : vous avez déjà une idée plus juste de la personne à qui vous avez affaire et de son âge mental.



Les manipulateurs ne sont que de vieux enfants pleins de rage et effrayés par le monde des adultes. Ils sont très naïfs bien qu'ils comptent sur notre crédulité pour nous bernier. En les connaissant mieux, vous verrez des gens empêtrés dans leurs mécanismes de manipulation, leur perfectionnisme maladif, leur paranoïa et leur hallucinant narcissisme, finalement très inoffensifs si vous ne leur laissez plus l'espace de vous nuire.

Le vrai du faux

Beaucoup de choses se disent sur les manipulateurs, parfois contradictoires. Afin de continuer à clarifier votre esprit, je vous propose de faire un tri entre ce qui est vrai et ce qui est faux.

On dit qu'ils sont charmants et indétectables

C'est à moitié vrai et à moitié faux.

S'il est vrai qu'ils présentent bien et souvent mieux que la moyenne, c'est uniquement parce que très calculateurs et basement lèche-bottes, tel le fayot de la classe, ils savent cultiver une image au-dessus de tous soupçons, flatter l'ego des naïfs et se mettre les gens utiles dans la poche. Les manipulateurs ont autant d'avis que de chemises car ce sont des tenues de camouflage. D'autre part, ils brouillent volontairement les pistes en se construisant une apparence de respectabilité. Ils sont souvent investis dans des causes humanitaires et savent choisir des professions « honorables ». Enfin, ils s'arrangent toujours pour que leur entourage protège leur image, aussi bien dans leur vie privée que dans leur vie professionnelle. Au travail, leurs collaborateurs prennent en charge leurs incompétences et les masquent. Soit ces collègues ont trop de conscience professionnelle et ils ne voient que les difficultés que l'erreur va générer alors ils se dépêchent de la rectifier pour la bonne marche du service, soit ils ont peur des représailles du manipulateur ou que l'erreur leur soit imputée. Ainsi, les manipulateurs ont rarement à répondre de leurs actes parce qu'il y a toujours quelqu'un derrière eux pour cacher leurs erreurs et rattraper leurs bêtises. Cela leur permet d'être incompétents, mais aussi dangereux en toute impunité. Il y a quelques années, un chef d'entreprise se plaignait à moi de son concurrent direct, un superbe manipulateur. Il lui avait volé du matériel, détourné de la clientèle et lui faisait des menaces entre autres gentilles. Ce chef d'entreprise soupira : « Dire qu'il va se marier dans six mois. Si sa fiancée savait qu'elle épouse un escroc ! » Je répondis : « Puisque les faits sont avérés, pourquoi cachez-vous à cette jeune femme une information aussi importante alors qu'elle est sur le point d'engager sa vie entière ? Dans sa situation, aimeriez-vous que ceux qui savent se taisent ? » Il me regarda étonné. L'idée d'informer cette femme ne lui avait même pas traversé l'esprit. Il n'avait pas non plus envisagé de prévenir les associés de ce filou. Il ne s'agissait pourtant pas de calomnies, mais de faits réels et graves, utiles à communiquer à ceux qui étaient concernés. Souvent aussi, j'ai remarqué que les gens attendent que vous prononciez vous-même le terme de « manipulateur » avant d'abonder dans votre sens, comme si chacun devait d'abord le découvrir à ses dépens. C'est ainsi que les manipulateurs bénéficient d'une impunité permanente.

En revanche, ils ne sont pas si indétectables que ça. Le « trop poli pour être honnête » leur va comme un gant. Une personne si bien sous tous

rapports ne peut être qu'un leurre et le malaise indéfinissable que procure leur présence devrait suffire à nous alerter sur ce côté « pacotille ». Nous nous sommes tous fait manipuler un jour. Et si nous sommes sincères avec nous-mêmes, nous l'avons su immédiatement. Une partie de nous a ressenti une gêne instinctive, voire un véritable malaise au contact de ce manipulateur. Mais comme objectivement, par ailleurs, la personne était sympathique, comme nous n'avions rien de rationnel à lui reprocher et aucune raison de nous en méfier, nous sommes passés outre cet avertissement viscéral. Tous les gens qui se sont fait manipuler le disent a posteriori : malgré les apparences positives, il y avait comme un signal d'alarme allumé dans leur tête qui leur hurlait : « N'y va pas ! » Par ailleurs, les manipulateurs ne sont charmants qu'en phase de séduction. Ensuite le masque tombe et leur deuxième visage apparaît. Ils utiliseront un visage pour l'extérieur, bien sous tous rapports et un pour leur victime, dur et haineux. C'est la nostalgie du masque sympathique qui empêche souvent les victimes de voir qu'il n'y a plus que de la méchanceté chez cette personne qu'ils ont appréciée. Enfin, les manipulateurs ne sont adorables que lorsqu'ils pensent pouvoir vous utiliser. Si vous ne servez à rien, ils vous ignorent souverainement et s'ils souhaitent vous écarter, vous aurez directement droit à leur pire côté. Ils se montreront agressifs, inquiétants, déstabilisants pour vous faire fuir. C'est d'ailleurs ainsi qu'ils isolent leurs victimes.

Je vous invite à laisser fonctionner votre instinct. À l'avenir, lorsque vous rencontrez une nouvelle personne, même si rationnellement vous ne détectez rien, même si elle paraît sincère, sympathique et plutôt avenante, tenez compte de votre malaise intérieur, écoutez votre intuition si elle manifeste une aversion prémonitoire pour cette personne. Vous savez que sinon, tôt ou tard, vous direz : « Je le savais ! J'aurais dû écouter ma première impression ! » Les manipulateurs ne sont donc pas indétectables si on se fie à son instinct, qui peut même dans certains cas être un instinct de survie !

Par ailleurs, il y a chez les manipulateurs, un décalage constant entre leurs discours et leurs comportements. Ils ne connectent pas leurs paroles et leurs actes. En mots, tout est merveilleux, dans les faits, il ne se passe pas grand-chose. Prenez toujours le temps de vérifier que les agissements de vos interlocuteurs sont en accord avec leurs déclarations, et si ce n'est pas

le cas, tenez-vous en aux faits objectifs. Cela vous évitera de nombreuses désillusions.

On dit les manipulateurs intelligents

C'est faux. Ils ont simplement mis toute leur intelligence au service de leurs mécanismes de manipulation. La nuance est importante, car si effectivement ils sont très performants en manipulation, ils ne savent rien faire d'autre. Ils nous paraissent calculateurs, retors et même machiavéliques, mais lorsque leurs manigances habituelles ne rencontrent pas ou plus l'impact escompté, ils deviennent totalement inoffensifs. Ils sont très démunis devant quelqu'un qui ne se laisse pas manipuler et c'est assez amusant de les voir essayer en vain de tirer sur leurs vieilles ficelles qui ne fonctionnent plus. Ne sachant que « faire toujours plus de la même chose », ils en deviennent caricaturaux puis grotesques et vont jusqu'à dévoiler naïvement leurs intentions.

L'histoire de ce couple est très révélatrice de ce mécanisme. Poussée à bout par l'attitude de son mari Bruno, Patricia a fini par quitter le domicile conjugal. Aussitôt, Bruno est devenu charmant et attentionné. Il était tellement adorable et paraissait tellement malheureux que Patricia a vite culpabilisé d'être partie. De l'extérieur, il était pourtant facile de voir que l'attitude de Bruno n'était qu'une manœuvre très calculée pour qu'elle revienne car s'il savait aujourd'hui comment être le mari idéal dont elle avait toujours rêvé, c'est qu'il aurait déjà pu l'être depuis 25 ans ! Grâce à mon aide, Patricia a résisté à l'injonction silencieuse mais pressante de rentrer et a exigé des garanties qu'il y aurait de réels changements. Bruno éludait systématiquement cet aspect de la situation, se contentant d'être de plus en plus caricaturalement malheureux et attentionné. Comme Patricia restait centrée sur sa demande de changement, il a fini par s'exclamer candidement : « Bon, tu te dépêches de revenir maintenant, parce que je vais pas rester gentil comme ça tout le temps ! »

Vous le voyez, les manipulateurs sont juste de gros malins, rusés certes, mais avec une intelligence en rapport avec leur âge mental. Quand on s'intéresse de près à leur système de pensées, on se rend compte qu'ils disposent d'un « prêt à penser » très rudimentaire, composé d'idées toutes faites, de logique binaire : tout ou rien, maintenant ou jamais, réussi ou raté, de lieux communs et d'avis péremptaires qu'ils assènent comme étant

leurs pensées profondes. Ensuite, on constate qu'ils sont intellectuellement paresseux et qu'ils disposent d'un vocabulaire limité. Pourquoi se fatiguer à apprendre le nom des arbres ou des oiseaux ? Un arbre, c'est un arbre et un oiseau reste un oiseau ! Ils ne font pas non plus l'effort de retenir les prénoms des gens, pas même ceux de leurs propres enfants et petits-enfants parfois ! Enfin, on découvre qu'ils sont incapables de s'extraire du réel et qu'ils refusent l'imaginaire. N'ayant pas accès au symbolique et à l'affectif, ils ne peuvent pas rêver, en dehors de leur fantasme primitif de perfection. C'est également la raison pour laquelle ils n'ont aucun humour. Leur norme mentale est le banal, l'ordinaire. Les causes sont toujours concrètes, organiques, alimentaires, virales ou météorologiques. Le médecin est déifié comme un protecteur magique contre la maladie et la mort physique, mais les « pys » sont méprisés, ridiculisés, tournés en dérision car pour eux, la maladie psychique n'existe pas. Ayant eux-mêmes une pensée sans affect et sans état d'âme, ils pensent qu'il suffit de faire un effort : Tout est question de volonté. Leurs faux airs de philosophes blasés et revenus de tout cachent une culture souvent très superficielle. Les gens vraiment cultivés sont simples, modestes et tolérants. Les manipulateurs eux, ont un ton méprisant et se moquent volontiers de l'ignorance des autres, adorant les faire passer pour des imbéciles. Mais leurs propres connaissances sont médiocres, bien qu'ils prétendent maîtriser leur sujet. Lorsqu'on écoute attentivement, même si les termes peuvent paraître savants au premier abord, le discours reste creux et volontairement obscur.

Entièrement mise au service de leurs techniques de manipulation, leur intelligence n'est utilisée que pour concevoir un système de pensée imperméable aux critiques et aux remises en cause. Il est donc impossible de discuter rationnellement avec les manipulateurs. Il arrive malgré tout qu'ils aient un QI élevé, mais comme ils n'ont aucune aptitude à la joie de vivre, au bonheur, à l'intimité ni même à une communication simple et authentique, peut-on appeler cela de l'intelligence ?

On dit que leur communication est complexe et hypnotique

Un discours réellement hypnotique

C'est assez vrai en ce qui concerne l'aspect hypnotique. Les manipulateurs se complaisent dans le flou, les généralités, les euphémismes ou les énormités, les propos à double sens, les demi-vérités et les erreurs

délibérées, mais aussi dans les interprétations, les insinuations et les médisances, qui sont leurs armes préférées. Ils chercheront toujours à embrouiller les choses au lieu de les clarifier. Leur discours est décousu, inquiétant et plein de sous-entendus venimeux. Ils sautent du coq à l'âne, ne finissent pas leurs phrases, utilisent des formulations ambiguës. Ça saoule, ça embrouille, c'est fait pour.

C'est en fait la même technique que celle des musiciens. Lors d'un tour de magie, la mise en scène, le boniment, la jolie collaboratrice en justaucorps pailleté, les foulards aux couleurs vives que les prestidigitateurs agitent sous notre nez, servent à focaliser notre attention et leur laissent tout loisir d'effectuer discrètement leurs tours de passe-passe et de cacher l'astuce qui rend leur numéro spectaculaire.

Je suis formée à l'hypnose Ericksonienne, donc capable de repérer les attitudes et discours hypnotiques. Je dois dire que les manipulateurs m'épatent par leur connaissance intuitive des mécanismes hypnotiques et par cette dextérité instinctive qu'ils ont à générer des états de conscience modifiés chez leurs interlocuteurs.

Par exemple, ils vont vous dire des phrases du genre :

– « Tiens au fait, quand on s'est vus mardi... »,

Le hic, c'est qu'il y a une erreur de date : vous ne vous êtes pas vus mardi, mais mercredi. Le besoin humain de rectifier l'erreur va occuper une partie de votre esprit pendant la conversation.

– « Avant qu'on se quitte, faudra pas que j'oublie de te dire un truc important. »

Pourquoi ne pas le dire tout de suite ? Simplement pour rendre un de vos canaux sensoriels en attente de cette information et le mettre ainsi hors service pour le reste de la conversation.

– « Chacun a ses difficultés, n'est-ce pas ? Mais c'est l'amitié qui compte. Tu vois ce que je veux dire ! »

Si elle arrive comme un cheveu sur la soupe, ce qui est leur spécialité, cette phrase obscure à souhait est un os à ronger pour votre mental. Qu'a-t-

il voulu dire ? Rien probablement, mais ça va vous distraire de la conversation en cours et vous faire cogiter un bon moment !

– « Au fait, j'ai lu ton petit rapport sur la réunion. Globalement, c'est plutôt pas mal fait ! »

Subtilement méprisante, cette phrase ne peut que révolter intérieurement l'auteur dudit rapport : « Petit, mon rapport de 130 pages ? » et le faire douter de la qualité de son travail : « plutôt pas mal », ça veut dire « pas terrible » ? Et pourquoi « globalement » ? Qu'est-ce qui cloche dans ce que j'ai fait ? De cette façon, l'attention est éparpillée délibérément. De plus, au milieu de ce fatras de phrases décousues, incomplètes, contradictoires, circule un discours venimeux constitué de déni, de mépris et de menace pure. C'est ce qui génère un malaise, une sourde inquiétude chez les interlocuteurs qui, n'étant pas formés à l'hypnose, ne peuvent pas capter ces mécanismes.

Une communication sophistiquée, en apparence

Pour remarquable qu'elle soit, leur maîtrise de l'hypnose est plutôt inconsciente car située dans le registre des réflexes de survie. Brouiller les pistes, ne pas prendre la responsabilité de ce qu'ils disent, intimider l'autre sont autant de moyens pour essayer de garder le contrôle d'un monde qui les effraie. Selon Milton Erickson, l'hypnose indirecte est un procédé accessible à un enfant de deux ans. Il raconte ainsi avoir été spectateur d'une scène où une toute petite fille s'est fait offrir le jouet qu'elle convoitait dans une vitrine sans avoir eu à le demander verbalement. En revanche, en ce qui concerne la complexité de leur communication, elle est bien plus limitée que ce qu'on croit : il s'agit de gens immatures, peu intelligents et intellectuellement paresseux, alors cette communication ne peut pas être très élaborée.

Imaginez un garçonnet de cinq ans qui vient de casser un vase. Les débris du vase sont à ses pieds. Il secoue la tête énergiquement et dit fermement : « C'est pas moi ! ». Ce qui veut en fait dire : « Je voudrais que ça ne soit pas moi ! » De la même façon, les manipulateurs sont restés mentalement à l'âge de la pensée magique infantile. Parler consiste à formuler des incantations magiques. Pour eux, la déclaration verbale a force de loi. Si c'est dit, c'est vrai et dire l'inverse suffit à annuler une réalité

déplaisante. Cela explique leur hallucinante mauvaise foi. Lorsqu'ils disent : « Je n'ai jamais dit ça ! », traduisez : « Je voudrais ne pas l'avoir dit ! »

La pensée magique infantile n'a rien à voir avec la visualisation créatrice. Dans beaucoup de méthodes de développement personnel, il est proposé de faire de la pensée positive afin d'envisager le changement sous son jour le plus favorable et d'élaborer mentalement des solutions nouvelles, plurielles, créatives, dynamisantes et constructives. La visualisation créatrice est un excellent outil et ceux qui utilisent régulièrement cette pratique pourront vous dire tout le bénéfice qu'ils en retirent. Mais lorsqu'on propose cette méthode à des personnes très immatures, on prend le risque de les renforcer dans leur système de pensée magique infantile et dans leur déni des réalités. Pour être sûr qu'il s'agit bien de visualisation positive et non de pensée magique, il est important avant tout de rester conscient de l'aspect virtuel de ces visualisations et de bien faire la distinction entre le réel et l'imaginaire, puis de poser des actes allant dans le sens de ce qu'on souhaite voir évoluer. En pensée magique, c'est l'inverse : on ne fait pas la distinction entre réel et virtuel et on reste totalement passif donc peu créatif. Ainsi, le système de négation de la réalité des manipulateurs est extrêmement puissant, mais il ne consiste qu'à bloquer la pensée. À aucun moment il ne sert à élaborer des solutions. Ils pensent : « Si je n'y pense pas, ça partira » ou « Si je pense qu'il en est autrement, il en sera autrement ». Quand leur déni magique ne fonctionne plus assez bien, ils auront facilement recours aux médicaments, à l'alcool ou à la drogue pour faire disparaître les problèmes et continuer à planer.

Voilà pourquoi il est impossible d'avoir une discussion rationnelle avec les manipulateurs. Ils utilisent les mots comme des armes, des formules magiques, des sortilèges, auxquels ils sont les premiers à vouloir croire. Ils sont rarement sincères et le plus souvent par inadvertance. En principe, nous savons bien que le mot n'est pas la chose nommée : le mot « chien » ne mord pas. Les manipulateurs n'ont pas cette capacité d'abstraction. Pour eux, le nom est la chose même, le signifiant est le signifié, le vu est le vrai. Voilà aussi pourquoi ils soignent tant les apparences : elles leur suffisent pour croire à la réalité de leur personnage. De même, les manipulateurs trouvent normal d'agir sans penser et de penser sans agir, de parler de toute l'aide qu'ils apportent aux autres tout en ne faisant rien. Ils

n'établissent pas de connexion entre les paroles prononcées et les actes posés. Le simple fait de dire équivaut pour eux à avoir fait. Mais l'écart entre le discours et l'action n'est pas si inconscient et peut être pleinement calculé, surtout lorsqu'ils se retrouvent confrontés à une contradiction entre le besoin de protéger leur image et leur refus d'agir. Les mots restent comme d'habitude la solution. C'est ainsi qu'une mère manipulatrice a osé dire à sa fille hospitalisée : « Tu diras à tout le monde que je suis passée te voir à l'hôpital ! »

Dès que l'on a assez de recul pour ne plus prendre pour argent comptant ce qui est dit, on découvre une communication finalement digne d'une cour de récréation qui peut se résumer en quelques phrases enfantines.

« Tu vas voir ta gueule à la récré ! »

Mille représailles vous guettent si vous ne respectez pas les règles du jeu qu'ils ont eux-mêmes édictées et qu'ils remanient sans cesse, en mauvais joueurs et en tricheurs dès que les choses risquent de tourner à leur désavantage. Les menaces et les tentatives d'intimidation peuvent aussi se décliner en « Pan ! T'es mort ! », « J'vais t'tuer ! » ou « Pisque c'est comme ça, j'vas mourir et ce sera bien fait pour toi ! »

« Même pas vrai ! »

La mauvaise foi leur permet de nier toutes les évidences. C'est assez déroutant tant qu'on ne réalise pas qu'ils mentent effrontément. Dans le même ordre d'idée se retrouvent toutes les composantes de la pensée magique comme par exemple : « Même pas mal ! », « On dirait que je serais... », « T'es complètement folle ! » ou « J'allais justement le faire ! »

« Je l'ai dit le premier, nananère ! »

Pour vous couper l'herbe sous les pieds, ils vous accuseront de ce que vous pourriez leur reprocher. Ils vous traiteront de voleur en vous escroquant, de menteur en mentant, de manipulateur en vous manipulant, bien sûr. On croit couramment et naïvement que les gens ne font pas ce qu'ils critiquent avec véhémence chez les autres. Il faut donc réaliser que c'est pour masquer leurs propres faiblesses qu'ils critiquent leur entourage

sans relâche. « C'est celui qui le dit qui y est ! » pourriez-vous rétorquer du tac au tac tant leur mécanisme de projection est primaire.

« C'est dit, c'est dit ! »

En vous poussant à bout, ils vous extorqueront une promesse irréfléchie, une parole malheureuse ou un acte inconsidéré qu'ils pourront ensuite brandir en preuve irréfutable et définitive de ce qu'ils auront envie de prouver. L'objectif n'est que de vous piéger.

« Hou ! La honte ! »

Humilier, ridiculiser, salir, dégrader est leur plaisir favori. Leurs moqueries sont aussi bêtes que méchantes et même souvent révoltantes. Même vos malheurs les feront rigoler, exactement comme autrefois dans la cour de récré !

Vous avez maintenant une idée assez précise du niveau de complexité du discours des manipulateurs : des mots vides, des mots creux, des mots enfantins, des mensonges puérils, des menaces en l'air... C'est en essayant de donner de la logique, du bon sens ou de la consistance à ce qui n'en a pas qu'on se fait embrouiller l'esprit. Aucune parole de manipulateur ne doit être prise au sérieux. Les phrases ne sont pour eux que des armes pour blesser ou pour manœuvrer.

On dit qu'ils sont méchants, cruels et sans cœur

C'est parfaitement vrai. Mais pour les victimes d'emprise et pour certains thérapeutes, l'idée que les manipulateurs puissent n'avoir aucun sentiment positif ni aucune empathie est totalement inconcevable. Alors, leur possessivité malade est prise pour de l'amour, leur dureté pour de la souffrance et leur malveillance visiblement délibérée pour de la maladresse. Pourtant, en refusant d'admettre qu'il puisse exister des gens purement méchants et faisant du mal en toute connaissance de cause, on reste piégé dans un angélisme candide qui fait bien leur affaire, car les manipulateurs utilisent l'affectif comme un leurre, de façon calculée.

Égocentrisme ne veut pas dire égoïsme : il existe des manipulateurs à apparence altruiste. Ils basent leur pouvoir sur les dons de toutes sortes qu'ils octroient à autrui et peuvent se faire une réputation de saint homme,

d'épouse ou de mère martyre qui se sacrifie pour les autres. La mise en dette empêche d'être quitte, c'est-à-dire de pouvoir se quitter. C'est donc un excellent moyen d'inféoder l'entourage. L'autopropagande verbale constante verrouille le système. Ils auront gagné leur paradis, assurent-ils dix fois par jour ! Essayez donc de trouver plus bon, plus généreux, plus dévoués qu'eux ! Avec tout ce qu'ils ont fait pour vous... Mais si vous insinuez que rien ne les oblige à donner tant et qu'ils pourraient en faire moins, s'ils le voulaient, l'ange se transformera immédiatement en furie !

Pour eux, donner n'est jamais gratuit, ils attendent toujours un retour. À l'instar de Bruno, le mari de Patricia, ils n'ont de gestes affectueux que lorsque c'est utile. Tout en vous cajolant, (à minima, il ne faut quand même pas exagérer leurs capacités à feindre la tendresse !), intérieurement, ils vous méprisent d'y être sensible. Les attitudes sociales des autres sont pour eux des simulacres, visant à se faire accepter. Comme des non-croyants dans un lieu de culte, ils miment avec mépris les « simagrées » des fidèles sans y accorder la moindre signification. Eux détestent la gentillesse, cette guimauve poisseuse ! Ils haïssent aussi les moments d'attendrissement général : Noël, le jour de l'An, les anniversaires et les fêtes, et vont systématiquement saboter les moments de joie et de tendresse partagés. J'ai entendu un nombre incroyable de témoignages sur les façons dont les manipulateurs saccagent les réunions amicales ou familiales dès que le degré de chaleur humaine risque de faire fondre leur carapace. Ainsi, Julie, adolescente de quatorze ans, m'explique que chez eux, ils ne fêtent plus Noël depuis longtemps. Quand Julie et son frère étaient petits, leur père a décidé un jour d'arrêter définitivement de fêter Noël pour les punir d'avoir chahuté. Chaque année, pour la fête des Mères, la mère de Gisèle fait une violente crise de nerfs, sous un prétexte ou un autre, le dernier en date étant « parce que personne ne l'avait aidée à débarrasser la table ». Nathalie se prétend brusquement épuisée et va vite se coucher avant l'offrande des cadeaux de Noël pour éviter ce moment d'émotion. Un quart d'heure avant le changement d'année, Philippe disparaît. Au lieu de s'embrasser joyeusement au douzième coup de minuit, son entourage le cherche avec inquiétude.

Il réapparaît vers une heure du matin, complètement saoul...! Gérard, lui, fait systématiquement sa comptabilité le soir du 31 décembre.

Parallèlement, les manipulateurs tournent en dérision la sentimentalité et l'émotivité. Ils se prétendent au contact d'une réalité matérielle qu'ils seraient les seuls à avoir le courage d'affronter et répètent à loisir : « À moi, on ne me la fait pas ! » Ce mépris des sentiments leur fait nier la composante affective de toutes les situations et leur fait recadrer tout acte noble et altruiste avec les plus noires intentions. Qu'on puisse agir par affection, amour, envie de faire plaisir, gentillesse gratuite : cela n'est pas concevable ! Voilà pourquoi ils trouveront toujours l'explication la plus simpliste ou la plus odieuse possible aux actes des autres. Ainsi, une manipulatrice prétendait, blasée, que si son compagnon lui offrait de si beaux voyages, c'est uniquement parce qu'il avait horreur de partir seul.

Les autres caractéristiques du manipulateur

Les autres caractéristiques de la personnalité des manipulateurs découlent également de leur immaturité. Comme pour des enfants mal éduqués, les lois, la politesse, les règles de vie en société, les consignes de sécurité, mais aussi souvent les règles d'hygiène, d'ordre et de propreté ne sont simplement pas acquises. Leur insouciance apparente est surtout de l'inconscience et c'est pour cela qu'ils nieront farouchement la gravité de leurs actes et de leurs conséquences. Cela explique partiellement pourquoi ils se croient au-dessus des lois, pourquoi ils vous mettent en danger, pourquoi aussi souvent leur hygiène corporelle laisse à désirer. De plus, les notions de « donner et recevoir », de « masculin et féminin » et de « passé/présent/futur » ne sont pas acquises. Cela leur donne d'autres comportements très révélateurs.

Donner et recevoir

Les manipulateurs et l'argent

Voici une anecdote racontée par une de mes amies. Elle faisait ses courses dans un supermarché avec son petit garçon de cinq ans. Bien évidemment, Quentin voulait des bonbons. Mon amie refusa de les lui acheter, mais lui dit qu'il avait assez de sous dans sa tirelire pour s'offrir lui-même les bonbons qu'il convoitait. Elle insista pour que les données soient bien claires : ces bonbons représentaient tout le contenu de la tirelire et Quentin devrait la rembourser aussitôt rentrée. Quentin acquiesça. Il avait bien compris et il était d'accord. Alors, dès que les courses furent rangées,

mon amie demanda à son fils de régler sa dette. Avec un air angélique, Quentin lui tendit trois piécettes. Refusant de se laisser attendrir par tant de candeur, sa mère lui rappela qu'il avait pris l'engagement de donner tout le contenu de la tirelire. Voyant que sa mère ne céderait pas, Quentin lui a jeté le reste des pièces dues à la figure en pleurant et en la traitant de voleuse. S'il n'avait pas encore acquis le respect de la parole donnée, il semble qu'il avait déjà une notion de l'argent très développée !

Il en est de même avec les manipulateurs. Forcez-les à s'acquitter des sommes qu'ils vous doivent et à l'instar d'Harpagon, ils hurleront que vous les volez et que vous cherchez à les assassiner ! Les mères divorcées d'un conjoint manipulateur essayant de récupérer une pension alimentaire pour leurs enfants en savent quelque chose ! Quel dommage que la plupart d'entre elles se laissent si facilement intimider.

L'avarice des manipulateurs est sidérante, brutale et sans scrupule. Parallèlement, ils sont très efficaces pour vous faire gaspiller et dilapider vos propres deniers et éviter que vous soyez financièrement autonomes. Nombreux sont les hommes manipulateurs qui pressent leur femme de rester au foyer dans le seul but de les aliéner. J'ai aussi eu accès à quelques cas inverses où des épouses fortunées ont incité leur conjoint à quitter leur emploi, officiellement pour se consacrer à une activité artistique par exemple, mais surtout pour mieux leur reprocher ensuite de vivre à leurs crochets, ce qui est plus humiliant encore pour un homme que pour une femme.

Entre leur rétention d'argent et l'hémorragie qu'ils savent provoquer dans les finances de leurs victimes, les manipulateurs arrivent à faire vivre leur proie dans une pénurie financière artificielle permanente et épuisante, qui les met aussi en grande difficulté lorsqu'elles voudraient s'échapper. Mais n'en est-il pas de même au pur niveau énergétique ?

Voici l'histoire de Maud, qui m'a consultée parce qu'elle culpabilisait de ne pas savoir tenir son budget. À l'examen de sa situation, il apparut nettement que les données étaient faussées. Elle travaillait à mi-temps pour élever ses filles et s'occuper de l'intendance du foyer, à la demande de son mari, très pris par son commerce et qui se donnait ainsi le droit de se décharger de tout le reste sur elle. Malgré les revenus confortables provenant du commerce, son mari partageait les charges « moitié-

moitié », donnant à sa femme, une impression d'équité totalement erronée. Car dans les faits, touchant 1/6^e de ce que lui-même gagnait, Maud devait payer la moitié du crédit de la maison et du fonctionnement d'une famille de quatre personnes, plus tous les à-côtés « auxquels un homme ne pense pas », croyait-elle : cantine des enfants, vêtements, chaussures, cours de danse, glaces et goûters des petites. Dès qu'elle demandait un peu d'aide pour combler son découvert bancaire chronique, il hurlait qu'elle ne savait pas tenir un budget, quelle était dépensière et qu'elle voulait le mettre sur la paille. Tandis que Maud payait la moitié de la villa en vivant dans un grand dénuement, il mettait beaucoup d'argent de côté et se vantait de savoir tenir ses comptes (lui !).

J'ai eu accès à beaucoup d'autres histoires et aux nombreuses façons dont les manipulateurs mettent leur victime en difficulté financière. La mère de Sophie la trouve fatiguée, insiste pour que sa fille parte une semaine en thalassothérapie. « Je t'offre tes vacances, ma chérie. Fais-toi du bien. Va te reposer ! Je te rembourserai » dit-elle chaleureusement. Mais la mère « oublie » sa promesse dès les frais engagés, change de sujet dès que sa fille essaie de lui en parler et Sophie n'osant plus insister, ne sera jamais remboursée de ces vacances onéreuses. Pierre insiste pour emmener Élisabeth dans un magasin chic et l'incite à jeter son dévolu sur ce manteau très cher qui lui va si bien. Tout dans l'attitude tendre et prévenante de Pierre laisse à penser qu'il veut offrir ce manteau à son aimée. Mais lors du passage en caisse, Pierre devient froid, distant, ne semble plus être concerné et s'éloigne ostensiblement dans les rayons. Prise de court, Élisabeth tend sa carte bancaire qui sera débitée d'une somme disproportionnée à son salaire. Sommé de se justifier, Pierre ne répond pas, comme s'il n'avait rien entendu et change de sujet. En s'installant chez Michel, Nathalie, de crise de jalousie en crise de jalousie, lui fait jeter et remplacer progressivement tout ce qu'elle pense que sa précédente compagne a touché ou utilisé. L'addition au bout du compte sera salée !

L'avarice et la mise en banqueroute délibérée ne sont que les signes apparents de ces graves perturbations que vivent les personnes manipulatrices dans leurs capacités à donner et recevoir. Elles sont également aussi incapables de gratitude que de réelle générosité !

L'amour des manipulateurs

Les manipulateurs prennent l'amour comme une chose due et n'apprennent jamais à le rendre. Ils considèrent que dire qu'ils aiment, l'affirmer haut et fort suffit et qu'il est inutile d'en faire la démonstration. Toute leur vie, ils se comportent comme des enfants gâtés et coléreux, demandant à l'autre sexe d'agir en parent protecteur et permissif à leur égard. Ils veulent se sentir enfant chéri, attendent de leur conjoint qu'il cède à tous leurs caprices et leur accorde une approbation parentale sans réserve. Les hommes, tel Peter Pan, attendent des femmes qu'elles se comportent en Wendy, c'est-à-dire qu'elles soient uniquement douces, maternelles, acceptantes et soumises. Les femmes manipulatrices sont de vraies pestes, capricieuses et tracassières et attendent de leur conjoint une adoration absolue. La manipulation au féminin reste cautionnée par notre société. L'incapacité à se prendre en charge, la dépendance, aussi bien affective que financière, sont globalement bien acceptées. Ces ruses toutes féminines, cette vulnérabilité tellement touchante, ces petits nerfs si fragiles flattent encore beaucoup d'ego masculins.

Chez les manipulateurs, l'amour est très proche de la haine et ils procèdent froidement à l'exécution affective des gens qui se risquent à les aimer. Inconsciemment, ils font tout ce qu'ils peuvent pour attirer l'amour de l'autre et son approbation, mais cela a pour effet contraire d'attiser leur sadisme et leur cruauté. Les manipulateurs et manipulatrices ne peuvent que haïr, salir, quémander de l'aide et refuser l'autonomie. Alors, sont-ils méchants ? Définitivement oui : leur sadisme primaire est resté fixé au stade de la cruauté infantile.

La sexualité des manipulateurs

Le comportement sexuel des personnes manipulatrices est bien évidemment de type infantile, c'est-à-dire très pulsionnel, dénué de chaleur et limité à la quête de satisfaction physiologique. Il peut être teinté d'un sadisme proche du stade anal dont on peut se demander si elles en sont réellement sorties. Si l'immaturité s'est fixée à un âge très précoce, les notions de masculin et féminin ne sont pas suffisamment différenciées pour que le manipulateur puisse avoir une identité sexuelle bien définie. Dans ce cas, nous aurons affaire à des hommes très féminins ou des femmes très masculines à l'homosexualité latente refoulée et farouchement niée à travers des discours à l'homophobie virulente. À l'extrême, la pédophilie

naît de ce besoin de salir, de détruire, surtout ce qui est pur, sacré et innocent, associé à l'incapacité de se confronter à des corps clairement sexués homme ou femme et ayant des poils, des seins, des formes et des odeurs de corps d'adultes.

Il arrive fréquemment que les manipulateurs soient dans une recherche permanente et frénétique de conquêtes amoureuses. Leur romantisme s'exprime en termes de performance : « C'est mon troisième mec en un mois ! », de rentabilité : « Il ne m'a fallu qu'un café et deux dîners pour la convaincre ! ». Ils peuvent même avoir des stratégies de serial lover : « Je n'ai pas encore de prénom avec la lettre R. » ou « Il ne me manque plus qu'un Gémeaux et un Sagittaire. »

Conquérante, envahissante ou complètement bloquée, leur excitation est très mal gérée. Dans un couple établi, le sexe reste de toutes façons le principal enjeu de pouvoir. Les manipulateurs se refusent à leur partenaire et le regardent avec dégoût quand il se montre désirant, mais cherchent à le forcer quand il n'y est pas disposé. Les hommes sont souvent éjaculateurs précoces. De plus, beaucoup de femmes mariées à un manipulateur m'ont raconté que leur compagnon préférait se masturber ouvertement et souvent, plutôt que de leur faire l'amour. Les femmes manipulatrices, très séductrices, peuvent avoir deux attitudes opposées : certaines d'entre elles aguichent tout en se refusant selon le jeu de « Au viol », décrit par Eric Berne dans *Des jeux et des hommes*, obligeant leur conjoint à vivre une abstinence insensée, parfois sur des années. Les autres utilisent le sexe comme une arme d'emprise. Elles sont de ce fait très appréciées de leurs conjoints qui sont littéralement accros comme des toxicomanes à leurs ébats. Ce n'est que lorsqu'ils sont sortis d'emprise qu'ils réalisent l'aspect malsain voire pathologique de cette sexualité qui les avait envoûtés : l'une ne parle que de ses seins, les touche et les montre sous tous les prétextes, l'autre accumule des armoires entières de lingerie coquine, la troisième décrit longuement et minutieusement ses aventures sexuelles antérieures ou parallèles. Elle insiste sur des détails sordides ou excitants qui hanteront ensuite l'esprit de son partenaire et attiseront sa jalousie si possible jusqu'à provoquer des pannes sexuelles.

Souvent, pour épicer une sexualité qu'ils ressentent bien comme médiocre et insatisfaisante, mais aussi pour tester l'obéissance de leur

victime à leur emprise tout en l'avalissant, les manipulateurs sont demandeurs de pratiques sexuelles débridées, excessives voire abusives. Soyons clairs : il n'y a pas de sexualité déviante ou tabou entre adultes consentants et respectueux de l'intégrité physique et psychologique de chacun. Mais dans le cas des manipulateurs, c'est justement un refus de leur partenaire qui les rend obsessionnels. Ils peuvent faire une fixation sur une pratique sexuelle tout à fait anodine et non indispensable à une sexualité épanouie, juste par ce qu'elle déplaît à leur conjoint. Ainsi une femme s'est fait harceler sans relâche pendant des mois jusqu'à ce qu'elle accepte de participer à des soirées échangistes. Tous les arguments y sont passés : c'est elle qui avait un problème, elle était coincée, frigide, elle n'était pas une vraie femme, elle n'aimait pas son conjoint, elle voulait le frustrer...

Elle a fini par céder et s'est évidemment sentie humiliée et souillée. C'était bien le but recherché, car dès le lendemain, son mari n'y a plus pensé et a refusé d'en parler : il ne s'était rien passé.

Un rapport au temps très perturbé

Nous avons vu que chez les manipulateurs, les notions donner-recevoir, masculin-féminin sont des axes psychiquement perturbés. Il en est de même avec leur rapport au temps. Les notions de passé, présent et futur ne sont pas en place. Les manipulateurs ont tellement peur de mourir qu'ils bloquent le temps dans un jour sans fin, éternellement recommencé. Leurs journées sont très ritualisées et ils ont horreur des bouleversements qui risqueraient de les obliger à admettre que le temps passe. Pourtant, dans ce présent continu, ils effectuent eux-mêmes des micro-changements de programme très fréquents, parce qu'ils vivent dans l'instant, qu'ils sont pulsionnels et irréfléchis, mais aussi parce que c'est une bonne façon de tester la soumission de leur entourage à leur emprise.

Comme tous les samedis, Julien et Amélie font les courses au supermarché. Brusquement, Julien veut aller voir le rayon des chaînes hi-fi. Amélie proteste qu'elle n'a pas envie de perdre du temps. Alors Julien se bloque mentalement, se focalise sur son envie qui vire au caprice et n'en démord plus. Il veut aller voir les chaînes hi-fi, là, maintenant et avec elle. Amélie refuse, mais croit faire une concession positive en invitant Julien à aller voir le rayon des chaînes hi-fi tout seul, pendant qu'elle expédiera

la corvée des courses alimentaires. Mal lui en a pris, Julien resta introuvable pendant plus de deux heures, malgré plusieurs appels au micro. Puis il surgit brusquement de nulle part, en prétendant qu'il n'a pas bougé et qu'il a lui-même cherché Amélie partout. Les appels au micro ? Il n'a rien entendu. Faire perdre du temps à l'autre en l'obligeant à attendre est une des spécialités des manipulateurs. Dans le cas d'Amélie, il y avait en plus des représailles de Julien pour la punir d'avoir refusé de céder à son caprice.

Face à la mort et à la maladie de leurs proches, les manipulateurs restent dans un déni complet jusqu'à la dernière minute, puis s'empressent d'oublier le décédé, qui est littéralement zappé. C'est ainsi que dans la voiture, au retour de l'enterrement de sa belle-mère, un mari a demandé, très étonné, à son épouse qui pleurait : « Pourquoi tu fais la gueule ? » Oui, les manipulateurs ont des facettes réellement monstrueuses.

Pour se rassurer sur le fait que la maladie et la mort ne peuvent pas les atteindre, ils émettent des jugements de valeur : « Il fumait trop... » ou « Elle n'avait qu'à faire attention en traversant la route ! » On perçoit chez eux une forme de plaisir et même de triomphe à être supérieurs au mort. Ils utilisent leur pensée magique et leur toute-puissance infantile pour se croire immortels. Dans leur esprit, le fantasme que leurs enfants les précéderont dans la mort est toujours présent. Ils parlent de la mort de leurs enfants avec un détachement qui fait froid dans le dos. Ainsi Frédéric a eu beaucoup de mal à se remettre d'avoir entendu sa mère déclarer fièrement : « Si tu te tues en avion en allant aux USA, on aura un voyage gratuit parce que le gouvernement nous paiera l'avion pour aller nous recueillir sur le lieu de ton décès ! » Elle faisait en fait allusion à une catastrophe aérienne récente et avait simplement transposé les données à son fils qui partait en voyage.

Comme ils ont la mort de leurs enfants et de leurs proches constamment à l'esprit puisqu'ils la fantasment, nous retrouvons ici ce comportement troublant qui consiste à « donner sa chance au danger » dont nous avons déjà parlé et qui est en fait une pulsion meurtrière peu consciente. C'est aussi cette pulsion meurtrière que l'on peut lire par éclair dans leur regard.

Temporellement, les personnes manipulatrices situent la génération des ascendants, ergotent au mois près avec leurs pairs et nient la différence de

génération avec leurs enfants. C'est exaspérant pour leurs enfants lorsqu'ils sont devenus adultes, c'est dramatique tant qu'ils sont petits. Car en niant la spécificité de l'enfance, en ne laissant pas de place pour l'apprentissage et pour une maturation, en refusant d'admettre que les enfants sont petits, vulnérables et ont besoin d'être protégés, les parents manipulateurs sont profondément maltraitants. Leur besoin de dominer et d'écraser pour se sentir supérieur peut s'exprimer librement et en parfaite impunité sur leurs enfants. C'est pourquoi les parents manipulateurs engagent le fer avec leur progéniture en toutes circonstances (sauf en public) pour faire valoir leur supériorité. Ils se moquent des petits, de leur ignorance, les dénigrent en toute occasion et éprouvent de la haine face à leur joie de vivre, leur tendresse et leur curiosité enfantine. Beaucoup de mes clients, ayant eu des parents manipulateurs ont ainsi appris à bloquer tout désir, tout signe d'intérêt ou de curiosité, à ne rien demander pour ne jamais attiser l'instinct destructeur de leurs parents.

Dans ce rapport au temps perturbé, les manipulateurs vivent dans une éternelle urgence et une éternelle attente de quelque chose de dramatique qui doit arriver... Par ailleurs, s'ils sont tout le temps en retard, c'est autant pour se faire attendre que pour retarder le moment d'affronter les situations qu'ils redoutent. À l'inverse, le fait de devoir attendre les met en rage parce qu'ils n'ont pas acquis la plus élémentaire patience.

Et pour compléter le tableau

L'empathie ? C'est un gros mot !

Bien que les manipulateurs prétendent vous comprendre parfaitement, leurs capacités d'empathie et de compassion sont voisines du zéro absolu. Cela vient en partie de leur immaturité qui leur fait chosifier les êtres humains et les considérer comme des jouets (un jouet n'a pas à avoir d'état d'âme) et en partie de leur égocentrisme infantile. Dans *La Gloire de mon père*, Marcel Pagnol raconte ses souvenirs d'enfance et les expériences cruelles qu'il faisait avec son frère sur les insectes. Ils faisaient dévorer vive une mante religieuse par des fourmis, ou plantaient la paille au cul des cigales, sans état d'âme. De la même façon, les manipulateurs ne se posent même pas la question du ressenti des gens qu'ils tarabustent car ils n'ont pas plus de considération pour eux que pour un objet ou un insecte.

Les situations douloureuses imprévues ou chargées d'affect angoissent terriblement les personnes manipulatrices. Alors elles fuient ou se déconnectent de la réalité à en devenir glaciales et odieuses. Le cas de Dorothée, une jeune maman en témoigne. Son mari est en déplacement professionnel lorsqu'elle ressent les premières contractions. C'est son premier enfant et elle est inquiète. Alors elle téléphone naturellement à sa mère, mais celle-ci se montre distante, mondaine et froide. Elle rétorque quelle ne peut pas emmener sa fille à l'hôpital « parce qu'elle a rendez-vous chez le coiffeur » et lui conseille de prendre un taxi avant de raccrocher. Elle ne viendra voir sa fille à l'hôpital que trois jours plus tard, comme s'il ne s'était rien passé d'anormal.

La souffrance de l'autre peut aussi offrir un espace supplémentaire pour le blesser comme l'illustre le cas de cette femme disant à son mari anéanti par le décès de son père, juste pendant l'enterrement : « Je te préviens, ce n'est pas mon père. Alors moi, je ne participerai pas aux frais d'obsèques ! »

La seule capacité d'apitoiement des manipulateurs est égocentrée. Dans les périodes difficiles, ils se rabattent sur la plainte narcissique : « J'ai tellement eu peur pour toi que je n'en dors plus ! », « Je souffre tellement de te voir souffrir ! » Ils s'évanouissent aux enterrements pour récupérer la pitié et l'attention disponibles, au détriment de la vraie victime. Leurs pleurnicheries sont complètement décalées par rapport aux situations, jusqu'à en être indécentes. Didier m'a raconté que sa tante, assise au chevet de son mari se mourant d'un cancer, osait accaparer tous les visiteurs avec son ongle incarné. Elle aussi vivait un supplice ! Pour les manipulateurs, c'est une évidence : il n'y a qu'eux qui souffrent, tous les autres sont des simulateurs ou des mauviettes et s'ils se plaignent, c'est de leur faute. Il n'y a donc aucune compassion ou pitié à attendre d'eux. Les victimes des manipulateurs font souvent l'erreur d'essayer de faire comprendre à leur tortionnaire qu'elles souffrent de la situation, dans l'espoir qu'il arrête. Mais les manipulateurs se raidissent devant la plainte et se pétrifient devant la souffrance. En cela, le regard de mépris et de dégoût qu'ils lancent à quelqu'un qui pleure est édifiant !

Leur gestion des émotions

Puisqu'il apparaît clairement qu'ils n'ont aucun sentiment positif et qu'ils ne croient pas au bonheur, ni au plaisir ou à la tendresse, qu'en est-il de leurs émotions ? Eh bien, les manipulateurs n'ont aucun contact avec leurs émotions authentiques. Ils seraient bien incapables de les nommer et les vivent comme des indécences à fuir. Lorsqu'ils voient d'autres personnes les exprimer ils se figent, nient la sincérité de ces émotions ou se moquent méchamment. Ils ne peuvent s'associer qu'aux émotions virtuelles et dissociées car ils ont besoin de mettre beaucoup de distance pour pouvoir vivre les émotions en sécurité, par procuration. Ils sont donc très bon public, mais de très loin. Même si certains films ou faits divers les touchent, ils refuseront de transposer la situation dans leur quotidien. Cela leur permet d'avoir une apparence de générosité à bon compte : ils louent bruyamment les qualités ou les mérites d'un absent, de préférence devant quelqu'un qui pourrait légitimement revendiquer les mêmes compliments, s'apitoient sur les malheurs de quelqu'un qui vit la même chose que vous, alors qu'ils n'ont jamais eu le moindre mot de compassion pour vous. On peut en arriver à des situations absurdes où des parents battent leurs enfants sans aucun remords mais pleurent bruyamment devant un reportage qui traite de la maltraitance.

Joie, plainte et rage

Ce que peuvent exprimer les manipulateurs en guise d'émotions se résume à une gaieté factice, de l'auto-apitoiement ou de la rage. Puis ils retournent à un état neutre sans affect. Aucun souvenir n'est évoqué avec émotion. Lorsqu'ils se montrent joyeux, ils sont excités et contents en apparence, mais leur gaieté est artificielle, leur rire long et bête ou hystérique, leurs blagues d'une vulgarité déplacée.

Leur capacité de tolérance au stress et à la frustration est quasiment inexistante. La frustration peut venir de l'extérieur. Il faut alors faire cesser les bruits, les odeurs, le dérangement, l'inconfort, le froid, le chaud, la faim, la soif au plus vite, sans se soucier de savoir pourquoi ces désagréments existent. Cependant, la frustration est surtout intérieure. Les manipulateurs ressentent un vide, un manque, une insatisfaction mal définie qui les place dans une overdose de frustration permanente. Voilà pourquoi ils paraissent toujours stressés et pleins de rage. Très revendicateurs, ils veulent tout, tout de suite, avec la conviction absolue de mériter plus que les

autres, mais sans être capables de déterminer ce qui leur manque. Alors, ils se plaignent, se disent victimes des autres, du destin, d'un sort malheureux. Et lorsque leur frustration ne ressort pas sous forme de plainte, elle s'exprime dans la rage.

Les manipulateurs sont à peu près insensibles à tout sauf à une atteinte narcissique. Leur assurance n'est qu'un vernis de façade qui cache une piètre estime de soi. Cela les oblige à avoir un contrôle permanent de leur image. Ils critiquent les autres pour masquer leurs faiblesses et tiennent sur eux-mêmes des discours flatteurs qui servent surtout à les convaincre eux-mêmes. Il leur faut être irréprochables et ne jamais perdre la face. Une rage latente permanente sert à intimider ceux qui voudraient le confronter à la réalité de ce qu'ils sont et de ce qu'ils font. D'ailleurs, en général, l'entourage des manipulateurs recule à l'idée de les contrarier ! Si toutefois vous passez outre leur déni et les obligez à faire face à leurs manquements, vous assisterez à une explosion de fureur et vous pouvez être assuré que leur rancune et leur soif de vengeance vous seront définitivement acquises !

Envie et jalousie

Égocentrés et maladivement possessifs, les manipulateurs ne vous pardonneront jamais de vous intéresser à quelqu'un d'autre qu'eux-mêmes, même amicalement ou d'avoir un violon d'Ingres. De plus, tout en se prétendant incurieux, blasés et revenus de tout, ils jalouent les gens capables de se passionner. Les manipulateurs croient être des exceptions. Ils s'accordent un statut particulier, refusent de se soumettre à la loi commune et ne s'imposent jamais aucun défi. Comme par ailleurs ils ne connectent pas les actes et leurs résultats, ils s'imaginent mériter de droit divin ce que les autres obtiennent par des études, de la fatigue, de la patience, des concessions ou un travail soutenu. Ils préfèrent croire que tout a été facile pour ceux qu'ils envient et oublient de prendre en compte les moyens que les autres se sont donnés et le prix qu'il faut payer pour atteindre ces degrés de réussite. Puisque les apparences leur suffisent, les états d'âme de leurs modèles leur importent peu. Pour ces envieux, seul compte le résultat qui s'affiche insolemment sous leurs yeux. Voilà pourquoi, même en ayant réussi eux-mêmes, ils sont capables de rester maladivement jaloux de la réussite des autres. Dans les cas extrêmes, leur jalousie peut virer à

l'obsession et leur donner une volonté acharnée de détruire la réussite de l'autre.

Angoisse et solitude

N'ayant aucun contact avec leurs émotions authentiques, les manipulateurs ignorent l'existence de chagrins et de peurs à l'intérieur d'eux-mêmes. Ils ne ressentent aucune honte ou culpabilité et ne savent pas non plus ce qu'est la joie pure, celle toute simple de respirer la vie à pleins poumons. Comme tous les gens coupés de leurs émotions, ils sont rongés d'angoisse, bien sûr, d'autant plus qu'ils ont vaguement le sentiment de ne rien maîtriser des règles du jeu de la vie et d'être sans cesse obligés de tricher pour être en survie. La pensée magique a ses limites ! C'est dix fois par jour que la réalité vient se heurter à leur déni et leur rappeler qu'ils sont à côté de la vraie vie. Incapable de penser qu'ils puissent être la cause de leur propre malheur, ils se considèrent trompés ou trahis par l'extérieur à la moindre occasion. La fureur dans laquelle ils se mettent est proportionnelle à la terreur que leur inspire le fait de ne pas contrôler leurs interlocuteurs. À la moindre insurrection, ils chercheront à les anéantir, autant parce qu'incontrôlables, ils sont trop dangereux que pour les punir de leur rébellion.

D'autre part, les gens très angoissés ont besoin de rituels pour se rassurer. Ceux des manipulateurs sont à la hauteur de leur angoisse : aussi nombreux et variés que rigides et ils contribuent à leur faire perdre le sens de la mesure et des priorités. Essayez donc de servir le dîner à 19 h 10 au lieu de 19 h 00. Cela provoquera un esclandre. Ils font ainsi d'épouvantables crises de rage pour de l'anecdotique, mais restent de marbre devant des problèmes réellement importants.

En guerre contre la terre entière, effrayés par les adultes, jaloux des enfants et méprisant les anciens, ils sont incapables d'entrer en contact de façon amicale et sereine avec leurs semblables, c'est pourquoi ils traversent l'existence dans une grande solitude intérieure qui ajoute à leur angoisse existentielle.

Lâches, sorniois et hypocrites

Sans scrupules, les manipulateurs s'autoriseront tous les coups, même les plus bas et lâches de surcroît, ils n'accepteront jamais un conflit ouvert et loyal. Par contre, ils n'hésiteront pas à faire appel à votre pitié, à votre droiture ou à votre sens de l'honneur pour s'en tirer en toute impunité. Dans presque toutes les histoires, quand le gentil héros chevaleresque épargne la vie du méchant traître, celui-ci essaie à nouveau de lui nuire à la première occasion. Les spectateurs n'en doutent pas une seconde, mais dans le film, tout le monde en semble aussi stupéfait qu'horrifié. La même naïveté semble de rigueur dans la vraie vie. J'ai beau mettre mes clients en garde contre les rosseries prévisibles de leur manipulateur, ils me répondent avec assurance : « Mais non, il n'est pas comme ça ! » puis s'indignent quelque temps plus tard de découvrir que si ! Je suis sûre que les avocats pourraient vous raconter des centaines d'histoires similaires. Je sais qu'ils serinent sans relâche : « Faites une demande écrite. », « Gardez des photocopies. », « Mettez vos documents importants à l'abri chez un proche. », « Changez les serrures. », « Envoyez votre lettre en recommandé. » Dans une majorité de cas, ils ne sont pas écoutés et doivent ensuite travailler sur des situations aggravées.

Conscients ou inconscients ?

Les manipulateurs savent se montrer indifférents, odieux ou déstabilisants avec les gens qui ne les intéressent pas ou qu'ils veulent délibérément éloigner. Inversement, pour désarmer ceux qu'ils veulent maintenir dans leurs filets, ils savent utiliser la panoplie d'attitudes désarmantes :

– Le visage d'ange : Ils sont l'incarnation même de l'innocence, même quand la preuve du méfait est évidente. Choqués, la larme à l'œil, la lèvre tremblante, ils chevroteront : « Me crois-tu capable de faire une chose pareille ? » La culpabilité que vous ressentez devant leur chagrin vous empêchera de répondre : « Bien sûr que oui ! ».

– Le morveux : Nous le savons depuis toujours, la meilleure défense, c'est l'attaque. Vous leur en demandez trop, vous êtes trop exigeant, vous n'êtes jamais content et d'ailleurs, vous n'êtes vous-même pas à l'abri d'un reproche ! Quand l'esprit belliqueux se combine à la mauvaise foi, il ne reste plus d'espace pour le dialogue.

– Le bon petit : Charmants et obéissants en apparence, ils prennent un air contrit et promettent de tenir compte de vos observations, de faire ce que vous leur demandez. Ils sont d'accord avec toutes les remarques que vous leur faites. Mais ils pensent : « Cause toujours... » et se rattraperont in extremis d'un : « J'allais justement le faire ! »

Enfin, selon les besoins du moment, ils peuvent être à loisirs : sourds, bêtes ou aveugles.

Sourds : « Je n'avais pas entendu. », « Tu ne m'as rien dit. », « Je n'en ai pas entendu parler. »

Bêtes : « J'ai oublié. » ou « Je n'avais pas compris qu'il s'agissait de ça. »

Aveugles : « Je n'avais pas vu. »

On me pose souvent la question : « Les manipulateurs sont-ils conscients de l'être ? » La bonne réponse serait : « Pas tant que cela, mais quand même bien plus que vous ne le croyez ! » Certains sont parfaitement lucides sur leurs agissements. Ce sont les plus cyniques. Ce pouvoir de duper tous ces « naïfs » leur procure même une jouissance aiguë. D'autres manipulateurs éprouvent juste un soulagement passager à dominer quelqu'un, mais ils sont bien trop égocentrés pour s'attarder sur les autres, une fois qu'ils les ont écrasés. Beaucoup de manipulateurs fonctionnent inconsciemment. Comme ils se méfient de tout le monde, leurs techniques de manipulation ont fini par s'automatiser. Ils agissent de manière conditionnée, par réflexe de défense. Mais quel que soit le niveau de conscience qu'ils ont de leurs propres agissements, ils restent des escrocs à part entière car ils ne vivent que de notre crédulité.

Peuvent-ils guérir ? Rarement, d'autant plus qu'ils ne sont pas demandeurs de changement. Par moment le voile se déchire. Ils réalisent qu'il y a un problème, puis le brouillard revient. Leurs mécanismes de déni sont généralement trop puissants.

En thérapie, les manipulateurs sont plus fuyants que des anguilles. Pour intimider le thérapeute, ils se montrent hostiles, irritables, menaçants ou fermés. Soit le thérapeute se révèle être manipulable (cela peut arriver) et ils lui feront un numéro de charme. « Docteur, vous me faites tellement de

bien ! » Ils souffleront le chaud et le froid avec la délectation de voir un « pro » tomber dans leur panneau, de le faire se réjouir de faux progrès ou se désoler de rechutes imaginaires. La thérapie durera tant que cela les amusera de promener ce « psy » tout en faisant du nombrilisme. En revanche, s'ils sentent que le thérapeute n'est pas manipulable, ils se sauveront en courant. J'en ai ainsi fait fuir quelques-uns, je me suis fait ponctuellement balader par d'autres, jusqu'à ce que je commence à les confronter à leurs contradictions. En général, c'est quand leur victime commence à sortir d'emprise qu'ils éprouvent bizarrement un besoin pressant de venir en thérapie, avec le même thérapeute, bien sûr, alors qu'en général la déontologie thérapeutique l'interdit. Mais ils ne veulent consulter que pour entraver la thérapie de leur victime et la discréditer aux yeux de son thérapeute par tous les moyens. J'ai eu de nombreux cas où des manipulateurs ont cherché à m'approcher parce que leur victime commençait à se réveiller. Certains ont mis la pression à ma secrétaire, d'autres ont triché sur leur identité pour obtenir un rendez-vous. L'un d'entre eux est allé jusqu'à forcer la porte de mon bureau pour m'expliquer que sa femme était folle et qu'il ne fallait surtout pas croire ce qu'elle me disait. Pourtant, si sa femme était folle, le fait qu'elle se fasse soigner aurait dû le rassurer !

Les gens qui me demandent si les manipulateurs agissent intentionnellement espèrent que je vais répondre : « Non, les pauvres, ils n'y sont pour rien ! » Un oui à cette question serait tellement dérangeant ! Ils espèrent avoir ainsi un prétexte pour excuser et pardonner d'avance. Mais quelle importance, finalement que les manipulateurs soient conscients ou non du mal qu'ils font ? Les dégâts restent les mêmes et la nécessité de faire qu'ils arrêtent également.

Un ogre déguisé en Petit Poucet

Voici donc le portrait le plus détaillé possible de ces êtres malfaisants, piégés entre l'adulte qu'ils refusent de devenir et l'enfant qu'ils ne peuvent plus être. Ils sont comme fossilisés dans cet espace hors du temps. Incapables d'émotions et de relations interpersonnelles, ils sont aussi à plaindre que redoutablement cruels. Souvent, les contes de fées abordent métaphoriquement le thème de l'immaturité et ses désastreuses conséquences. Peter Pan, en refusant de grandir, se condamne à vivre au

pays imaginaire des enfants perdus et à se battre éternellement contre des pirates. On ne retient de Pinocchio que son nez phallique qui s'allonge quand il ment, mais les symboles sont nombreux et puissants pour mettre en garde contre les dangers de l'immaturité : en refusant d'aller à l'école de la vie, Pinocchio ne peut devenir un vrai petit garçon de chair et d'os et reste un pantin au cœur de bois. Lorsqu'il choisit de se laisser entraîner dans l'île aux plaisirs immédiats, il commence même à se transformer en âne. Hansel et Gretel se font piéger par leur oralité qui les fait dévorer une maison sans réfléchir. Dans l'histoire de Blanche Neige, les sept nains symbolisent les traits de caractères de l'enfance dans laquelle elle reste coincée en croquant naïvement les pommes qu'on lui tend. Mais à mon sens, c'est le Petit Poucet perdu dans sa forêt glacée qui résume le mieux la situation. Il faut juste comprendre que c'est également lui, l'ogre de l'histoire.

OceanofPDF.com

2.

Mais pourquoi ?

Quel intérêt trouve donc les manipulateurs à manipuler ? Il n'y a pas besoin d'aller chercher bien loin. Ils sont simplement bloqués dans de vieux réflexes de survie. Ce sont de petits enfants, effrayés, méchants et haineux, perdus dans un monde d'adultes qui les terrorise. Ils sentent bien que les choses leur échappent. C'est aussi pour cela qu'ils sont paranoïaques, très angoissés et également très naïfs. D'ailleurs, tout en essayant de mettre les gens sous emprise, ils sont souvent eux-mêmes sous la coupe de quelqu'un d'autre pour qui ils ont une admiration sans borne et dont ils gobent les paroles avec une incroyable candeur. Il est fréquent qu'ils se fassent escroquer et abuser et cela renforce leurs peurs, leur rage et leur certitude que le monde est hostile. Constamment à la recherche d'un parent protecteur qui prenne en charge leur immaturité, ils oscillent entre une admiration démesurée et d'inévitables déceptions, qui coïncident souvent avec les phases séduction – destruction. Ils ne pardonneront pas à ce parent de substitution de les avoir déçus, le jour où ils découvrent ses faiblesses et ses limites. Ainsi, manipuler est pour eux une tentative maladroite et inadéquate pour contrôler leur environnement et pour se protéger de tout ce qu'ils croient être dangereux et malveillant à leur égard. Ils n'ont pas su développer d'autres solutions. Soit ils arrivent à vous manipuler et cela les rassure, mais les oblige à vérifier sans cesse que vous êtes sous contrôle, soit ils n'ont pas réussi à vous mettre sous emprise et dans ce cas, vous les terrorisez. Ils vont vous détester, vous fuir et tout faire pour vous éloigner de leur cercle de relations.

Les enjeux profonds : la prise en charge de ses besoins

Les êtres humains ont des besoins vitaux physiques (boire, manger, avoir un toit...) mais aussi des besoins psychologiques (besoin d'attention, d'affection, d'échange...). Ces besoins ont été plus ou moins pris en compte et comblés dans l'enfance par l'entourage parental. Dans l'absolu, l'éducation devrait permettre à chacun de prendre en charge, de façon

autonome, la satisfaction de ses besoins à l'âge adulte. Mais on en est loin. Alors, pour continuer à les satisfaire, nous avons appris à nous comporter de différentes manières.

Mode passif : Les autres ont le pouvoir de satisfaire mes besoins

Bien qu'il s'agisse de nos propres besoins et qu'ils soient vitaux, nous pouvons choisir de rester passifs et refuser de les prendre en charge. C'est la toute première situation que nous ayons connue : celle du nouveau-né, complètement dépendant du bon vouloir de sa mère. Dans ce cas, la logique est : « Je ne veux pas prendre en charge mes besoins (ou je ne m'en sens pas capable), donc les autres doivent impérativement continuer à les satisfaire sans que j'aie à le demander. » C'est l'attitude qu'adoptent les gens immatures, tant qu'ils n'ont pas appris à fonctionner différemment. Les manipulateurs n'en démordront pas : c'est la seule façon de faire qui soit acceptable, une autre proposition les mettra en rage. La passivité est paradoxalement aussi angoissante que rassurante. La personne n'a rien à faire personnellement et c'est reposant car il n'y a aucun défi à relever et aucun risque d'échec, mais c'est épuisant car il faut surveiller que l'autre s'occupe bien de combler ces besoins.

Pour expliquer ce mécanisme, je propose à mes clients d'imaginer la situation suivante : Vous êtes enfermé dans une cage et vous ne pourrez manger que si quelqu'un vous apporte de la nourriture. Si personne ne vient, vous mourez. Ce sont bien des enjeux vitaux car les besoins psychologiques pour impalpables qu'ils soient sont réellement nécessaires à la vie. À chaque fois que quelqu'un s'approchera de la cage, vous devrez essayer d'obtenir de la nourriture et de prendre le contrôle sur l'éventuel nourrisseur en mettant en place un chantage affectif.

Les différentes facettes du chantage affectif

Séducteur : Il s'agit de mettre le geôlier dans sa poche en flattant son ego. Vous allez donc le remercier chaleureusement, lui dire que le repas était délicieux, qu'il vous est indispensable. Si vous êtes doué pour la flatterie et si ça marche, vous pourrez lui faire croire qu'il est merveilleux, que sa façon de servir le dîner a une classe folle, etc.

Victime : L'objectif est d'inspirer de la pitié et de la culpabilité pour se faire prendre en charge. Votre vie est entre les mains de ce gardien, il est responsable de votre avenir. Soyez dramatisant à souhait : tout dépend de lui et vous souffrez tellement de faim, il serait un monstre de ne pas vous nourrir... Bref, vous êtes un martyr. Mais sous son air de martyr, la victime est un tyran.

Bourreau : La technique de base est l'intimidation par la menace directe ou indirecte. Dites à votre geôlier qu'il payerait très cher le fait de ne pas vous nourrir, que vous avez des contacts haut placés hors de votre cage, qui pourraient lui nuire, que vous vous vengerez un jour. Vous pouvez enchaîner avec la dévalorisation : de toute façon, vous nourrir est son boulot et il n'est bon qu'à ça, alors qu'au moins il essaie de le faire bien !

Sauveur : Il s'agit de faire croire au maton qu'il a besoin de vous ou qu'il a une dette à votre égard. Soyez infantilisant, moquez-vous de ses travers et maladresses, affirmez que sans vous, il ne pourrait pas aller bien loin. Posez-vous en solution à ses problèmes. Parallèlement, soyez un marchand de faux espoir. Captez ses rêves et faites-lui miroiter le fait que vous pouvez lui permettre de les atteindre : vous connaissez la femme idéale qui fera de sa vie un enchantement, la combine financière qui le rendra riche ou le producteur de film qui le rendra célèbre.

Une fois que le gardien aura mordu à ces appâts, vous l'aurez d'une certaine façon « marionnettisé » et il suffira de tirer sur les ficelles pour actionner les ressorts qui le feront amener la bienfaitante nourriture avec une belle obéissance. Mais cela n'a rien de rassurant. Car vous savez bien que si une des ficelles se décroche, vous risquez de mourir de faim. Paradoxalement, à chaque fois qu'il aura apporté à manger, vous serez fou d'inquiétude à l'idée que peut-être c'est la dernière fois. Voilà pourquoi vous allez actionner des ficelles de plus en plus souvent, rassuré une fraction de seconde qu'elle ait encore marché cette fois mais paniqué à l'idée qu'elle ne fonctionne plus par la suite. Bref, vous allez harceler ce gardien de cage jusqu'à l'épuiser !

Au moment où je sens que mes clients commencent à comprendre les mécanismes mentaux des manipulateurs, j'attire leur attention sur le fait que dans la réalité, il n'y a pas de cage. Les manipulateurs pourraient tout à fait se lever et aller eux-mêmes se servir ! La façon dont ils empoisonnent la vie

des autres n'a pas lieu d'être. D'autre part, c'est assez frustrant de réaliser que l'on est considéré comme un geôlier quand on croyait être l'amour de sa vie !

Mode réactif : J'ai intérêt à m'adapter !

Quand nos besoins vitaux n'ont rencontré que déni ou indifférence de la part de notre entourage parental, nous avons appris à les mettre en veilleuse et à les satisfaire à minima. Dans ce cas, le raisonnement est : « J'agis selon la logique de l'autre, afin que mes besoins vitaux soient préservés, à défaut d'être pleinement satisfaits. » Ce fonctionnement caméléonesque donne des personnes très à l'écoute des autres, capables de beaucoup d'empathie et expertes dans l'art de deviner les demandes non exprimées. Malheureusement pour elles, cela les prédestine aussi à prendre en charge les besoins des gens passifs. Nous retrouvons ici le syndrome de Stockholm. Comme le mode réactif est plus de l'ordre de la survie que de la vie ordinaire, ces personnes restent très déconnectées d'elles-mêmes, au point de ne savoir ni qui elles sont ni ce qu'elles veulent réellement. Ce qui prédomine : le besoin d'être approuvé, l'impression d'être influençable et une sensation d'éclatement, d'effritement intérieur. « J'ai l'impression d'être un kaléidoscope ! » m'a dit une fois une femme réactive.

Mode actif : Je me prends en charge

Enfin, quand ses besoins ont été globalement entendus et respectés dans l'enfance, l'adulte peut développer une autonomie matérielle et affective suffisante pour adopter ce fonctionnement : « J'agis selon ma logique pour satisfaire moi-même, mes besoins », avec deux questions clés : « Quels sont mes besoins ? » et « Comment puis-je les satisfaire ? » Savoir répondre à ces questions donne une envie d'agir dynamisante. Et en mode actif, cela devient une évidence qu'il faut refuser catégoriquement de porter les besoins des gens passifs !

Bien sûr, en vivant en société, on ne peut pas fonctionner exclusivement en mode actif parce que nous devons tenir compte des autres, mais dans des proportions raisonnables. Car je vous rappelle qu'il s'agit de besoins vitaux, pas de caprices ou de désirs futiles et égoïstes. Par exemple, vous devez le plus que vous pouvez respecter votre besoin de sommeil. De façon exceptionnelle, pour veiller un enfant malade ou pour assister à une soirée,

vous pouvez renoncer à votre compte de repos. Mais il serait inacceptable de vous coucher systématiquement trop tard parce que votre conjoint n'a jamais sommeil ! Idéalement, il faudrait savoir être actif quand il s'agit de besoins qui nous concernent directement, réactif quand d'autres sont aussi concernés et totalement passif lorsqu'il s'agit d'éléments échappant à notre pouvoir d'action. Cela s'appelle le « lâcher-prise ». Par exemple : vous avez besoin d'une voiture. En mode actif, il vous appartient de vous renseigner, de chiffrer votre projet, de contacter des concessionnaires. Si vous avez besoin d'un prêt, il vous faudra passer en mode réactif, c'est-à-dire vous adapter à la logique de votre banquier : vous présenter correctement vêtu, fournir vos bulletins de salaires, remplir ses formulaires... puis lâcher prise en attendant sa réponse. Ne perdez pas votre temps à essayer de lui faire pitié ou de le culpabiliser !

Lorsqu'on accepte de prendre en charge ses propres besoins, qu'on cesse de vouloir plaire à tout le monde et qu'on sait lâcher prise à bon escient, on ressent une force, une liberté d'action nouvelle et motivante car nos énergies sont efficacement canalisées. Alors pour devenir pleinement actif, il ne vous reste plus qu'à apprendre à écouter et à respecter vos besoins... et surtout cesser de combler ceux des manipulateurs !

Le pacte du Petit Poucet

Imaginez que vous trouviez dans un journal une annonce ainsi libellée :

« Personne insatisfaite, rabat-joie, envieuse, pessimiste, haineuse et donneuse de leçons cherche partenaire plein de vie, de gaieté, d'enthousiasme, de capacité à aimer pour sacrifice humain. Si vous souhaitez devenir ma poubelle à négativité, mon défouloir et la victime expiatoire de mes frustrations, téléphonez-moi vite au ... »

Si vous vivez avec un manipulateur, si vous gardez un emploi sous les ordres d'un chef pervers, si malgré le mal que cela vous fait, vous continuez à téléphoner tous les dimanches soir à une mère mauvaise et venimeuse, vous avez objectivement répondu à cette annonce, sans le savoir.

Lorsque vous faites la connaissance d'un manipulateur, au-delà des apparences de la relation d'adulte à adulte qui s'instaure, s'effectue en parallèle une rencontre, inconsciente et silencieuse, entre la partie la plus

protectrice de vous et la partie la plus infantine de ce manipulateur ou de cette manipulatrice. C'est un peu comme si vous rencontriez un Petit Poucet (ou une Petite Poucette) seul, glacé, effrayé perdu dans une grande forêt hostile. Si la partie empathique de vous est touchée au cœur par la détresse de ce petit bonhomme, un pacte diabolique se signe à votre insu. Vous prenez inconsciemment l'engagement formel de prendre en charge ce Petit Poucet, de faire en sorte qu'il n'ait plus jamais froid, plus jamais peur, qu'il ne soit plus jamais seul. Vous vous engagez à toujours être à ses côtés, à le protéger, à lui apporter tout le confort et tout le bonheur dont il pourrait rêver. J'utilise à dessein le terme diabolique car ce pacte l'est à plusieurs niveaux :

- Il est inconscient : on pourrait donc dire qu'il y a un vice de consentement.

- Il est indissoluble dans le temps : vos devrez toujours vous occuper de lui.

- Il est à sens unique : vous donnez, le Petit Poucet prend. Il n'y a aucun retour à attendre, pas même un merci.

- Il ne pourra aller qu'en s'aggravant : plus vous donnerez, plus il réclamera et ses demandes deviendront impossibles à satisfaire.

- Il est sans espoir d'évolution positive : rien ne s'améliorera.

Normalement, le temps et l'énergie qu'on met dans un projet portent toujours leurs fruits. Lorsqu'on s'occupe d'un enfant, tout ce qu'on lui donne est recyclé en kilos, en centimètres et en progrès. Peu à peu il développe son autonomie et la tâche devient moins lourde. Ce n'est pas le cas de ce pacte. Vous vous épuisez à remplir un tonneau percé. Tout ce que vous aurez donné sera inexorablement gaspillé.

- Enfin, ce pacte est diabolique parce qu'il y a erreur sur la personne : ce petit poucet qui vous a fait pitié est en fait un ogre méchant et destructeur.

L'existence de ce pacte inconscient explique en grande partie pourquoi il est si difficile de rompre une relation avec un manipulateur. Le pacte agit silencieusement pour conditionner les comportements de la victime, afin

qu'ils ne sortent pas du cadre étroit du don de soi et de la protection de l'autre. À la moindre tentative pour modifier le contrat, le manipulateur vous en rappellera fermement les termes originels. Et si vous dénoncez le pacte, il se mettra dans une rage... d'ogre. Nombreux sont les gens qui renoncent à sortir d'emprise par peur de réveiller un dragon de fureur. Malgré son divorce, cinq ans auparavant, Nathalie continue à faire gratuitement la comptabilité des entreprises de son ex-mari, l'invite à toutes ses soirées amicales et essuie encore régulièrement ses crises de rage et de frustration sans broncher. Colette est littéralement épuisée. Divorcée depuis trente ans, elle va toutes les semaines rendre visite à son ex-mari dans sa maison de retraite. Pliant l'échine sous les insultes et les sarcasmes dont il l'abreuve à chaque fois, elle s'occupe vaillamment de son linge et de ses courses (sur son budget à elle, cela va sans dire). Lorsque je lui rappelle qu'elle est divorcée et que rien ne l'oblige à continuer, elle me répond indignée : « Mais il n'y a personne d'autre pour le faire ! Qu'est-ce qu'il va devenir si je n'y vais plus ? » sans même réaliser qu'il est pleinement responsable d'avoir fait le vide autour de lui.

Ce pacte ne concerne pas, loin s'en faut, uniquement les relations conjugales. Une secrétaire peut ainsi se mettre totalement à la merci de son supérieur, un fils offrir un assistanat total à ses parents ou un ami croyant fonctionner dans le cadre de l'amitié, se faire complètement vampiriser. Pour mieux réaliser l'existence de cet accord inconscient, je vous invite à le formaliser par écrit. Il vaut la peine d'être ensuite prononcé à voix haute pour en découvrir toute l'absurdité. Voici une trame de contrat type, à compléter selon votre histoire personnelle. Sous quelle forme pourrait se résumer la relation que vous avez établie ? De quelle façon allez-vous personnaliser ce pacte ? Fiez-vous aux actes objectifs qui jalonnent votre vie et non au baratin de votre manipulateur.

Le pacte du Petit Poucet

« Je soussigné.....m'engage par le présent contrat à donner
à.....une vie merveilleuse.

Article 1 :

Je m'engage à veiller personnellement à ce que.....ne manque jamais

- de.....passionnants,
- de.....merveilleux,
- de.....formidables,
- ni de.....extraordinaires.

Article 2 :

Je renonce expressément et définitivement :

- à tout ce qui est vrai, important et sacré pour moi,
- à satisfaire mes envies et à écouter mes besoins,
- à respecter mon corps, ma santé, mon intégrité et ma dignité.

Article 3 :

Je m'engage à rester toute ma vie aux côtés de.....et à satisfaire ses
moindres caprices, même les plus contradictoires. Soit :

-
-
-
-

Article 4 :

.....

Article 5 :

.....peut à tous moments compléter ou modifier ce contrat, y
ajouter de nouvelles clause à sa guise, sans même me prévenir. Je m'engage

en retour à ne jamais en dénoncer aucune clause et à en respecter tous les termes, quels qu'ils soient.

Article 6 :

Ce présent contrat est établi sans contrepartie, ni clause limitative de responsabilité et avec une obligation absolue de résultat.

Fait à.....le.....pour la durée de la vie.

Au bénéfice exclusif de.....»

OceanofPDF.com

Alors, que pensez-vous de ce pacte une fois formalisé ? C'est bien en ces termes que fonctionne votre relation ? C'est une aberration incommensurable, n'est-ce pas ? Il est possible de dénoncer en justice la validité d'un contrat dont les clauses sont manifestement abusives et qui a été signé en l'absence de connaissance de cause. Je vous invite de la même façon à dénoncer mentalement ce pacte inepte qui n'a aucune raison d'être pris en considération. Nous y reviendrons dans la troisième partie de ce livre car c'est plus facile à dire qu'à faire.

Comment les reconnaître ?

« Comment être sûr qu'il s'agit réellement d'une personne manipulatrice ? » C'est une des questions qui revient en boucle. Être sûr, absolument sûr, sans la moindre parcelle d'hésitation dans cet océan de doute et de confusion. C'est vraiment bizarre : la présomption d'innocence n'est jamais aussi sacrée que dans le cas des personnes manipulatrices ! Plusieurs tests et questionnaires existent, mais leur fiabilité dépend trop du degré de lucidité de la personne qui effectue le test et j'ai pu me rendre compte à de nombreuses reprises, que les réponses étaient faussées par l'emprise.

Par exemple, voici une des propositions d'un de ces tests : « Il ment : vrai ou faux ? »

« Non, non, c'est faux. Il ne ment jamais. C'est quelqu'un de très honnête et il dit toujours la vérité ! » répond vivement cette épouse. Patiemment, je la confronte avec ce qu'elle m'a raconté quelques minutes plus tôt et qui prouve indubitablement que son mari ment et triche sans vergogne. Songeuse, elle me répond : « C'est vrai, objectivement il a menti. Pourtant il est toujours en train de dire qu'il est quelqu'un de droit et d'intègre. » Ainsi, quand le test est complété alors que la victime est encore sous l'emprise des mots et pas du tout au contact des faits, le test sera faussé. Le manipulateur ne sera pas décelé et bénéficiera même d'un certificat d'innocence préjudiciable à la thérapie de sa victime.

Alors, comment savoir ? Écoutez attentivement les éléments de son discours et notez-les. Il est généreux... Elle vous aime plus que sa vie... Il a plein d'amis... Elle connaît le dossier Dupont & Co sur le bout des doigts...

Elle s'est toujours sacrifiée pour vous... Il fait tout ce qui est possible pour promouvoir et mettre en avant vos produits...

Une fois ces propositions inscrites noir sur blanc, inscrivez en face tous les faits concrets qui prouvent leur véracité et aussi ceux qui pourraient nuancer ou contredire ces affirmations.

Il est généreux : Comment cela se traduit-il dans ses actes ? Y a-t-il des occasions où vous avez pu observer un manque de générosité de sa part ? A-t-il déjà été purement mesquin ?

Elle vous aime plus que sa vie : Qu'est-ce qui le prouve dans ses actes ? Avez-vous eu des preuves du contraire ?

Il a plein d'amis : Pouvez-vous les compter et les nommer ? Quels sont les signes concrets d'amitié entre lui et eux ? Est-ce vraiment l'idée que vous vous faites de l'amitié ? Etc.

C'est sans doute ce décalage constant entre leurs paroles et leurs actes qui est le plus flagrant chez les manipulateurs, mais à ce stade de votre lecture, vous avez dû reconnaître beaucoup de cas et d'exemples similaires à ce que vous vivez.

De plus, le fait que cette personne difficile de votre entourage soit manipulatrice ou pas n'a qu'une importance relative. Dans l'absolu, personne n'a le droit de vous critiquer, de vous dévaloriser, de vous insulter ou de vous menacer. Nul ne devrait pouvoir vous forcer à faire ce que vous n'avez pas envie de faire, ni faire pression sur vos décisions par la culpabilisation. Vous ne devriez jamais admettre qu'on vous mente et qu'on ne tienne pas ses engagements à votre égard. Alors quoi qu'il en soit, ce travail de développement personnel pour ne plus être manipulable et pouvoir vous affirmer calmement est indispensable à votre équilibre et votre épanouissement. Assez tergiversé avec des faux problèmes. Que les manipulateurs le soient réellement ou pas, qu'ils soient conscients de leurs actes ou non, qu'ils soient nuisibles volontairement ou par inadvertance et quand bien même vous aimeraient-ils réellement, rien ne justifie cette maltraitance relationnelle que vous vivez et qui vous mine. Il n'y a que vous qui pouvez y mettre fin.

Qu'est-ce que j'ai bien pu lui faire ?

Dans une compagnie aérienne, un copilote réalise un jour qu'un des commandants de bord instructeurs lui voue une haine farouche. En refaisant l'historique de son parcours professionnel, il prend conscience que cet instructeur lui fait vivre un harcèlement constant depuis dix ans et que si toutes les promotions lui sont passées sous le nez depuis des années, c'est à l'initiative de cet instructeur. Pendant des mois, le pilote fait son autocritique, cherche à comprendre quand, pourquoi, ce qu'il a fait, ce qu'il n'a pas fait, ce qu'il aurait dû faire, en vain. Il n'en dort plus, développe tous les symptômes ordinaires des gens harcelés. Un jour où il parle de ses difficultés en équipage, une hôtesse de l'air, très mal à l'aise, lui avoue qu'elle a un jour fait une gaffe qui doit être à l'origine de son harcèlement. Cela remontait effectivement à une dizaine d'années. Elle était alors une toute jeune hôtesse en formation. À la fin d'une rotation effectuée avec ce pilote et cet instructeur, elle félicita chaudement son commandant de bord pour la qualité de ses atterrissages : des « kisses » (baisers à la planète) du premier au dernier vol. Devant l'admiration de la jeune hôtesse, l'instructeur marmonne sèchement que ce n'est pas lui qui a posé l'avion et tourne les talons, visiblement vexé. Le début du harcèlement datait bien de ce jour-là. Cela a soulagé ce pilote de le savoir. Mais combien de gens cherchent encore en vain une raison objective sans deviner qu'il peut s'agir d'un prétexte aussi futile que puéril. Alors pourquoi tant de haine ? Qu'avez-vous fait pour mériter leur harcèlement ? Rien qui ne s'explique rationnellement.

3.

Qui est victime de l'emprise ?

Les manipulateurs sont craints et enviés. On sait d'instinct qu'il vaut mieux être avec eux que contre eux. Depuis la nuit des temps, par lâcheté et facilité, les populations ont tendance à se ranger aux côtés des plus forts et à se contenter d'une fausse neutralité apeurée vis-à-vis des plus faibles. Ainsi, sous couvert de tolérance, les manipulateurs bénéficient d'une indulgence inouïe, confinant à la complaisance. Leurs victimes sont méprisées. Elles passent pour faibles et naïves et ne bénéficient pas de la même indulgence quand elles finissent par déraiper.

Par ailleurs, le phénomène d'emprise est mal connu, donc ses conséquences aussi. C'est pourquoi les victimes de harcèlement moral passent souvent pour complètement folles. On les dit hystériques, pinailleuses, pleurnichardes, ergoteuses alors qu'elles sont en overdose de stress, confrontées à une machination dont elles ne peuvent parler sans passer pour des paranoïaques. Et pour cause : le harcèlement, c'est un climat de coup d'épingles, individuellement anecdotiques. Souvent, on ne peut se plaindre que de micro-agressions insignifiantes : « Il m'a fait ça... », dit la victime. L'ami médusé répond sans penser à mal : « Mais « ça », ce n'est rien ! N'en fais donc pas cas ! » La victime insiste : « Oui, mais il y a aussi ça... » et l'ami rétorque avec la même sincérité : « Mais ça aussi ce n'est rien ! Tu te fais du mal pour des broutilles ! » De plus, le côté passif agressif des manipulateurs rend leurs agissements extrêmement sournois et indétectables. Alors, effectivement, isolément, chaque tracasserie est négligeable, mais comme pour le supplice de la goutte d'eau, c'est l'accumulation qui rend fou. Rares sont les proches à le comprendre.

L'idée la plus répandue sur les victimes de manipulation mentale est qu'il s'agit de gens fragiles psychologiquement et plus influençables que la moyenne. Il se dit même que certaines victimes sont carrément masochistes et qu'elles recherchent délibérément ce type de relations aliénantes pour le plaisir d'y être avilies. Cela voudrait faire croire que les personnes dites

« saines d'esprit » et équilibrées ne courent aucun risque d'être piégées par un manipulateur. C'est une vision des choses simpliste, infamante pour les victimes d'emprises et dangereuses pour les gens qui pourraient se croire à l'abri de ce genre de mésaventure. Plus cet avis erroné sera colporté, plus les victimes se sentiront coupables et plus elles auront honte de parler de leur calvaire. Comme d'habitude, les manipulateurs seront protégés et les pistes brouillées. Il est d'ailleurs à noter que les manipulateurs, après avoir déstabilisé et fragilisé leur victime, se font un plaisir de la faire passer pour folle. Il ne faut surtout pas ajouter de l'eau à leur moulin, car s'il est vrai qu'une personne peut être très perturbée psychologiquement pendant l'épisode d'emprise, dans la plupart des cas elle ne l'était pas avant de rencontrer son harceleur et elle retrouvera son équilibre quelques années après la fin de l'emprise, si elle a pu rompre le pacte et si le harceleur a été mis hors d'état de lui nuire. Dans beaucoup de cas, les gens qui ont vécu du harcèlement moral n'avaient aucune prédisposition pour les relations malsaines auparavant et n'en ont pas développé ensuite. La période de harcèlement est restée un épisode isolé dans leur vie.

Alors qui est manipulable ?

Définitivement tout le monde. Personne ne peut se prétendre à l'abri de la manipulation mentale. Malgré tout ce que je sais sur ce sujet, il m'arrive de temps à autre de me faire piéger, maintenant de façon ponctuelle. Cela dure peu, je peux m'en amuser et chaque anecdote nouvelle me permet de confirmer ou d'invalidier mes théories, mais je n'aurai jamais la naïveté de me prétendre définitivement à l'abri.

Pour certains auteurs, 10 % de la population ne serait pas manipulable et appliquerait naturellement les techniques de contre-manipulation que les autres ont tant de mal à acquérir. N'étant pas manipulables eux-mêmes, ces personnes auraient du mal à comprendre où est le problème : « Ce n'est que de la provocation ! Il ne faut pas répondre ! Tu n'as qu'à lui dire non et c'est tout ! Tu t'en fais pour rien ! etc. ». Pour ma part, j'ai pu observer que beaucoup des gens qui tiennent ce genre de discours sont aussi manipulables que les autres. Il est facile de voir les ficelles de l'extérieur, beaucoup moins quand on est directement impliqué dans la relation. D'autre part, ce genre de discours peut vite être ressenti comme de la minimisation, du déni et de la culpabilisation et n'ont rien d'aidant pour les victimes.

J'ai rencontré quelques personnes réellement peu manipulables et je suis admirative de leur capacité à déjouer instinctivement tous les pièges qui leur sont tendus. Ce sont souvent des gens qui ont une forte intégrité personnelle et un degré de soumission très bas. Ainsi, cette jeune femme interpellée lors d'une soirée par un manipulateur d'une insolente question : « Pourquoi il n'est pas venu, ton copain ? » répondant instinctivement du tac au tac : « Si tu veux savoir si j'ai un copain, pourquoi tu ne me le demandes pas directement ? » Mais ces personnes peuvent aussi avoir leurs points faibles et leurs moments de fragilisation. Un divorce, un décès, des soucis au travail et leur belle assurance peut laisser une faille dans laquelle les manipulateurs n'hésiteront pas à s'engouffrer. À l'opposé, nous avons abordé le problème du syndrome de Stockholm qui peut être permanent chez certaines personnes trop réactives et qui les amène à s'auto manipuler pour s'adapter à tous leurs interlocuteurs. Dans ce cas, bien sûr, ces personnes sont sous emprise quasi permanente, même lorsqu'on ne leur en demande pas tant. Quant aux masochistes dont on considère trop souvent qu'ils trouvent leur compte dans la souffrance, le psychiatre Éric Berne, fondateur de l'Analyse Transactionnelle rappelle que le masochisme est un « faute de mieux » et que les gens qui le sont devenus n'ont simplement pas encore eu accès à d'autres systèmes relationnels nettement plus positifs.

Sommes-nous responsables de nous être fait manipuler ?

Jusqu'à un certain point, non, nous ne sommes pas responsables d'avoir été bernés. Toute personne ayant un peu de cœur, d'empathie et quelques faiblesses personnelles est susceptible d'être dupée. La volonté délibérée de tromper, d'induire en erreur et le détournement des valeurs sont présents dès le début d'une relation d'emprise. De plus, je vous rappelle que le manipulateur porte un masque très séduisant lors des premiers contacts et se montre aussi sympathique que chaleureux. C'est par la suite que l'on se rend compte que les actes ne suivent pas. Mais comme dit le proverbe : « Si ton ami te trahit une fois c'est de sa faute. S'il te trahit deux fois, c'est de la tienne. » Alors, cette croyance très répandue qu'il faut laisser une deuxième chance à quelqu'un qui s'est mal comporté peut devenir extrêmement piégeante ! Ce dont nous sommes précisément responsables est d'être attentifs à ne pas pêcher par excès de confiance et par manque d'auto-protection. Il nous appartient de prendre le temps de connaître les gens avant de nous engager avec eux, de vérifier que les actes de nos

interlocuteurs sont en accord avec leurs propos et que notre protection physique et juridique est assurée. Nous sommes aussi responsables de garder notre liberté d'être simplement nous-mêmes dans toutes nos relations et d'imposer le respect de notre intégrité. Il faut également se méfier des sympathies rapides, inattendues et excessives, des solutions miraculeuses et des contes de fées en tous genres. Si cette phrase vous fait de la peine, vous êtes encore vulnérable à la prédation !

Un profil prédisposant

Des caractéristiques communes

J'ai néanmoins relevé des caractéristiques communes chez les personnes piégées dans une emprise épuisante depuis plusieurs années. Ce sont avant tout des gens qui ont une énergie débordante, supérieure à la moyenne. Ils ont à la base une nature gaie, optimiste et dynamique. Ils sont entreprenants, créatifs, pleins de vie et avec une capacité de récupération hors norme, du moins au début de la relation... On peut comprendre quel soulagement ont les manipulateurs à brancher leurs batteries énergétiques sur de tels groupes électrogènes ! Voilà qui tord le cou à l'idée que seules les personnes fragiles se font avoir. C'est exactement le contraire qui se produit. Des personnes affaiblies ne pourraient fournir aucune énergie durable à ces prédateurs qui en pompent et en gaspillent une quantité considérable. Ensuite, les personnes manipulées ont une autre caractéristique commune : ce sont des gens maladivement gentils et bienveillants. Je leur dis pour les secouer qu'ils sont bons à en devenir c.... Altruistes, généreux, aimants, cherchant toujours à trouver du positif en chacun, à voir le bien même là où il n'est pas, ils manquent totalement de rancune et ont une incroyable capacité à oublier très vite, beaucoup trop vite, le mal qu'on leur fait. Le moindre geste amical les touche et génère leur reconnaissance définitive. Fidèles, loyaux, ils ne sont pas de ceux qui trahissent et cela sert bien les intérêts des manipulateurs. Enfin, leur dernière faille est un énorme besoin d'être aimés et approuvés. Doubtant beaucoup d'eux-mêmes, ils laissent tout l'espace aux autres de leur dire ce qu'ils valent.

Ces caractéristiques mâchent le travail aux manipulateurs, mais ne sont pas le signe des désordres mentaux qu'on attribue ordinairement aux gens manipulables. Au contraire, ces gens sont énergiques d'une nature gaie et

généreuse, résolument positifs et c'est cela qui attire et enrage les manipulateurs.

Des facteurs aggravants

Il y a d'autres caractéristiques qui vont augmenter les risques d'être manipulés. Un certain isolement, une fragilité (fatigue, découragement, quelques points faibles...), des difficultés à admettre certaines réalités... Ainsi chacun des points suivants va être un élément aggravant les risques de tomber sous l'emprise de quelqu'un.

Une fragilisation passagère

Nous avons tous nos hauts et nos bas dans la vie. Personne n'est à l'abri d'un décès, d'un divorce, d'un licenciement, d'un accident. Le sang qui coule attire les piranhas. C'est souvent dans ces périodes de fragilité personnelle que les victimes se font harponner. D'ailleurs, certaines sectes utilisent le biais des annonces nécrologiques pour contacter les gens dans la peine et recruter ainsi leurs nouveaux adeptes.

L'idéalisme

Certaines personnes ont envie de garder leurs illusions et ne veulent pas savoir que le monde n'est pas ce qu'elles voudraient qu'il soit : un monde de gentillesse, d'entraide, de compétence et de bonne volonté... Bref, un monde qui serait le pays de Candy, leur dis-je souvent pour les taquiner. Leur idéalisme est une forme de naïveté qui les pousse à croire encore d'une certaine façon au père Noël, au prince charmant et à refuser d'admettre que tout le monde n'est pas gentil et que les solutions miraculeuses n'existent pas. Dans ce cas, elles préféreront adhérer aux apparences qui collent à leurs rêves plutôt que de se confronter à la réalité qui les dément. Cette crédulité facilite énormément la tâche aux manipulateurs car il suffit qu'ils leur fassent miroiter leurs propres rêves pour que leurs futures victimes tombent dans le piège. Elles ne demandent qu'à croire qu'elles ont rencontré le prince charmant (ou la femme idéale), décroché le boulot de leurs rêves, fait un placement financier mirobolant, qu'elles œuvrent pour un monde meilleur, qu'elles retrouvent une famille ou ont enfin un ami sûr !

Rappelez-vous ce que je vous disais à propos de la suggestibilité des sujets : pour fonctionner, une suggestion doit devenir une autosuggestion et l'attente croyante du sujet augmente sa suggestibilité. C'est bien de cela dont il s'agit. Dans ce cas, la mise sous emprise fonctionne en un déclic qui connecte brusquement toutes les données, comme un puzzle enfin achevé dont on découvre l'image. Subitement, tout se tient, tout semble à sa place, la quête du graal est terminée. Il faudrait retrouver son bon sens, renoncer à ses illusions, accepter d'être objectif, de faire fonctionner ses yeux, ses oreilles, sa logique pragmatique, mais comme ces gens idéalistes ont envie de croire à leur rêve, ils mettront plus leur énergie à préserver les apparences qui vont dans le sens de leurs illusions qu'à faire face à la mystification.

Privilégier les apparences du rêve

« On forme un beau couple ! », « On a tout pour être heureux : une maison, un jardin... » Les gens manipulés présentent souvent toutes les apparences traditionnelles du bonheur en vivant un enfer relationnel. Elles disent souvent : « Je ne comprends pas pourquoi je vais si mal, j'ai tout pour être heureux... » C'est quelquefois vrai : seule la présence du manipulateur dans leur entourage leur empoisonne la vie. C'est souvent faux, mais seriné par le manipulateur enfermé dans son déni et dans son illusionnisme : « Tu n'as pas de raison de te plaindre ! », « Tu aurais bien du mal à retrouver un mari (un poste, un ami, un placement...) si exceptionnel ! », « Tu ne sais pas apprécier la chance que tu as ! » L'entourage, victime du masque sympathique abonde dans ce sens : « Quelle chance tu as d'avoir un si gentil mari ! (un patron si cool, une sœur si présente, etc.) ». Alors, quand leurs proches valident cette réussite extérieure, les victimes de manipulation ne peuvent pas contredire. « Si les gens savaient... », pensent-ils, mais il ne leur viendrait même pas à l'idée de démentir. Quel soulagement pourtant ce serait d'oser dire : « Tu sais, mon mari a deux visages. Quand on a des invités, il est drôle, attentionné et sympathique, mais dès que vous serez partis, il sera fermé comme une porte de prison, d'une humeur de bouledogue et retrouvera son attitude méprisante ordinaire. » C'est difficile pour ces victimes entortillées dans leur propre rêve, de renoncer aux apparences de leur bonheur car c'est tout ce qu'elles ont. La façon dont elles s'y cramponnent est pathétique et signe leur difficulté à lâcher ce rêve entrevu et à accepter de faire face à

l'escroquerie. La confrontation à la réalité devient alors si douloureuse. Dans leur rêve, le bonheur était forcément d'avoir un mari (ou une femme), un pavillon, souvent caricaturalement ils y ajoutent les deux enfants, fille et garçon, le chien et le 4x4, comme dans les publicités. Impossible de s'imaginer heureux autrement. Ils ont beau avoir tout cela et être désespérés quand même, ils s'y cramponnent comme si les choses ne pouvaient qu'être pires sans ces apparences.

– « Oui, mais si on divorce, il faudra vendre la maison et habiter en appartement ! »

– « Très bien, alors, juste pour le bonheur de vivre en pavillon, dans le stress et la négativité, vous allez continuer à vous faire insulter, dénigrer, dévaloriser vingt ans de plus ? »

– « Oui, mais j'ai mis toutes mes économies dans cette affaire ! »

– « Très bien, alors vous allez continuer à vous endetter pour éviter de voir que vous vous êtes fait escroquer dès le départ ? »

Il est vrai que lorsque les apparences volent enfin en éclats, ils se retrouvent momentanément bien démunis. Mais comme ce sont des gens optimistes et dynamiques par nature, il leur faudra finalement peu de temps pour retrouver l'énergie de reconstruire leur vie, une fois sortis d'emprise. J'ai pu le vérifier très souvent, mais eux ne peuvent le savoir avant de l'avoir vécu alors ils hésitent et tergiversent longuement avant de briser leurs chaînes.

Les peurs irrationnelles

Les difficultés d'affirmation

Trop polies, trop « bien élevées », empêtrées dans des codes sociaux rigides et erronés, les victimes de manipulation mentale s'interdisent presque tous les comportements qui leur permettraient de remettre définitivement à sa place leur tourmenteur. Un nombre incroyable de peurs irrationnelles les paralyse et les empêche autant d'agir que de se protéger des dangers objectifs. Comme des boxeurs sans gants sur un ring face à un adversaire sans scrupule, ils n'osent pas protéger leur visage, de peur de paraître lâche, ni rendre les coups de peur de paraître agressifs. De

l'extérieur, tout cela paraît absurde. On n'est pas une « mauvaise personne » parce qu'on demande à quelqu'un de respecter ses engagements. On ne perd pas un ami, parce qu'on a refusé de lui rendre un service. On ne se fait pas licencier parce qu'on s'en tient à la définition de son poste. Alors, pour beaucoup de gens, ces raisons qu'invoquent les victimes d'emprise ne sont que des faux prétextes. Même si elles semblent aberrantes, ces peurs existent et le manipulateur sait parfaitement les entériner et les activer à son profit. Les gens qui savent pratiquer sereinement et systématiquement l'affirmation de soi sont assez rares. Qui peut prétendre sans mentir n'avoir jamais eu peur d'être jugé égoïste, incompetent, amoral ou ingrat ? Qui n'a jamais eu peur de faire de la peine, de vexer, de blesser ? La peur des conflits, des ruptures, des représailles est très répandue. Alors de l'extérieur, on peut juger ces peurs stupides, mais nul n'est à l'abri de les éprouver, même ponctuellement.

Les victimes de manipulation mentale doivent revisiter entièrement leur code d'obligations sociales, lui fixer des limites et y ajouter des exceptions. Pour chacune des obligations qu'elles croient avoir vis-à-vis des autres et de leur propre éthique, il est important qu'elles apprennent à formuler leurs auto-instructions de la façon suivante :

« En général je dois..., mais ça dépend des cas... »

Le non-droit à l'autoprotection

C'est dans l'enfance, en fonction de la façon dont les parents ont joué leur rôle de protecteurs qu'on acquiert ou non l'instinct d'autoprotection. Pour ceux qui ont été choyés, respectés et correctement protégés, défendre leur intégrité physique et morale est une évidence. Mais les personnes qui ont eu des parents peu ou trop protecteurs, absents ou indifférents ont bien du mal à développer cette capacité à assurer leur autoprotection. Quant aux gens qui ont eu des parents maltraitants, ils ont directement été agressés par le système qui aurait dû assurer leur protection. Dans ce cas, c'est leur droit d'être protégé et de se protéger qui leur a été dérobé. Quand l'adulte maltraitant prend une baguette, l'enfant doit tendre les doigts pour se faire frapper. Celui qui lève le bras pour se protéger de la gifle parentale recevra l'ordre de baisser sa garde. La consigne est claire : l'enfant doit se laisser agresser sans esquisser le moindre geste d'évitement. Cela fonctionne aussi au niveau de la maltraitance psychologique : l'enfant doit

apprendre le non-droit à la protection contre les critiques, les dévalorisations et les moqueries, le non-droit à l'intimité et au jardin secret, la profanation systématique de son sens du sacré, de son accès au divin. Le pire qui puisse arriver à quelqu'un est d'avoir eu des parents prédateurs : la personne risque d'aimer tous les pervers qu'elle croquera. Il ne s'agit pas de masochisme mais d'incapacité généralisée à éviter les relations de prédation. Réapprendre le droit à l'autoprotection est un énorme travail de reconstruction personnelle, mais c'est indispensable pour se débarrasser enfin des relations destructrices.

Un trop grand besoin d'être aimé

J'ai coutume de dire que les ennuis commencent lorsque le besoin d'être aimé est plus fort que le besoin d'être respecté, pour une simple et bonne raison : on ne peut pas aimer quelqu'un qu'on ne respecte pas. Le mépris est le plus puissant des tue-l'amour. Dans l'absolu, il ne faut donc jamais laisser l'espace à quiconque de nous manquer de respect. Encore une fois, il y a des gens pour qui c'est une évidence, mais il y en a tant d'autres qui croient devoir beaucoup donner, beaucoup s'oublier pour récolter quelques miettes d'affection. C'est un redoutable point d'ancrage pour un manipulateur. Il saura vite vous faire croire que vos comportements conditionnent son affection.

De même, le besoin d'être approuvé et validé est particulièrement piégeant. Les manipulateurs s'infiltreront par la flatterie. Ils vous donnent d'abord les compliments et la reconnaissance dont vous avez un besoin vital, puis s'arrogent le droit de juger tous les aspects de votre vie : vos amis, vos habits, votre travail, vos goûts, jusqu'à vous dépersonnaliser. Vous ne serez plus du tout manipulable le jour où, quand quelqu'un vous dira : « Elle est complètement nulle, ton idée ! », vous serez capable de répondre sereinement : « J'entends bien ton avis, mais ce n'est pas le mien ! »

Alors qu'elles ont un tel besoin d'être aimées, les victimes de manipulation mentale se retrouvent vite dans une grande privation sensorielle, sans empathie, sans affection, sans soutien et sans encouragements. C'est une telle solitude glaciale qu'elles vivent avec leur manipulateur qu'elles s'imaginent que ce serait encore pire sans lui. De toutes façons, être réellement aimées un jour leur paraît irréel et

inaccessible. De plus, quand on aime un manipulateur, ses méchancetés causent tant de peine qu'on érige une barrière de protection autour de ses émotions. Cela crée une sorte d'anesthésie qui rend insensible à sa cruauté, mais qui rend aussi insensible à la nécessité impérieuse d'un changement. Une fois libérées de l'emprise, les victimes retrouvent vite la chaleur de la vie, la présence des amis, la paix de l'esprit et réalisent enfin que cette solitude était artificiellement entretenue.

Quand cesse le harcèlement

Lorsqu'une relation d'emprise s'achève, elle laisse la victime exsangue, épuisée, dans un grand état de fragilité, mais elle la laisse aussi et c'est extrêmement troublant, en état de manque, comme un drogué. ! Le manipulateur a pris une telle place dans sa vie qu'il continue à lui occuper l'esprit. Son départ laisse un grand vide et la victime ne cesse d'y penser, d'en parler, de ruminer l'histoire, de ressentir cette absence avec un mélange de peur, de honte, de culpabilité. Par moments, d'irrépressibles pulsions la pousseraient à reprendre contact avec ce manipulateur, sous un prétexte ou un autre : lui river enfin son clou, lui faire comprendre de force le mal qu'il a fait, justifier son propre comportement, vérifier qu'il n'y a vraiment plus d'amour possible, et même s'excuser... Évidemment, les victimes ont honte de ces pulsions, mais la fin de cette relation leur laisse un tel sentiment d'injustice, un goût d'inachevé tellement amer, qu'il est quasiment impossible de tourner la page. Alors bien souvent s'ensuit une période de dépression, jusqu'à ce que les plaies cicatrisent.

Catherine vit seule avec son chien dans un immeuble tranquille et convivial. Un jour, un homme très perturbé vient s'installer deux étages en dessous. Un festival de nuisances commence : il tape dans les tuyaux la nuit, met la musique très fort le jour, laisse son vélo dans l'entrée, jette les paillassons dans la cour. Bien évidemment, ces comportements n'étant que de la provocation, il renchérit en insultes et menaces face à ceux qui osent lui faire des réflexions. Catherine devient sa tête de turc. Il prétend que son chien fait ses besoins devant sa porte. Cela devient obsessionnel. Il la guette, l'abreuve d'insultes, la menace, ira même jusqu'à la frapper à plusieurs reprises. Catherine porte plainte à chaque fois, mais l'homme est, selon la formule consacrée, « connu des services de police » comme étant

un débile léger inoffensif. Les plaintes n'auront pas de suite donc pas d'effet. Catherine n'en dort plus. Pour éviter d'être insultée et physiquement agressée, elle doit organiser toute sa vie autour des allées et venues et des humeurs de ce voisin. Elle guette ses absences pour sortir le chien, met des bouchons d'oreille pour dormir, fait des efforts surhumains pour faire abstraction de toutes les micro-agressions qu'il fait subir à tout l'immeuble. Quand elle sort, ses battements de cœur s'emballent devant la porte du voisin à l'idée de tomber nez à nez avec lui et ne se calment qu'au bout de la rue. Elle est au bout du rouleau et envisage de vendre son appartement quand subitement il déménage et disparaît. Dans l'immeuble enfin calme, il est à nouveau possible de vivre normalement. C'est étrange de pouvoir sortir le chien sans être en état de stress, de pouvoir passer devant la porte du deuxième étage sans avoir le cœur battant, de rentrer sans appréhension. Catherine est malgré tout révoltée que ce voisin ait pu nuire si longtemps en toute impunité. C'est rageant qu'il n'ait pas été poursuivi pour les coups, les menaces, les insultes, c'est écœurant qu'il puisse recommencer ailleurs tranquillement le même cinéma. Elle ne peut pas ne pas y penser, rumine sa frustration et culpabilise de sa propre obsession. Ce voisin avait pris une telle place, envahissant tout son espace et tout son temps, qu'elle se sent vide et désœuvrée. Elle fera une véritable dépression post-traumatique.

Vous savez maintenant quelles sont les caractéristiques de la relation d'emprise et qui en sont les protagonistes. Nous pouvons donc aborder la question essentielle :

Comment échapper à l'emprise psychologique, se reconstruire et ne plus jamais être manipulable ?

TROISIÈME PARTIE : LA SORTIE D'EMPRISE

OceanofPDF.com

1.

Une période de grande fragilité

La sortie d'emprise est une phase délicate. La victime est épuisée, fragilisée, désorientée et conditionnée à obéir à toutes les injonctions de son harceleur. Elle a les idées éparpillées et l'estime de soi au plus bas. Elle est à bout de force et terrorisée. Pourtant elle sent aussi que si elle ne bouge pas maintenant, elle y laissera définitivement sa santé. « Il fallait que je parte. C'était une question de survie ! J'y aurais laissé ma peau ! » disent souvent les personnes une fois libérées d'emprise. Mais sur le moment, l'effort paraît surhumain. Parallèlement, lorsque le manipulateur sent que sa proie commence à lui échapper, il devient ivre de rage. Incapable de se remettre en cause, il intensifie toutes ses tracasseries. Dans son idée, la victime doit être punie de son insoumission et cela lui ouvre un panel de perspectives très variées. Il cherchera à l'atteindre là où il pense que cela peut la détruire moralement. Dans certains cas, ses tentatives de punition seront relativement inoffensives : des mots blessants, des objets confisqués ou abîmés, des mesquineries minables, des médisances... Dans d'autres cas, le manipulateur peut chercher à devenir très destructeur. Sa soif de vengeance ne doit pas être sous-estimée. Tout ce qui pourrait détruire sa victime sera mobilisé : lui faire perdre son emploi, la fâcher avec les gens qui la soutiennent, lui ôter la garde de ses enfants, la laisser sans un sou, attenter à sa réputation, à sa santé... Dans les cas extrêmes, les instincts de prédateur prenant le dessus, il se livrera à une véritable traque, laissant sa victime sans répit. Certains faits divers prouvent que les manipulateurs peuvent aller jusqu'au meurtre. Ce sont, par exemple, les cas où un mari tue sauvagement femme et enfants « parce qu'elle voulait divorcer ». Il arrive aussi que les manipulateurs se suicident, non parce qu'ils sont trop malheureux du départ de leur proie comme la majorité des gens le croient naïvement, mais parce qu'ils retournent leur haine et leur violence contre eux-mêmes, dans l'idée d'empêcher définitivement leur victime de vivre en paix sans eux. Il est parfois difficile d'évaluer le degré de dangerosité potentielle

d'un manipulateur. Certains menacent beaucoup et ne font pas grand-chose, d'autres ne disent pas grand-chose mais agissent sournoisement. Ce n'est pas une raison pour rester passif, pétrifié de peur. Il faut simplement mettre en place une protection adéquate, adaptée à son degré de dangerosité et rester déterminé à passer son chemin.

Dans cette période de grande fragilité, les victimes auraient un énorme besoin d'aide, mais elles ont renoncé depuis longtemps à être comprises et aidées. Leur entourage, peu au fait des relations d'emprise, a souvent une attitude aggravante. C'est pourquoi être accompagné par un professionnel de la relation d'aide, neutre et bien informé au sujet des pervers narcissiques est vraiment indispensable jusqu'à la sortie complète d'emprise.

Quelques conseils à l'entourage

Si vous êtes proche d'une victime d'emprise, voici quelques conseils pour l'aider efficacement. Si vous êtes une victime d'emprise et que vous êtes las de l'incompréhension, des minimisations, des culpabilisations et des maladresses de vos proches, faites-leur lire ce passage.

De l'écoute

Les victimes d'emprise ont un énorme besoin de parler. Nous l'avons vu, elles ruminent, ressassent, butent sur des détails, tournent en rond dans le problème dans lequel elles se sentent piégées. Ne cherchez pas à rationaliser et ne donnez pas de conseils. Laissez sortir le flot de paroles et accueillez-le avec beaucoup d'empathie. Quelques mots d'accompagnement suffisent. « C'est dur, ce que tu vis. », « Tiens bon, je suis là. », « Tu vas t'en sortir. »

Rassurer et protéger

Faites en sorte que la victime sache qu'elle peut compter sur vous. Rappelez-lui que si les choses tournent mal, elle peut venir se réfugier chez vous. Dites-lui bien que tous les problèmes d'organisation ont une solution pour qu'elle ne se laisse pas arrêter par de menus détails, comme le fait que vous n'avez pas de chambre d'ami ou elle de voiture. Étant extérieur au problème, à moins qu'elle ne vous cache la violence ou l'alcoolisme de son tourmenteur, vous avez peut-être plus de discernement pour déceler le

niveau objectif de danger qu'elle court. Il sera peut-être bienvenu de votre part d'être énergique et directif, de l'inciter fermement à partir ou à porter plainte.

Pas de jugement de valeur sur la victime

Les victimes sont malades de honte et de culpabilité et déjà chargées de toutes celles que leur prédateur leur fait porter. Ce n'est donc pas le moment d'en rajouter. Plus tard, après la sortie d'emprise, la victime sera à nouveau en état de faire face à ses propres comportements et pourra comprendre de quelle façon elle a participé ou cautionné cette relation d'emprise, mais pour le moment, une culpabilisation supplémentaire aggraverait son état. Alors, au contraire, déresponsabilisez-la le plus que vous pouvez. Ne prenez jamais le parti du manipulateur. Ne trouvez aucune excuse à ses comportements : ils sont de toutes façons objectivement inacceptables. Faites un contre-lavage de cerveau en serinant les faits objectifs : on ne peut pas dialoguer avec ce manipulateur. Rien de ce qu'il a pu faire ne peut justifier ces comportements. La dégradation de la relation est de son fait à lui. Personne n'a le droit de traiter la victime comme il le fait. Et si elle doit le quitter, il l'aura bien cherché !

Pas d'incitation à la modération

L'heure n'est plus à la diplomatie. Comme vous le savez maintenant, le manipulateur dit « Pouce ! » dès qu'il est en difficulté pour attendrir sa victime, mais continue imperturbablement ses comportements inacceptables. Aucun compromis ne saurait le calmer. Il promettra verbalement mais ne respectera pas ses engagements. Lorsqu'on a affaire à un manipulateur, seule la fermeté paye. Sa mauvaise foi, ses ruses, ses mensonges, sa façon de se défiler devant ses propres promesses rendent tous les accords avec lui plus qu'aléatoires. Alors incitez la victime à être ferme, à entamer une procédure juridique et à se faire aider d'un avocat, dès que le contexte s'y prête.

Par peur de la confrontation, mais aussi par peur de passer pour viles et intéressées (auprès de quel escroc !), les victimes auraient tendance à ne pas faire respecter leurs droits légaux et à se faire magistralement plumer : pensions alimentaires, partage équitable des biens, prime de licenciement, remboursement de fonds engagés ou dédommagement d'un manque à

gagner... C'est un juriste qui pourra le mieux définir les chances d'aboutir de sa demande en justice. Insistez pour que la victime se renseigne au mieux et qu'elle fonce si la loi peut lui apporter de l'aide. Voici une phrase clé à seriner sans relâche à une victime trop conciliante et prête à lâcher sur tout ce qui lui serait justement dû : « Fais en sorte que la loi se pose, ni plus, ni moins. »

OceanofPDF.com

2.

La thérapie de l'emprise

La thérapie a déjà commencé

Si vous étiez sous l'emprise d'un manipulateur au début de ce livre, voici une bonne nouvelle : votre sortie d'emprise a déjà commencé. En effet, la thérapie de l'emprise consiste avant tout à informer la victime sur tous les paramètres de cette relation en suivant le déroulement suivant :

- Révéler l'emprise.
- Comprendre la mise sous emprise : Comment cela a-t-il pu arriver ?
- Établir des liens entre les comportements actuels et l'emprise.
- Proposer une description détaillée de l'abuseur.
- Décortiquer les techniques de l'abuseur pour créer et entretenir l'emprise.
- Dénoncer le pacte, s'avouer et comprendre son inavouable participation.
- Sortir de l'envoûtement : se confronter au dragon.

Vous pouvez constater qu'en lisant ce livre, vous avez déjà fait une grande partie du chemin. Cette lecture vous a apporté une bonne base théorique et vous avez pu mettre vos exemples sur les aspects typiques qui y sont détaillés. Vous avez sûrement reconnu beaucoup des situations que vous vivez. La description des traits de caractère des manipulateurs correspond bien à ceux de votre tourmenteur, n'est-ce pas ? Mais avant de pouvoir dénoncer le pacte et vous confronter au dragon, il reste trois étapes importantes à franchir :

- Restaurer votre intégrité et mettre en place vos protections.

- Apprendre à repérer les déclencheurs.
- Neutraliser les automatismes et réintroduire des choix comportementaux.

La prise de conscience de tous les aspects de l'emprise et de la nécessité de rompre cette forme de relation remet tellement de choses en cause quelle est difficile à affronter. Rien de ce qu'on tenait pour certain, pour acquis, aucun des rêves et des espoirs qui nous habitait, n'avait de réalité. Tout cela n'existait que virtuellement, dans les discours et très peu dans les faits. C'est bouleversant de se découvrir victime d'une mystification d'une telle ampleur et il faudra affronter la honte de sa propre naïveté : comment peut-on s'être trompé à ce point ? Puis il faudra faire le deuil des rêves qui n'ont fait que miroiter comme des mirages dans un désert relationnel et des projets longtemps espérés, mais toujours reportés. Enfin viendra le temps amer du bilan et l'inventaire nécessaire de l'immense gaspillage de temps, d'argent, d'énergie dans une entreprise stérile. Heureusement, parallèlement à ces prises de conscience et au fur et à mesure de la sortie d'emprise s'installera une paix oubliée depuis longtemps et tellement confortable à retrouver : plus de tracasseries, de critiques, de menaces ou de complications, des journées étonnement simples et agréables...

Alors, tenez bon !

Comment s'approprier la théorie

Une phase d'observation

Pour sortir d'emprise, il faut dénouer une à une toutes les ficelles. Il ne s'agit plus uniquement de les aborder d'un point de vue général et théorique, mais de repérer concrètement celles qui fonctionnent dans votre relation. Il s'agit de comprendre, de prendre du recul, de devenir conscient de tous ces mécanismes. Peu à peu, vous allez démêler les causes à effets douteuses, repérer les mensonges, le déni, les menaces parfois très insidieuses, découvrir les contradictions et les inversions, apprendre à vous en tenir aux faits et à fermer vos oreilles au baratin hypnotique. Et les écailles vont vous tomber des yeux. C'est bien connu : la lumière du soleil permet d'y voir clair et fait fuir les vampires. Pendant cette phase d'observation, prenez l'engagement avec vous-même de ne plus parler et de

ne plus agir. Imaginez être un vieux sage serein. Tenez-vous à proximité de votre manipulateur et regardez-le s'agiter. Écoutez-le déblatérer ses lieux communs, ses mesquineries, ses allusions venimeuses, ses provocations, sans rien dire, sans commenter, sans répondre. Peu à peu, le regarder calmement, silencieusement lui fera sentir que vous l'avez percé à jour. Il compte sur votre incapacité habituelle à garder votre sang-froid. Il va donc chercher à vous faire sortir de vos gonds. Soyez très attentif à ne plus avoir de parole ou de geste inconsidérés et observez comment ses provocations deviennent de plus en plus stupides, brutales et apparentes. Vous allez voir défiler en amplifié toute sa panoplie de comportements manipulateurs : le charme, les scènes, les menaces, la culpabilisation, les larmes...

Pour résister, imaginez-vous être derrière une vitre pour l'observer, comme un chercheur. Ou bien, imaginez que je me tiens à vos côtés et que je commente à votre intention ses comportements en les reliant au contenu de ce livre, ou encore que je vous ai missionné pour me rapporter de nouveaux exemples pour illustrer ma théorie. Et là, vous allez en avoir de beaux, encore plus incroyables que ceux que vous avez lus dans ce livre. Quel spectacle il va vous offrir !

Alors comment s'y prend-il ?

Les réactions les plus courantes des manipulateurs sont :

- d'émettre des prévisions sinistres, des menaces et de faire une liste des conséquences négatives probables et désastreuses auxquelles vous prédisposent votre éventuelle rébellion

- de vous attribuer d'avance l'entière responsabilité des malheurs de tous ceux qui seront directement ou indirectement touchés dans l'histoire

- de vous abreuver d'injures et d'accusations

- de vous accabler d'interrogations ou d'affirmations fatales : « Qu'est-ce qui te prend ? », « Pourquoi tu me traites comme ça ? », « Qui t'a monté la tête ? » ou « Te rends-tu compte du mal que tu fais ? ».

- de vous faire subir de lourdes bouderies ou un silence glacial et réprobateur, drapé dans sa dignité outragée.

Décidez de changer

Vous pouvez maintenant en être persuadé : pour sortir d'emprise, l'affirmation tranquille de soi est un apprentissage incontournable. Un manipulateur ne communique pas, il manipule.

Il ne veut pas la paix puisque les embrouilles l'excitent et que les disputes le nourrissent. Plutôt que de continuer à espérer rétablir un jour le dialogue, ce qui vire inévitablement à l'affrontement, envisagez plutôt de gérer la situation en tenant compte des sabotages et des refus d'arrangement qui sont prévisibles de sa part. Vous avez appris à vos dépens que miser sur la docilité comme moyen d'acheter la stabilité est le meilleur moyen de détruire la relation. Lui ne changera pas. Alors, au lieu d'attendre qu'il évolue, changez vous-même et cela générera des miracles dans votre vie.

Renoncez à être compris

Les victimes d'emprise ruminent longtemps une frustration très particulière. Elles voudraient qu'un jour le manipulateur comprenne le mal qu'il leur a fait. C'est un besoin obsédant de voir leur préjudice reconnu par leur tourmenteur. Dans la même logique, lors des procès, plus qu'une sentence lourde, les victimes attendent des excuses, un profil bas, une prise de conscience de la gravité de leurs actes par les criminels qui ont détruit leur vie ou celle de leurs proches. Cela leur permettrait de faire enfin les deuils nécessaires. Mais c'est rarement le cas. Le manque de remords et d'empathie des accusés les anéantit une seconde fois.

Cette attente « qu'il comprenne » est un piège destructeur. Les manipulateurs nient leurs actes et refusent catégoriquement d'admettre leurs torts. Ils sont d'autant plus incapables de comprendre la souffrance de leurs victimes qu'ils s'en moquent. Ils sont de plus persuadés que tous les problèmes viennent des autres, puisque eux-mêmes sont parfaits.

Ainsi, confrontés à leurs actes, les parents maltraitants nient farouchement avoir donné la moindre gifle et affirment haut et fort avoir été d'excellents parents pour des enfants bien ingrats.

Les maris brutaux contestent leur violence et accusent leur femme d'être folle et dépressive. Les patrons harceleurs soutiendront que l'employé harcelé est une plaie pour l'entreprise. Les violeurs expliquent

même sans complexe aux policiers que c'est la femme agressée qui était demandeuse, et pour un peu que c'est eux qui ont été violés !

Alors, renoncez définitivement à ce que votre manipulateur reprenne sa part de responsabilité. Pour autant, vous n'êtes pas obligé de continuer à la porter. Il ne saura jamais le mal qu'il vous a fait. Mais vous, malgré son déni, vous le savez et vous avez décidé que cela allait s'arrêter.

Renoncez à communiquer

Les techniques de communication ou de gestion des conflits qui donnent des résultats formidables dans les situations où les protagonistes sont de bonne foi, se révèlent totalement inefficaces avec les manipulateurs. En effet, il ne sert à rien d'exprimer sincèrement le fond de sa pensée, ses émotions et ses besoins à quelqu'un qui s'en fiche. Il est impossible d'arriver à un accord avec quelqu'un qui ne compte pas tenir ses engagements et on ne peut rien contre la mauvaise foi. Alors finalement, la première règle d'une bonne communication avec un manipulateur est de renoncer définitivement à communiquer avec lui !

Une nouvelle attitude

Pour commencer, vous vous êtes mis en observation. Maintenant, vous allez faire en sorte que ses agissements glissent sur vous comme l'eau sur les plumes des oiseaux. Votre nouvelle ligne de conduite doit être : tact, politesse, diplomatie, sang-froid et fermeté. Renoncez à être brutal, injurieux ou blessant. Ne rentrez plus dans le débat : sachant qu'un manipulateur ment, qu'il est de mauvaise foi, qu'il n'hésitera pas à se contredire et qu'il ne cherche qu'à vous déstabiliser, sachant qu'il ne peut rien ressortir de constructif d'une discussion vouée dès le départ à être stérile, ne vous laissez plus entraîner dans un combat de mots. Voici trois phrases aux pouvoirs magiques à prononcer pour rester à distance :

- Si tu le dis...
- C'est ton avis.
- Tu as le droit de le croire.

Karine a essayé cette nouvelle attitude avec sa mère qui la tarabustait depuis l'enfance et qui avait encore une emprise très forte sur sa vie

d'adulte. Calme, adulte pour la première fois de sa vie face à cette mère redoutée, Karine s'est mise à observer ses manigances, « avec l'idée motivante de tout repérer pour bien me le raconter à chaque fois ! » m'a-t-elle précisé. De ce nouveau poste d'observation, elle a très vite perçu, à travers les comportements de sa mère, la vieille petite fille méchante et jalouse quelle était en réalité. Brusquement, cette mère diabolique a cessé de lui faire peur. Après quelques utilisations des phrases magiques qui ont éludé les habituels sujets de discorde, la mère en est venue à dire de véritables horreurs à sa fille. Même en ayant le recul de ne plus y voir que de la provocation gratuite, Karine en a eu beaucoup de chagrin. Comment une mère pouvait-elle être aussi cruelle avec sa propre fille ? Mais parallèlement, Karine put réaliser pleinement que cette cruauté avait toujours existé dans leurs rapports, même si jusqu'alors elle était voilée. Enfin, en quelques semaines, Karine s'est sentie prête à confronter sa mère à ses comportements inacceptables et à lui demander de changer d'attitude. Polie, centrée, affirmée, s'en tenant aux faits objectifs, refusant autant de polémiquer que de reculer, Karine a éludé toutes les tentatives de diversions de sa mère. Acculée inexorablement, celle-ci s'est effondrée. Comme une enfant prise les doigts dans le bocal de confiture, cette mère redoutable a éclaté en sanglots enfantins, probablement encore très manipulateurs : sa fille était si méchante avec elle ! C'est là où Karine m'a épatée. Refusant de céder à la pitié, elle a proposé un verre d'eau à sa mère, lui a dit de prendre tranquillement le temps qu'il lui faudrait pour se calmer, afin de pouvoir terminer cette conversation. Quelle belle ténacité ! Sa mère a capitulé. Elle s'est apaisée et a accepté sans discuter toutes les conditions de sa fille. Depuis, elle se comporte de façon acceptable, plus par soumission que par intégration des données relationnelles et Karine reste vigilante à ne tolérer aucun écart de conduite. « Je sens bien qu'elle me craint. Cela m'attriste d'avoir ce genre de relations avec ma mère, mais au moins, maintenant elle me fiche la paix ! » m'a dit Karine à sa dernière séance.

Rompre le pacte du Petit Poucet

Lors du précédent chapitre, vous avez pu prendre conscience du pacte diabolique qui vous liait à votre tortionnaire. Vous savez en quels termes absurdes s'articule votre relation destructrice. Vous rappelez-vous que ce Petit Poucet que vous avez trouvé seul, glacé, effrayé perdu dans une

grande forêt hostile est en réalité un ogre ? Il est donc largement temps de dénoncer ce pacte. Pour sortir définitivement d'emprise, il faut mentalement prendre le Petit Poucet par la peau du dos, le traîner jusqu'à sa forêt glacée et lui dire : « Maintenant, tu te débrouilles sans moi ! » Il faudra ensuite composer avec sa crise de rage qui n'aura rien de virtuel. Mais ce qui se révèle être le plus difficile est d'admettre son échec à le faire changer, de réaliser l'épouvantable gâchis de toutes ces années, de toute cette énergie et de tout cet argent gaspillé en vain et dans certains cas, se confronter au fait qu'on s'est laissé battre, humilier ou insulter finalement pour « rien » alors qu'on croyait l'aider à changer. Bref, il faut tôt ou tard se confronter à l'idée de s'être fait berné depuis le début et cette prise de conscience est violente. En sortie d'emprise, on a parfois l'impression d'être assis, épuisé, au milieu de ruines et d'avoir tout à rebâtir. C'est profondément décourageant. Rien de ce qu'on tenait pour juste, pour vrai, pour beau, pour fiable n'est réel. Piégé durant tout le temps de l'emprise dans un monde virtuel, on a perdu tous ses repères et on s'est magistralement fait escroqué.

Faire tous les deuils nécessaires

Sortir d'emprise implique de faire face à cette escroquerie généralisée. Or, nous avons vu ensemble que les personnes manipulables ont un besoin énorme de croire en un monde juste, en l'amour pur, à la fraternité universelle ou à l'argent facile... C'est le moment d'ouvrir les yeux et de faire tous les deuils nécessaires, aussi douloureux soient-ils. Autorisez-vous à être aussi triste que vous aurez besoin de l'être. Vous pouvez aussi poser des actes symboliques : faire un pèlerinage en un lieu chargé de sens pour vous et y déposer une gerbe, enterrer un objet symbolisant tout ce dont vous avez à faire le deuil, brûler rituellement une lettre ou une photo...

Le deuil de la relation

Le premier des deuils à faire est celui de rendre un jour cette relation harmonieuse. Tout au plus pourrez-vous cadrer suffisamment votre manipulateur pour qu'il se tienne tranquille, mais si vous avez affaire à quelqu'un de particulièrement nuisible, il vous faudra accepter de rompre la relation. Les climats de manipulation mentale intenses, sordides, dangereux, où on risque d'y laisser sa santé sont à fuir. Beaucoup de gens sont incapables de couper un lien relationnel et cherchent à tout prix à rester ami ou en bons termes avec les gens qu'ils quittent. Avec les manipulateurs,

c'est quasiment impossible. Ce besoin de rester en bons termes avec tout le monde est un piège. Autorisez-vous à couper définitivement les ponts avec certaines personnes. Il existe des gens infréquentables.

Cela implique également de faire le deuil d'une belle histoire d'amitié ou d'amour, qui n'a probablement existé que dans votre imagination et jamais dans les faits plus loin que la courte période où votre manipulateur vous avait éventuellement idéalisé...

Plus triste encore : quand il s'agit de parents manipulateurs, il faut un jour faire le deuil des parents aimants et protecteurs qu'ils n'ont pas su être et qu'ils ne seront jamais. L'enfant intérieur est légitime à se sentir floué d'un dû vital et faire ce deuil est pour lui très douloureux. Mais si on ne cesse pas un jour d'attendre de ses parents ce qu'ils ne peuvent pas donner, c'est sa vie entière que l'on gâche. Et il est difficile de ne pas entretenir de faux espoir à ce sujet.

Marianne se démenait pour guérir sa mère de son alcoolisme et se désolait de la voir plonger de plus en plus bas. L'appartement maternel devenait une porcherie, sa mère ne se lavait plus et bien sûr, dénigrait et insultait sa fille à chacune de ses visites. En venant me trouver, Marianne cherchait des clés pour aider sa mère à sortir de cette décadence. En quelques séances, elle y a renoncé, comprenant enfin que sa mère était seule responsable de réagir et de changer. Marianne avait 34 ans et une vie affective au point mort, tant sa mère occupait tout son horizon. Avec mon aide, Marianne a mis des distances avec sa mère, s'est recentrée sur sa vie personnelle et s'est mise à rayonner de féminité. C'est alors que sa mère a brusquement cessé de boire et a changé radicalement de jeu psychologique. La nouvelle version était : « J'ai tellement besoin de toi pour tenir le coup que si tu me lâches, je replongerai (et ce sera évidemment de ta faute !) » Marchande de faux espoirs, elle faisait miroiter chez Marianne l'espoir d'avoir enfin une vraie maman. Assoiffée d'amour maternel, Marianne allait se ruer dans le piège. Je l'ai aidée à prendre le recul nécessaire : il est bien tard de commencer à envisager de devenir la mère de sa fille quand celle-ci a 34 ans. D'autre part, n'est-il pas curieux que ce miracle ait lieu au moment où Marianne s'autorisait enfin à vivre sa vie de femme ? Ne s'agissait-il pas plus d'un mirage que d'un miracle ? Marianne a résisté au

chantage. Elle a su rester centrée sur la construction de son couple et sur son envie de protéger son bonheur tout neuf.

Le deuil de comprendre et d'être compris

Nous l'avons déjà évoqué : une personne manipulatrice refusera toujours de comprendre votre situation et d'admettre ses torts. Vous devez également renoncer à donner un sens à ce qui s'est passé du début à la fin de l'histoire, à ce tissu de contradictions, à ces mots et ces comportements absurdes.

Le deuil d'un super job dans une super boîte

Quand on s'accroche à un emploi dans lequel on est harcelé, c'est souvent parce qu'on a idéalisé cet emploi ou l'entreprise dans laquelle on travaille. On s'imagine que nulle part ailleurs on ne retrouvera un pareil salaire, une pareille liberté d'action, une tâche aussi intéressante ou autant d'avantages sociaux. Pourtant, même dans ce monde en crise économique, cette croyance est fausse. Il existe d'autres emplois, plus gratifiants, dans des environnements favorables avec une éthique d'entreprise bien plus en accord avec vos propres valeurs. Ceux que j'ai aidés à quitter un emploi dans lequel ils étaient harcelés, se sont félicités à terme d'être partis, car, même s'ils ont traversé de sacrées turbulences entre deux, l'emploi qu'ils ont retrouvé ensuite leur a apporté bien plus, sur tous les plans. N'oubliez jamais : une entreprise où on laisse pratiquer le harcèlement moral ou sexuel, même s'il s'agit d'un pervers isolé dans un service donné, ne peut pas être une bonne boîte. Tout ce que peut vous apporter ce genre de boîte, c'est d'être poussé au suicide. Votre vie vaut tout de même plus que des tickets restaurants, des chèques vacances ou quelques stock-options !

Par ailleurs, les sorties d'emprise nécessitent souvent de faire le deuil de sommes d'argent conséquentes, espérées, investies ou gaspillées, d'un train de vie ou d'apparences de réussite, qui étaient la seule consolation à l'enfer enduré. Mais sans enfer à endurer, plus besoin de consolation ! Vous pouvez donc lâcher ces apparences, et quel que soit le montant de la somme engloutie, elle représentera le prix de votre liberté si vous acceptez d'y renoncer.

Quand Alexandre est venu me voir, il était en grande souffrance. Deux ans auparavant, il s'était engagé dans une affaire immobilière. Le charisme de son futur associé l'avait immédiatement séduit et rassuré. Bien évidemment, l'associé en question était un grand manipulateur qui avait su capter la douloureuse absence du père d'Alexandre et prendre le masque paternel le plus propice à un fulgurant transfert affectif. De fait, Alexandre avait versé toutes ses économies dans l'affaire sans l'ombre d'une hésitation. Depuis, bien sûr, les choses étaient très difficiles. Ce père de substitution était bien décevant : critique, dévalorisant, éternellement insatisfait et de plus incompetent, Alexandre était maintenant obligé de l'admettre. Piégé par la nécessité de faire fructifier les fonds qu'il avait investis, Alexandre s'épuisait à essayer de faire tourner l'affaire pendant que son associé la sabotait.

« Alexandre, vous ne reverrez jamais votre argent. Vous pouvez faire une croix dessus. Oubliez-le. Faites-en le deuil. Passez à autre chose ! » J'avais parlé doucement mais fermement. Cette affirmation sembla l'avoir giflé. Oui, j'énonçais l'évidence qu'il avait refusé d'admettre jusqu'alors. Comme il n'avait pris aucune disposition légale pour protéger son apport, il n'avait aucune chance de faire valoir ses droits. De plus, son associé serait de toutes façons insolvable. Alors, Alexandre a enfin lâché prise. Plus tard, débarrassé de cette encombrante association et heureux dans son nouveau job, Alexandre m'a dit : « Finalement, cet argent auquel j'ai renoncé était le prix de ma liberté ! »

Le deuil d'un amour idéal

Il est douloureux mais salutaire de réaliser une bonne fois que l'emprise n'est pas de l'amour mais une dépendance affective extrême, créée et entretenue par le manipulateur. D'ailleurs, on utilise souvent le terme « d'amour fou » pour qualifier l'emprise dans ses débuts, dans sa période euphorique, sans réaliser que l'enfer qui suit est toujours de l'amour fou. Je confirme qu'il s'agit bien de folie, mais j'émet des doutes sur l'amour. Une entreprise de destruction n'a rien d'affectueux ! En sortie d'emprise, la victime fait de véritables crises de manque, incompréhensibles pour l'entourage. Quitter un manipulateur peut se révéler aussi difficile que d'arrêter de boire ou de fumer, mais cela n'a rien à voir avec de l'amour.

Thierry sanglotait dans mon bureau. En plein travail de sortie d'emprise, il était conscient de l'aspect néfaste et destructeur de sa relation avec Laurence et était déterminé à rompre. Mais par moment, il ressentait une envie irrépressible de lui téléphoner et de la revoir. Deux fois déjà, il était revenu sur sa rupture et Laurence lui avait chèrement fait payer ses départs, ravivant l'emprise dans laquelle il se débattait et continuant inexorablement son travail de destruction. Thierry et moi avons décortiqué les signes annonciateurs de la crise de manque qui risquait de le pousser à téléphoner et nous avons mis en place des stratégies d'évitement. Il s'est donné pour instructions de sortir se promener dans la campagne environnante sans son portable dès les premiers signes de manque, de regarder un DVD en rentrant chez lui si la crise n'était pas finie et en dernier recours de m'appeler moi, plutôt que de l'appeler elle, si le malaise persistait. Il a finalement suffi d'une soirée DVD et de deux longues promenades pour que l'envie d'appeler Laurence soit définitivement neutralisée. Quel soulagement ce fut pour lui !

Pour ne pas juger la victime d'emprise consentante, il faut comprendre que le manipulateur ayant envahi tout son espace psychique, y laisse un grand vide en partant. Il y a ensuite toutes ces programmations antérieures de comportements et le pacte inconscient pour expliquer ce phénomène de manque. La victime est depuis longtemps conditionnée à répondre aux ordres, même silencieux de son tortionnaire et sait inconsciemment que le quitter est un crime impardonnable qui va générer des représailles féroces. Derrière les crises de manque, il y a souvent une terreur panique d'avoir bravé l'interdit de partir. Il y a enfin ce jeu de miroir dans lequel la victime est enfermée. Les manipulateurs savent capter nos rêves et les renvoyer en hologramme dans notre esprit. C'est pourquoi on croit aimer le manipulateur alors qu'on est juste amoureux de son propre rêve. Lorsque l'on rompt la relation, on croit devoir renoncer à un rêve merveilleux. Mais une fois sorti d'emprise, cette personne qu'on croyait exceptionnelle, divinement belle et ardemment désirable, apparaît brusquement terne, malsaine et insignifiante et on réalise qu'on a cru aimer quelqu'un qui n'a jamais existé.

Le deuil momentané d'atteindre vos rêves personnels

Même hors d'un contexte amoureux, la manipulation mentale exploite systématiquement les rêves de la future victime. Elle croyait avoir enfin un pied dans le monde du cinéma, être sur le point de faire fortune, partir dans ce pays qui l'attire depuis si longtemps, décrocher un poste à responsabilité... Alors, renoncer à la relation avec ce manipulateur, c'est renoncer à atteindre son rêve, croit la victime, à tort. Car ce n'est pas parce qu'on vous a promis une pâtisserie sans vous la donner que les pâtisseries n'existent pas ! Laissez le manipulateur et reprenez votre rêve. Il se réalisera vraiment alors, sous d'autres latitudes, dans un autre contexte, avec votre vigilance. En vous posant la question : sur lesquels de mes rêves le manipulateur s'est-il appuyé, vous pourrez devenir conscient des moteurs qui sont les vôtres et en reprendre le contrôle. Ce sera ainsi plus facile de déprogrammer le futur que vous avait fait miroiter l'emprise et qui ne se serait jamais réalisé, et de reprogrammer vous-même un futur dans lequel vous pourrez vous faire la promesse de vous occuper vous-même de réaliser vos rêves.

Le deuil du besoin de vous croire gentil dans un monde juste

Les abuseurs, les profiteurs et les escrocs existeront toujours. Vous serez toujours confronté, de temps à autre, à des comportements inacceptables. La méchanceté existe dans ce monde et le nier ne sert qu'à se rendre vulnérable à de nouvelles prédatons. Il appartient à chaque adulte d'assurer sa propre sécurité et de défendre son intégrité. Par ailleurs, le respect de soi ne se réclame pas, il s'impose. On n'est pas une meilleure personne quand on se laisse marcher sur les pieds. Au-delà d'un certain seuil, la gentillesse confine même à de la stupidité et invite les profiteurs à en abuser. Surveiller que personne n'attente à notre intégrité, à notre sécurité et à nos droits légaux est un travail permanent mais incontournable. Dès qu'on l'a admis, les choses deviennent plus faciles.

Le pacte avec soi-même

Le pacte du Petit Poucet est maintenant dénoncé et caduque. Les deuils étant faits, le futur est vierge d'attentes irrationnelles et c'est le moment de reconstruire l'idée d'un futur dans lequel on sera libre de toute emprise et où l'intégrité physique et morale sera restaurée et respectée. Pour cela, il faut avant tout prendre vis-à-vis de soi-même l'engagement d'atteindre cet objectif coûte que coûte. À partir de maintenant, la soumission ne doit

plus être que stratégique, le temps de trouver l'issue de secours. Bien sûr, il y aura des rechutes, des périodes où l'emprise se réactivera, des moments où même en voyant les ficelles, il sera encore impossible d'y résister, mais dans un coin de la tête doit persister l'idée d'être bientôt libéré. C'est un serment à se faire solennellement : « Tôt ou tard, je te sortirai de là ! »

Je vous invite à rédiger par écrit un nouveau pacte, avec vous-même cette fois, dans lequel vous vous faites la promesse de vous libérer de cette emprise dans un avenir proche (si possible à moins d'un an). Ce pacte doit comporter des engagements fermes et concrets. Certains vous paraîtront plus faciles que d'autres aussi bien à prendre qu'à tenir. Si vous ne vous sentez pas encore en état de les tenir, soyez patient avec vous-même, mais n'oubliez pas qu'à terme, c'est à ce résultat que vous devez tendre.

Voici un exemple de pacte avec soi-même :

- Je m'engage à poser des actes, même modestes, même symboliques, ne serait-ce que pour me prouver que ma conduite n'est plus uniquement dictée par la peur et la culpabilité.

- Je m'engage à ne plus jamais céder sur des choix de vie primordiaux :

- Me marier ou me mettre en ménage,

- Rompre avec un proche ou un ami,

- Démissionner de mon travail ou au contraire, garder un travail peu satisfaisant,

- Faire des dépenses ou investir des sommes d'argent conséquentes,

- Faire un enfant ou avorter.

- Je m'engage à assurer ma protection et à veiller sur mon bien-être physique et moral. C'est-à-dire que je m'engage à ne plus rien tolérer qui puisse nuire à ma santé physique et mentale.

- Je m'engage à retrouver le courage de mes convictions et à développer l'affirmation tranquille de moi.

Dès que vous en aurez retrouvé la force, fixez dans ce pacte, un programme et un calendrier de sortie d'emprise avec des échéances

intermédiaires et une échéance ultime.

Par exemple : Avant janvier, j'ai vu un avocat, dans les six mois qui suivent j'ai entamé une procédure de divorce... Au mois de septembre, j'ai déménagé.

Ou encore : Semaine 1 : J'ai rédigé mon CV et une lettre de candidature spontanée ; Semaine 2 : J'ai fait la liste des entreprises où je peux postuler ; Semaine 3 : J'ai envoyé les CV ; Semaine 5 : je rappelle toutes les entreprises où j'ai postulé...

Il y a sûrement plein d'autres articles que vous pourriez rédiger parce qu'ils correspondent particulièrement bien à votre situation et qu'ils vous donneront la sensation d'avancer concrètement. Par exemple : « À chaque fois qu'il commence à hurler, je quitte la pièce. » ou « Je laisse le répondeur filtrer tous les appels et je ne la rappelle qu'une fois sur trois. »

Le pacte ainsi rédigé peut être relu régulièrement, autant pour ne pas oublier ses engagements que pour mesurer ses progrès.

Enfin, le pacte avec soi-même doit comporter ce dernier article :

– Pour sortir définitivement d'emprise, je m'engage à désamorcer sans relâche le cercle infernal « doute, peur, culpabilité » C'est-à-dire à clarifier mon esprit, à mettre en place ma protection pour retrouver une base de confiance et à reprendre la responsabilité de mon devenir.

OceanofPDF.com

3.

Sortir du doute, de la peur et de la culpabilité

Pour sortir du doute, clarifiez

Il s'agit de mettre de l'ordre dans sa tête et de faire le tri pour laisser la place à ce qui est réellement important. Dans ce fatras d'informations contradictoires, erronées et délibérément mensongères dont les manipulateurs abreuvent leurs interlocuteurs ; il n'est pas facile de sérier les priorités, de ne plus se laisser embrouiller par des pensées, des détails inutiles. Il s'agit également de remettre en cause toutes les fausses croyances dans lesquelles le manipulateur a entortillé sa victime. Parallèlement, il est important de se cramponner aux faits avérés : vous le savez maintenant, il y a un énorme décalage entre le discours des manipulateurs et leurs actes. Vous avez vécu jusqu'à présent dans une prison de mots vides : ses opinions, stupides, immatures et changeantes. La clarification qui neutralise les doutes se fait sur plusieurs niveaux qui se complètent et s'affinent. Le premier niveau est celui de la loi.

Le légal et l'illégal

Il y a des lois dans tous les pays du monde, mais les manipulateurs considèrent qu'elles ne s'appliquent pas à eux. Ils ont leurs propres lois (fluctuantes au gré de leurs intérêts) et se croient autorisés à punir quiconque ne les respecte pas, mais eux n'ont à répondre de leurs actes devant aucun tribunal ! Ils ne comprennent pas et en veulent à qui fait se poser la loi. Par exemple, ils trouveront normal de battre leur femme, mais criminel de divorcer. Cela peut s'expliquer ainsi : dans leur pensée archaïque, ce n'est tout simplement pas du jeu que vous rapportiez à la maîtresse d'école, quoi qu'il se passe dans la cour de récréation ! Il n'y a que les lâches et les fayots qui dénoncent. Eux n'hésiteront pas à vous calomnier auprès de la maîtresse s'ils en avaient l'occasion, mais en retour, ils vous feront croire que vous êtes horriblement procéduriers, diaboliquement intéressés ou que vous cherchez à les détruire, si vous leur

imposez un cadre juridique. Ne vous laissez pas intimider par leur rage. Ce n'est pas parce que eux n'ont pas intégré les règles de la société que vous devez y renoncer pour votre compte. Faites fonctionner la loi, elle sert à protéger les citoyens (vous en l'occurrence). Sachez qu'on regrette toujours à terme de ne pas avoir fait respecter ses droits. Cinq ans après un divorce, ceux qui sont partis les mains vides, par peur de la confrontation, le regrettent d'autant plus amèrement qu'ils n'ont pas évité le conflit pour autant !

Quand il s'agit de harcèlement moral en entreprise, je suggère aux gens avant tout, de faire redéfinir très clairement et par écrit le profil du poste, avec la liste des tâches qui sont de leur responsabilité et celles qui ne les concernent pas. Le harcèlement sera d'autant plus flagrant que l'entreprise mettra de la mauvaise volonté à fournir ces informations.

Tout le monde connaît l'adage : « Les paroles s'envolent, les écrits restent. » Mais peu de victimes de manipulation ont eu la prudence de demander des contrats écrits, de garder des traces écrites des interactions. Elles sont même souvent choquées quand on leur demande d'être prévoyantes. Pourtant, la justice ne peut pas se rendre sans preuve et heureusement ! Si ce devait être la parole de l'un contre la parole de l'autre, les manipulateurs avec leur baratin et leur numéro de charme s'en tireraient systématiquement ! Alors, pour avoir des preuves, confirmez par écrit le contenu de vos conversations. À l'issue d'une évaluation au travail, s'il est écrit : « Manque de ponctualité » et si cela est faux, contestez immédiatement par courrier au lieu de protester verbalement. C'est plus simple que ne l'imaginent la plupart des gens, il y en a pour quelques minutes à rédiger un courrier. Nul besoin de faire de la grande littérature.

« Suite à notre conversation de ce jour, je vous confirme mon accord (ou mon désaccord) par rapport aux décisions, remarques, objectifs fixés... à savoir... Bien cordialement. »

En situation de harcèlement, il faut éviter d'être naïf. On peut vous changer vos horaires de travail verbalement pour mieux constater votre absence aux heures initialement prévues par écrit.

« Nul n'est censé ignorer la loi. » Cette phrase en fait soupirer plus d'un d'impuissance. Pourtant, la justice ne prendra jamais en compte l'argument

que « vous ne saviez pas », sauf si vous êtes handicapé mental ou sénile. Informez-vous, renseignez-vous sur vos droits, dans tous les domaines où vous vous engagez. Cela ne coûte rien d'aller voir un juriste. Il y a partout des consultations gratuites, des associations très bien informées... Soyez toujours prudent. Les problèmes avec les lois ne viennent pas des lois elles-mêmes et de leur côté éventuellement répressif, mais d'un manque de conscience qu'elles sont là pour protéger en amont et qu'elles risquent un jour d'être notre ultime recours. Si nous n'avons rien fait pour nous en préoccuper avant, nous risquons d'avoir d'amères désillusions.

Les victimes sont souvent d'une naïveté incroyable : « Mais non, il n'est pas comme cela ! »

Et elles découvrent un jour que leur conjoint(e), dont elles pensaient « qu'il (elle) n'était pas comme cela ! », n'a eu aucun scrupule à utiliser le vide juridique pour les plumer. Pour contrer la rage du manipulateur, voici une phrase clé à répéter en boucle calmement : « Faisons en sorte que la loi se pose, ni plus, ni moins. »

Lorsque vous vous serez mis au clair sur ce qui est légal et ce qui est illégal, vous pourrez vous protéger et une fois ce cadre légal posé et respecté, vous pourrez entrer dans un autre niveau de clarification.

L'acceptable et l'inacceptable

La plupart des gens manipulés acceptent sans même s'en rendre compte des choses inacceptables. Leur niveau de conscience en est très faible : ils veulent croire en leur liberté de penser et d'agir donc justifient leurs comportements après coup. Ils ont aussi le réflexe de minimiser, de dédramatiser les enjeux pour justifier leur passivité. Cela s'appelle de la rationalisation et est surtout l'art de se berner soi-même. Quand on est manipulé et sous l'influence de la logique défaillante de son manipulateur, on établit des relations de cause à effet, tirées par les cheveux selon la trame « Il fait x parce que y. »

Il est méchant parce qu'il est malheureux.

Il me bat depuis qu'il est au chômage.

Il me critique et me fait sans cesse des reproches parce que je ne suis pas au point et qu'il voudrait que je m'améliore.

Les jeunes des banlieues brûlent des voitures pour exprimer leur mal-être.

Ce phénomène de rationalisation est absurde quand on en prend conscience. Si on retourne le raisonnement, tous les gens malheureux seraient méchants, brûler des voitures procurerait du bien-être, critiquer une personne sans relâche lui donnerait confiance en elle et pour un peu, battre sa femme aiderait à retrouver du travail.

Il faut prendre du recul, reposer le terme d'inacceptable sur certains comportements. L'erreur consiste à ne pas savoir différencier la personne de ses actes. Les gens excusent, essaient de comprendre, rationalisent et l'entourage encourage à le faire : « Essaie de le comprendre, mets-toi à sa place. » Mais il y a des actes qui sont inacceptables, même si on peut en comprendre les ressorts. Comprendre ne doit pas signifier excuser et autoriser. Si tous les humains méritent compréhension et compassion, certains de leurs actes ne peuvent pas être acceptés et ne doivent pas être cautionnés.

J'ai eu le cas en consultation d'une femme dont le mari était très violent verbalement. Il l'insultait, lui hurlait dessus, déversait toute sa bile et sa frustration sur elle, parfois pendant des heures. Il la réveillait même la nuit pour recommencer. Elle était bien évidemment épuisée et au bout du rouleau. Je lui ai demandé : « Est-ce qu'il vous a déjà battue physiquement ? ». La réponse de cette femme a été ferme et catégorique : « Ah non, alors ! Si jamais il lève la main sur moi, je le quitte ! » Ainsi cet homme savait qu'il pouvait traiter sa femme d'enflure, de grosse vache, de p..., de s... autant qu'il voulait et s'abstenait consciencieusement de toute violence physique. N'est-ce pas hallucinant, de l'extérieur, de réaliser la permission qu'elle lui laissait ? Soyez-en sûr, les manipulateurs iront avec vous aussi loin que vous leur permettrez d'aller, mais jamais plus loin. Comme ils s'arrêteront scrupuleusement à vos propres limites, à vous de les définir avec précision. Si vous pensez fermement : « Mon petit bonhomme, tu n'iras pas par là ! », il s'arrête net.

Voici pour vous aider à faire le tri, la liste des comportements qui doivent définitivement être inacceptables pour vous :

– L’atteinte à l’intégrité physique et morale d’autrui

Les coups et les insultes sont par ailleurs punis par la loi. On ne se fait pas justice à soi-même. Personne n’a le droit de « punir » quelqu’un d’autre.

– La transgression des lois dont nous avons parlé plus haut Ne vous faites jamais le complice d’une infraction.

– Le non-respect des règles élémentaires de sécurité

C'est-à-dire la mise en danger. C’est une spécialité des manipulateurs, nous l’avons déjà abordé, en partie en raison de leur immaturité, en partie parce qu’ils aiment jouer avec le feu, rêvent de catastrophes et laissent sa place au danger. Refusez d’adhérer à leur déni du danger. Revendiquez votre droit à la protection.

– Le manque de respect des humains et de leur sens du sacré

Il n’y a pas que les profanations religieuses qui sont choquantes. Les moqueries sur ce qui vous est précieux, la destruction délibérée d’objets qui vous sont chers sont autant de sacrilèges inacceptables. Positionnez-vous fermement.

– Le manque de soins et d’hygiène

Je vous rappelle que les manipulateurs sont très immatures. Leur prise en compte des notions d’hygiène, de rangement, d’ordre et de propreté est quelquefois très déficiente. Cela peut s’appliquer aux conditions d’hygiène et de sécurité d’une entreprise comme au manque de soin d’un conjoint. De la même-façon, toute atteinte à la santé est inacceptable.

– Le non-respect des règles de la vie commune

Tout comme les lois ne les concernent pas, les manipulateurs pensent être des gens spéciaux, ayant droit à un régime spécial. Ils savent vous rappeler les règles, mais les transgressent allègrement. Refusez de leur accorder un statut exceptionnel.

– Tout ce qui pourrait alimenter un fantasme de toute-puissance

Ne soyez jamais à 100 % disponible. Ne cherchez jamais à satisfaire ses désirs et ses demandes à 100 %. De toutes façons, vous n’y arriveriez pas ! Soyez conscient que le simple fait d’essayer aggrave leur folie.

L’inacceptable est plus facile à repérer quand on le voit de l’extérieur. Nelly me racontait le harcèlement dont elle faisait l’objet de la part de son ex. Il la suivait dans la rue, tambourinait à sa porte, lui téléphonait au milieu de la nuit... « Avez-vous porté plainte ? » ai-je demandé. « Oh non ! Il a deux enfants ! » répondit-elle choquée. Quel bel exemple de rationalisation : en quoi le fait d’avoir des enfants donnerait-il le droit d’harcéler son ex-compagne ? Mais Nelly ne voulait pas en démordre « pour les enfants. » Alors je lui ai demandé : « Si votre meilleure amie vivait ce que vous vivez, que lui conseilleriez-vous ? » Étonnée, Nelly s’est entendu répondre instantanément et fermement « De porter plainte ! »

Alors, si votre meilleur(e) ami(e) vivait ce que vous vivez, trouveriez-vous toujours que c’est acceptable ?

Lorsqu’on commence à signifier à un manipulateur que ses comportements ne sont plus acceptables, il capitule souvent d’une façon surprenante. Mais faites très attention aux promesses de changement qui ne servent qu’à gagner du temps et aux actes forts mais ponctuels, qui n’ont pour seul but que de restaurer l’emprise.

Quand Sonia a quitté le domicile conjugal et emménagé dans un nouvel appartement, Alain est enfin parti en cure de désintoxication alcoolique. Cela faisait vingt-cinq ans que Sonia le demandait en vain. Un tel revirement aurait dû lui paraître louche, mais Sonia était empêtrée dans sa culpabilité. Sorti de cure, Alain pleura, supplia, jura... Il se comportait enfin comme elle l’avait toujours espéré. À bout d’arguments, elle est revenue vivre avec lui. Comme cela était prévisible, il se remit à boire comme avant, dès qu’elle a rendu les clés de son nouvel appartement.

Le juste et l'injuste

Cette notion de juste et d’injuste est une étape supplémentaire de la clarification, au-delà de ce qui est légal et illégal, puis acceptable et inacceptable. Certaines fois, parce qu’elles ne sont pas inacceptables, nous

acceptons des situations injustes. Prenons l'exemple d'une famille de quatre personnes. Le père est dans le canapé. Il regarde le journal télévisé. Les deux enfants jouent à un jeu vidéo dans leur chambre. Dans la cuisine, la mère prépare le repas du soir. Il n'y a rien d'illégal ou d'inacceptable dans cette scène banale de la vie des familles. Pourtant, si on présente les choses ainsi : dans cette famille, il y a quatre personnes en bonne santé. Trois sont en train de s'amuser et se détendre et une s'active pour le bien de tous. Est-ce juste ? J'entends d'ici certains maris de mauvaise foi rétorquer : « Mais ça l'amuse et ça la détend de cuisiner ! » Non, cette situation est injuste et nous le savons tous, même si beaucoup évitent d'y penser. C'est pourquoi, même si cette maman prépare le repas avec une bonne volonté apparente, elle accumule sans le savoir une frustration directement liée au fait de donner plus qu'elle ne reçoit. Cette frustration va peu à peu empoisonner ses relations avec sa famille. Elle deviendra irritable, se plaindra souvent, fera de plus en plus de reproches et de remarques blessantes sur l'égoïsme et la paresse des siens. Son mari autant que ses enfants auront en parallèle une mauvaise conscience latente à son égard et sa mauvaise humeur sera l'alibi idéal pour se dédouaner et justifier leur passivité : elle n'est jamais contente.

Tout se passe comme si chaque concession que l'on fait pour éviter le conflit, parce qu'on est conditionné à faire plaisir ou parce qu'on croit que c'est notre devoir, est comptabilisée par l'inconscient. Rien n'est gratuit en fait et ceux qui donnent trop ont souvent le secret espoir que cela leur sera rendu selon la logique du renvoi d'ascenseur. Je vous invite donc à observer lucidement les faits. D'autant plus que le manipulateur se taille la part du lion. Dans le pacte implicite que vous avez noué avec lui, il est stipulé silencieusement que vous donnez et qu'il prend. Comme il sait mettre en valeur le peu qu'il fait pour vous, comme il brandit à chaque occasion LE service qu'il vous a rendu, il y a parfois cinq ans en arrière et qui de surcroît n'en était peut-être même pas un, il arrive à vous donner l'impression que c'est vous qui êtes en dette à son égard. Redevenez objectif et regardez les faits avec lucidité : Qu'est-ce qui est réellement donné et par qui ? Comment votre manipulateur s'y prend-il pour que vous vous sentiez perpétuellement en dette vis-à-vis de lui, pour que vous ayez l'impression que vous lui en devez bien plus que ce que vous donnez ?

Écouter ses besoins et ses envies

Lorsqu'on leur pose cette question : « Qu'est-ce que vous, vous voulez ? », les gens sous emprise sont incapables de répondre à partir de leurs références personnelles. Ils feront aussitôt référence aux besoins, envies ou croyances du manipulateur. En insistant : « Si vous faites abstraction de toutes les contraintes extérieures, si vous n'écoutez que vous, vos besoins, vos envies, qu'est-ce que vous voulez au fond de vous ? », on obtient subitement une réponse, au départ affirmée : « Ah, si je n'écoute que moi, alors, c'est ... ». Puis, comme c'est une réponse qui les effraie eux-mêmes de tant d'audace, ils enchaînent vite : « Mais je ne peux pas parce que.....».

Beaucoup d'éducatrices consistent essentiellement à apprendre aux gens à « ne pas s'écouter », à « prendre sur soi », à faire passer les besoins des autres avant les siens, à faire plaisir. Cela rend particulièrement vulnérable à la manipulation.

C'est quelquefois tout un travail de développement personnel de réapprendre à écouter et surtout respecter ses simples besoins physiologiques : boire, manger, dormir, avoir de la chaleur humaine, être en sécurité. On peut aussi avoir besoin de calme, de silence, de solitude... Les manipulateurs nient ces besoins. C'est pourquoi les victimes apprennent aussi à les nier pendant des années. En parallèle, chaque humain a aussi des besoins psychologiques qui ne sont pas plus pris en considération dans une relation d'emprise et qui vont au contraire être détournés et exploités par les manipulateurs. Besoin de stabilité affective, besoin d'encouragements, besoin de se sentir important, utile... Soyez sûr qu'aussi nobles que puissent être ces besoins, ils ne seront jamais entendus et respectés dans une relation d'emprise. À vous de les prendre en charge, en passant du mode réactif au mode actif. De quoi ai-je envie ou besoin ? Comment puis-je me le donner ?

Se reconnecter à son intuition

Votre intuition est votre meilleure amie. Je ne sais pas si vous avez déjà eu l'occasion de le remarquer : elle ne vous a jamais menti, jamais trahi. D'ailleurs, tous les gens qui se sont fait manipuler vous le dirons : ils avaient des alarmes plein la tête. Leur intuition leur disait : « N'y vas pas,

n'y vas pas ! » et ils ont passé outre. La trahison se passe au niveau du mental, pas du cœur. C'est lorsqu'on calcule ou qu'on intellectualise les données qu'on se trompe soi-même. Il faut donc réapprendre à écouter ce qui vient « de nos tripes ». Ce n'est pas toujours facile. L'intuition ne s'encombre pas de formules diplomatiques pour dire les choses. Elles les énonce abruptement, comme des évidences, sans y mettre les formes : « Il faut que tu quittes ce travail. » ou « Cet homme ne peut pas devenir le père de tes enfants. » ou « Cette soirée sera déplaisante. » Lorsqu'on a passé trop de temps à ne pas écouter son intuition et à se laisser guider par ses peurs et son mental, on s'est beaucoup éloigné de son chemin de vie, alors forcément, il y a plein de choses à rectifier. C'est pourquoi lorsqu'on se remet à écouter son cœur, le décalage entre la réalité que l'on vit et ce qui serait bon pour nous est énorme et ce que dit l'intuition fait très peur. À l'entendre, il faudrait tout changer ! Pendant une période plus ou moins longue, vous devrez accepter que ce qui vient de l'intérieur soit en décalage complet avec ce que vous vivez à l'extérieur. Au lieu de vous décourager et de vous couper à nouveau de votre ressenti, prenez simplement note de ce qu'il vous dit, acceptez ce décalage, observez ce qui se passe et dites à votre intuition : Je prends acte de ce que tu me dis. Pour l'instant, ça n'est pas encore possible de suivre tes conseils à la lettre, mais dans l'avenir, je vais m'employer à ce que ça le devienne. Entre temps, si tu veux me donner des conseils pour que je puisse commencer ces changements en douceur, vas-y. Je t'écoute. »

Vous avez maintenant des outils pour commencer à faire le tri dans votre tête. Chaque situation doit être passée au crible : Légale ou illégale ? Acceptable ou non ? Juste ou injuste ? En accord avec mes besoins et mes envies ? Validée par mon intuition ?

En parallèle de la clarification des données, vous allez devoir travailler sur vos peurs.

De la peur à la confiance

Nous l'avons vu, les manipulateurs sont des marchands de peur. Cessez donc d'être acheteur. La peur est pratiquement le seul pouvoir qu'ils ont sur leur victime. Bien que les victimes prétendent souvent agir par pitié ou culpabilité, cette pitié ou cette culpabilité cache la peur d'être mauvais, méchant, cruel. Il s'agit donc bien encore d'une forme de peur. Le jour où

l'on retrouve le courage de leur faire face, les manipulateurs ont définitivement perdu la partie. Voici toutes les clés pour sortir de la peur.

Démystifier et dédramatiser

Depuis le début de cette lecture, vous démystifiez et dédramatisez la situation. Continuez à prendre du recul sur la façon dont votre manipulateur dramatise les situations, sur son jeu de mauvais comédien : ses répliques grandiloquentes, ses yeux exorbités, son ton dramatique... Tout cela doit maintenant vous faire hausser les épaules. Les manipulateurs font semblant de croire que tout est grave, tout est dangereux, tout est affreux ! Ne vous laissez plus abuser. Pensez à visualiser de temps à autre l'enfant venimeux à qui vous avez affaire en réalité.

Refusez l'urgence

Pour apprendre à refuser l'urgence, la règle de conduite est : vingt-quatre heures de réflexion minimum avant de donner sa réponse et six heures de plus pour changer d'avis. Les manipulateurs attendent toujours la dernière minute pour demander, exigent une réponse immédiate, font peser une pression incroyable sur la réponse et se mettent en rage si on refuse. Vous allez donc déjà beaucoup vous amuser à différer votre réponse : « Oui, j'ai entendu ta demande. J'y réfléchis et je te rappelle demain. » Votre manipulateur va fulminer ! Si cette façon de faire vous paraît trop difficile à mettre en pratique au début, tergiversez, mentez au besoin : « Il faut que je consulte mon agenda et je ne l'ai pas sur moi. » ou « J'attends une confirmation d'une autre personne pour un rendez-vous, dès qu'elle m'aura donné sa réponse, je saurai quand je suis pris et quand je suis libre... » L'objectif est de gagner du temps pour réfléchir à froid, pour prendre vos décisions sans influence et pouvoir éventuellement préparer votre façon de refuser. Quand vous serez plus sûr de vous, ayez pour principe de refuser systématiquement tout ce qu'on vous demande dans l'urgence. Dites systématiquement : « Il aurait fallu me le demander plus tôt ! ». Méfiez-vous des questions pièges : « Qu'est-ce que tu fais ce soir (ou ce week-end) ? » Ne dites jamais : « Rien », le manipulateur en profiterait pour occuper l'espace. « Génial, tu vas pouvoir m'accompagner à... » Prenez l'habitude d'être évasif : « Je ne sais pas encore. J'ai quelques projets, mais ils ne sont pas encore finalisés avec précision. Pourquoi ? »

En plus de ces vingt-quatre heures de réflexion, donnez-vous six heures de plus pour changer d'avis. Étant donné que le manipulateur a la manie de vous saturer la mémoire de travail d'informations parasites, il peut vous avoir extorqué une décision qui, à la réflexion ne vous convient pas. Remarquez au passage comme l'idée de revenir sur une décision vous pose problème. Pourtant, il n'y a rien de plus naturel, en principe. Prenons une situation banale. Sophie croise son amie Patricia en ville. Elles ne sont pas vues depuis longtemps et ont très envie de passer un moment ensemble. Alors elles se fixent rendez-vous pour déjeuner en tête-à-tête jeudi, à cette petite brasserie sympathique, proche de leurs bureaux. Sophie quitte son amie, ravie de ce futur déjeuner lorsque brusquement elle se rappelle que jeudi, elle a un rendez-vous chez le dentiste, à l'heure du déjeuner. Que faire ? Sophie rappelle aussitôt Patricia en s'excusant de son étourderie et elles déplacent simplement leur rendez-vous au mardi suivant. Le plaisir de se voir n'est que différé. C'est un contretemps ordinaire et sans conséquence. Les gens normaux comprennent et acceptent très bien les changements de programme occasionnels. Si vous n'en abusez pas, ils vous accordent le droit de vous être trompé, d'avoir oublié, d'être fatigué, d'avoir la migraine, d'être coincé par un empêchement de dernière minute, une panne de voiture, une grippe...

Avec un manipulateur, cela ne va se passer comme ça ! Leur rigidité et leur besoin de vous contrôler rendent les changements très contrariants. Ainsi, si Patricia est une manipulatrice, elle va très mal réagir à ce contretemps. Elle se montrera glaciale au téléphone, fera d'aigres réflexions sur le fait qu'elle, elle s'était rendue disponible, que son amie lui crée des problèmes avec ses revirements et Sophie se sentira mal à l'aise et coupable d'avoir bousculé l'emploi du temps de Patricia. Voilà pourquoi il faut impérativement vous autoriser à changer d'avis dans les six heures. Soit votre interlocuteur n'est pas manipulateur et votre changement fera partie des contretemps ordinaires, soit votre interlocuteur est manipulateur et il n'aura que le juste retour de ses tentatives d'influences.

De retards en attentes, de contre-ordres en modifications de planning, les manipulateurs sont des spécialistes des « plans galères », juste pour vérifier notre soumission. Ils nous promènent comme un toutou et changent les données juste pour nous tester : « Ça t'ennuie si on fait un détour par... Tiens, il faut aussi que je... Ah, puisqu'on est par là, y'en a pour deux

minutes à... » C'est pourquoi, il vous faudra également apprendre à vous désengager si des clauses cachées apparaissent après votre acquiescement. Sachez rappeler fermement les termes de vos engagements initiaux : « Je ne suis pas venu pour... mais pour... Alors on fait ce qu'on avait dit ou je m'en vais ! »

Explorez vos peurs

Je vous rappelle que le manipulateur vous fait vivre dans un climat de menaces, de représailles flou, mal défini, de nature à attiser votre imagination. Alors faites face à vos peurs et posez-vous la question : « Concrètement, le pire du pire qui puisse m'arriver, c'est quoi ? » Vous allez ainsi découvrir les scénarios que vous vous faites mentalement et qui alimentent ces peurs. Certains sont très exagérés, d'autres sont partiellement ou complètement objectifs. Vous allez donc découvrir des peurs rationnelles et des peurs irrationnelles. Par exemple : votre peur qu'il s'en prenne aux enfants est-elle objective ? Risquez-vous réellement d'être licencié ? Quel inconvénient y aurait-il vraiment à ne pas conclure cette vente ?

Quand les peurs sont rationnelles

Si vos peurs sont rationnelles, elles indiquent un vrai danger et il faut mettre en place votre protection. Les gens manipulés ont un incroyable déficit de protection. Ils sont conditionnés à protéger leur manipulateur et n'ont plus l'instinct de se protéger eux-mêmes. Les effets du syndrome de Stockholm leur font penser que c'est le manipulateur qui est une victime fragile, que c'est lui et son image qu'il faut défendre en priorité. Il arrive aussi que les peurs rationnelles signalent simplement une nouveauté : il est normal d'avoir peur de l'inconnu. Dans ce cas, renseignez-vous jusqu'à disposer d'une information suffisante pour avoir la sensation que vous pourrez apprivoiser ce nouveau qui s'annonce.

Il est impératif de réapprendre à se protéger physiquement, juridiquement, mentalement et surtout s'en donner le droit.

Mettre en place son autoprotection n'est pas un crime. Quand on a affaire à quelqu'un de violent, il faut objectivement se protéger physiquement. Le danger de mort est rationnel. 700 femmes par an meurent sous les coups de leur conjoint en France. Cela implique aussi de remettre

de l'ordre dans ses peurs et les hiérarchiser. Quelle est la peur à faire passer en priorité : la peur qu'il ne m'aime plus si je le contrarie ou la peur d'être tuée sous ses coups ?

Mise en garde : Votre manipulateur a sûrement fait le vide autour de vous. Retrouvez des soutiens forts et fiables, des lieux où vous pouvez vous réfugier avant d'agir. Si votre manipulateur est potentiellement dangereux, ne le prévenez pas, protégez-vous juridiquement et physiquement et calculez bien votre élan. Dans ce cas, l'affirmation de soi et la contre-manipulation sont à éviter car elles ne peuvent qu'aggraver le danger de violence.

Quand les peurs sont irrationnelles

Si vos peurs sont irrationnelles, vous pouvez les relativiser, les traiter et les neutraliser. Ce sont des virus de pensée à base de raccourcis, de conclusions hâtives, de causes à effets douteuses ou d'amalgames. Par exemple : « Si je dis non, il ne m'aimera plus. » ou « Si je donne mon avis, elle va se fâcher. » L'inquiétude n'est qu'une pensée : 90 % des choses pour lesquelles nous nous faisons du souci n'arrivent jamais. Les catastrophes se produisent donc essentiellement dans notre tête. Mais il n'est pas toujours facile d'avoir le recul nécessaire pour contrôler ses inquiétudes. N'hésitez pas à vous faire aider. Ce travail sur vos peurs vous permettra d'être protégé pour ce qui est dangereux et de retrouver votre sérénité vis-à-vis de ce qui est irrationnel.

Accepter de faire face à sa propre lâcheté

Pour justifier sa passivité, on est parfois prêt à se raconter bien des histoires. Mais jusqu'à quel point ne peut-on réellement pas faire autrement ? Quels arguments peuvent justifier un statu quo quand sa santé est en jeu ? Comment peut-on continuer à accepter que quelqu'un de toxique détruise sa vie ? Protège-t-on réellement ses enfants en restant avec quelqu'un de violent ? Quand une personne se donne comme arguments : « Je ne peux rien faire parce que je n'ai pas de travail, je n'ai pas d'argent ou je ne sais pas où aller. », elle pourrait tout aussi bien se dire : « Je m'occupe dès à présent de chercher un emploi, je me mets en relation avec les services sociaux pour voir comment ils peuvent m'aider, je commence à économiser sou à sou. » Tous les problèmes ont une solution.

Le courage, ce n'est pas de ne pas avoir peur, mais d'arriver à avancer malgré ses peurs.

Les éventuelles représailles

Si vous cassez un jeu de manipulation, le manipulateur va s'énerver sur ses ficelles. Il va essayer d'utiliser ce qui marchait jusqu'à présent et faire plus de la même chose jusqu'à en devenir caricatural. Si d'habitude ce qui marchait avec vous était la peur, il va vous faire encore plus de menaces, si d'habitude c'était la séduction qui marchait, il va être de plus en plus enjôleur, si c'était la pitié qui marchait, il va être de plus en plus pitoyable. Puis, si cela ne marche plus, il réessaiera alternativement les quatre visages : séducteur, victime, bourreau et sauveteur. Si malgré tous ses efforts, vous restez de marbre, il forcera le trait et ses ficelles vous paraîtront de plus en plus grosses. Alors, vous aurez gagné : plus rien de ce qu'il tentera ne fonctionnera. Normalement, dans un premier temps il va vous détester, essayer de vous punir, mais en vain si votre protection est bien en place, puis il vous fuira parce que c'est lui qui se mettra à vous craindre. En attendant, mille représailles sont censées vous guetter pour vous punir d'échapper à son emprise. Mais rappelez-vous : son seul pouvoir est votre propre peur et votre manque de protection. Les manipulateurs sont aussi dangereux qu'on leur laisse l'espace de l'être. Protégez-vous. Ils ont des antennes pour sentir jusqu'où aller trop loin en toute impunité et où s'arrêter. Ils ne vous feront que ce que vous les autoriserez à vous faire.

Pour en finir avec la culpabilité

Nous l'avons vu ensemble, la culpabilité sert à socialiser les individus. Le sentiment de culpabilité donne une conscience de ce qui est bien et mal en matière de comportements et un sens des responsabilités vis-à-vis d'autrui. Il existe deux sortes de culpabilité : la transgression d'interdits et le transfert de responsabilité.

La transgression d'interdits

Lorsqu'il s'agit de la culpabilité de transgresser un interdit, la personne se sent coupable de faire quelque chose qu'elle pense être « mal ». Il est bien évidemment indispensable de conserver l'interdit de porter atteinte à l'intégrité morale, physique ou matérielle d'autrui ainsi que l'interdit de transgresser les lois. La culpabilité qui naîtrait de la transgression de ces

interdits doit rester en fonction pour permettre la vie en société. Mais dans le cas d'une relation d'emprise, la transgression d'interdits est largement exagérée et s'applique à chacun des actes qu'elle pose. La victime se sent coupable de tout en permanence.

La double contrainte

Cela vient en grande partie de cette double contrainte que nous avons déjà évoquée. Aucune consigne comportementale précise ne vous est donnée au départ, mais vous devriez toujours deviner comment agir. Puis, dès que vous posez un acte ou dites une parole, vous subissez une disqualification systématique du choix que vous avez fait. Ce n'est jamais ce qu'il fallait dire ou ce qu'il fallait faire. Ainsi, quoi que vous fassiez, ce sera une erreur. Dans ce contexte, vous ne pouvez que vous sentir coupable. Réalisez une bonne fois que le manipulateur ne validera jamais un seul de vos actes et recommencez à agir comme vous pensez devoir le faire, quoi qu'il en dise ensuite.

Son fantasme de perfection

Vous le sentez bien dans votre quotidien, le manipulateur exige de vous que vous soyez parfait et s'autorise parallèlement tous les comportements déviants. Il y a donc de doubles règles du jeu : celles qui vous concernent, que vous devez suivre à la lettre et qui sont draconiennes : obligation d'être parfait, de tout savoir, de répondre instantanément à toutes ses demandes... et il y a les siennes qui lui autorisent toutes les volte-face et toutes les contradictions.

Votre propre éthique

Les manipulateurs savent parfaitement vous entortiller dans votre propre éthique. Plus vous avez intégré d'interdits, plus votre code de conduite comporte d'obligations, plus vous êtes manipulable. Si vous vous autorisez à être parfois paresseux, stupide ou égoïste... le manipulateur n'aura plus de prise.

Comment connaître vos propres interdits

Pour désamorcer tous ces interdits dans lesquels vous êtes ligoté, il faut d'abord commencer par les connaître. Voici comment les repérer le

mécanisme mental est le suivant : « Je critique chez les autres ce que je m'interdis. » Pardi, c'est révoltant qu'eux s'autorisent des comportements que moi, je m'interdis !

Prenons en exemple une femme qui critique avec virulence une autre femme qui passe dans la rue habillée d'un caleçon au motif panthère et de très hauts talons. Elle la prétend vulgaire et aguicheuse. Cette critique vous en apprend plus sur celle qui critique que sur la passante. Elle indique que cette femme a intégré fortement pour son compte personnel l'interdit d'être vulgaire et d'être aguicheuse. La prise de conscience de cet interdit peut lui permettre d'assouplir son propre code et d'y ajouter de nouveaux choix de comportement. Il s'agit de transformer l'interdit en choix personnel. Dans certains contextes, n'est-il pas bienvenu de s'autoriser à être un peu sexy ou même très sexy ? Où commence la vulgarité ? Qui en a décidé ainsi ? N'y a-t-il pas des exceptions possibles à cette règle si stricte ? Quand cette femme sera capable de penser : « J'ai le droit d'être sexy et même vulgaire, si je le veux, mais je ne le veux pas. », bizarrement, son besoin de critiquer aura disparu. La même femme en caleçon panthère pourra passer près d'elle sans quelle réagisse. Tout au plus pensera-t-elle : « Cette tenue, c'est pas mon truc ! »

C'est ainsi que vous pourrez transformer vos interdits en choix de vie et assouplir votre code de conduite. Par exemple, transformez : « Les gens coléreux sont insupportables ! » en : « Je n'aime pas me mettre en colère, mais s'il le faut, je peux le faire. » Voici une phrase clé qui peut vous libérer de beaucoup d'interdits : « Où est-il écrit que je doive... ? » Par exemple : « Où est-il écrit que je doive être parfait ? » ou « Où est-il écrit que je suis méchante quand je dis non ? »

Et voici la première des permissions à vous rendre d'urgence : on a le droit de refuser de communiquer, surtout avec quelqu'un dont on sait que son but n'est pas d'ouvrir un espace de dialogue, mais de réactiver l'emprise qu'il avait sur nous.

Le transfert de responsabilité

Cette forme de culpabilité peut s'énoncer ainsi : « Je me rends responsable de ce que vit l'autre. »

Avec les manipulateurs, le partage est simple : vous avez 100 % des responsabilités et lui 0 %. Vous êtes seul responsable de la qualité de la relation que vous avez avec lui. C'est toujours à vous de téléphoner et de prendre de ses nouvelles. Sans doute connaissez-vous cette culpabilité de ne pas avoir appelé. Si vous êtes du genre à penser : « Je suis un fils indigne. J'aurais dû appeler ma mère dimanche et je ne l'ai pas fait. Elle va s'inquiéter ! », réalisez enfin une bonne fois pour toutes qu'elle peut aussi vous appeler et encore plus si elle doit s'inquiéter. Mais dans cette relation d'emprise, vous pensez que c'est vous seul qui avez le pouvoir de rendre vos rapports cordiaux et sympathiques ou tendus et conflictuels, en fonction de ce que vous allez vous autoriser à le contrarier ou non.

En matière de communication, chaque interlocuteur ne détient que 50 % de la responsabilité de la qualité de la relation. Or, le manipulateur ne prendra jamais en charge ses 50 %. C'est pourquoi la communication ne pourra jamais être bonne avec lui. Il ne veut pas communiquer, il veut manipuler. Vous ne pouvez que le cadrer, vous affirmer et pratiquer la contre-manipulation. Vous aurez ainsi une paix relative, mais en devant toujours être sur vos gardes pour qu'il ne recommence pas à empiéter sur votre territoire. Renoncez définitivement à une relation paisible et harmonieuse. Quand vous aurez fait le tri entre ce qui est de votre responsabilité et ce qui est de celle de votre manipulateur, vous allez vous sentir plus léger. C'est normal puisque vous en porterez moitié moins !

L'illusion de puissance

Après vous avoir invité à vous pencher sur votre éventuelle lâcheté, j'aimerais maintenant vous faire prendre conscience de la naïve prétention de votre culpabilité. C'est se croire beaucoup plus puissant que ce que l'on est en réalité, que de croire qu'on a le pouvoir de faire du bien ou du mal à l'autre ; on ne peut rien faire à l'autre sans sa permission : essayez seulement de faire le bonheur de quelqu'un qui n'a pas envie d'être heureux ! Inversement, vous n'aurez pas non plus le pouvoir de rendre malheureux quelqu'un qui n'a pas envie de l'être. C'est pourquoi quelquefois culpabiliser sert à refuser d'admettre sa propre impuissance. Avec un manipulateur, il n'est rien que vous puissiez faire pour améliorer la relation, rétablir le dialogue, lui faire admettre ses torts ni le rendre heureux. Renoncez !

Ainsi, quand il essaiera à nouveau de vous faire porter ce qui est à lui en vous disant : « C'est toi qui a un problème. Il faut te faire soigner ! » ou « Par ta faute..... », vous pourrez répliquer sereinement par des petites phrases que vous aurez préparées et qui sonneront juste pour vous : « Un couple, ça se construit, ça s'entretient et ça se détruit à deux. Tu as ta part de responsabilité. » ou « C'est un peu facile de tout me mettre sur le dos ! » ou encore « N'essaie pas de renverser la situation ! »

Fixer des limites à sa responsabilité envers autrui

Dressez la liste des exigences de votre manipulateur à votre égard et regardez-la avec objectivité. Pour développer votre objectivité, vous pouvez la transférer à un contexte plus général et vous poser la question suivante :

« Est-il normal qu'un mari exige cela de son épouse ? »

« Est-il normal qu'une femme exige cela de son mari ? »

« Est-il normal qu'une mère (ou un père) exige cela de son enfant ? »

« Est-il normal qu'un frère (ou un autre membre de la famille) exige cela de sa famille ? »

« Est-il normal qu'un employeur exige cela de son salarié ? »

« Est-ce qu'à sa place, j'aurais les mêmes exigences ? »

« Si mon meilleur ami subissait ce genre d'exigences, que lui conseillerais-je ? »

Pour restaurer les frontières de votre responsabilité envers autrui, restez dans ce contexte de généralités et dressez votre propre liste d'exigences réciproques pour une relation normale et équitable dans le contexte conjugal, familial, amical ou professionnel qui vous concerne. Cette liste d'exigences une fois rédigée vous donnera probablement une idée du gouffre qui existe entre votre vécu et ce qu'il devrait être. Petit à petit, il vous faudra regagner du terrain et remettre les limites en place. Une nouvelle petite phrase à garder toute prête dans un coin de votre tête va pouvoir vous y aider : « Il n'est pas normal qu'un mari (un patron, une mère, etc.) ait de pareilles exigences envers sa femme (son employé, sa fille, etc.) »

Une vigilance constante

Désamorcer le cercle infernal doute, peur, culpabilité, demande une vigilance permanente, des rappels réguliers aux nouveaux engagements que l'on a pris avec soi-même, une reconnexion permanente aux faits objectifs pour ne pas rester piégé dans sa prison de mots. Le mieux est d'écrire noir sur blanc tout cela : les faits, les engagements, les échéances, pour ne pas retomber très longtemps dans l'amnésie de l'emprise. Mais les rechutes sont prévisibles et font partie de la dynamique de sortie d'emprise. Par moment, la victime ne comprend plus ce qu'elle reproche à son tourmenteur, si parfait et plein de tant de bonne volonté, puis à la provocation suivante, la mémoire revient.

Il ne faut pas se décourager et garder trois objectifs en ligne de mire :

- 1) Comprendre tous les mécanismes.
- 2) Poser des actes même symboliques.
- 3) Développer de nouveaux choix de comportement pour sortir des réponses automatiques.

Bien sûr, en sortie d'emprise, la pression va redoubler. Le malaise que le manipulateur génère depuis si longtemps dans votre relation va augmenter car c'est une de ses armes principales. Apprenez à surmonter ce malaise au lieu de le fuir. Avec courage et détermination, il faudra apprendre à viser le long terme au lieu de capituler à court terme pour avoir la paix. Remplacez « Je ne supporte pas... » ou « Je n'arrive pas à... » par « À partir de maintenant, je résisterai à ... » Par exemple : « Je ne supporte pas de la voir pleurer. » doit devenir « À partir de maintenant, je résisterai à ses tentatives d'apitoiement. »

Les vieux schémas de pensée et d'action ont un côté rassurant et reposant par leur aspect connu. Inversement, les nouveaux comportements sont insécurisants, car nous ne pouvons pas savoir à l'avance où ils vont nous mener. Pourtant, dans cette relation d'emprise, vous vous étiez perdu de vue et vous allez simplement vous retrouver : retrouver votre gaieté, votre dynamisme, votre optimisme et vos centres d'intérêts personnels. Soyez patient. Les premiers résultats concrets vont vite venir vous encourager. Visualisez d'avance les changements que vous

voulez générer dans votre façon d'être. Ressentez les émotions positives : force, fierté, assurance, courage, joie, triomphe, animation, espérance, affirmation, puissance, compétence que vous éprouverez en ayant effectué ces changements.

Récapitulatif des petites phrases magiques

Rappelez-vous toujours qu'il ne sert à rien de rentrer dans la discussion. Votre but doit être de rester extérieur au débat stérile et épuisant dans lequel la personne manipulatrice essaie de vous emporter. Entraînez-vous à prononcer des phrases brèves et surtout à garder le silence. Voici un récapitulatif des petites phrases à prononcer verbalement ou mentalement et qui peuvent vous servir de points d'appui pour vous donner la force de résister :

- Si tu le dis...
- Tu as le droit de le croire.
- C'est TON avis, (pas le mien).
- J'ai entendu ta demande. J'y réfléchis et je te donne ma réponse demain.
- Faisons en sorte que la loi se pose, ni plus ni moins.
- Un couple, ça se construit, ça s'entretient et ça se détruit à deux. Tu as ta part de responsabilité.
- Où est-il écrit que je doive... ?
- Est-il normal que... ?
- Ne cherche pas à retourner la situation.

Bien sûr, je vous invite à y ajouter les vôtres : il y a sûrement des petites affirmations qui s'adaptent parfaitement à votre contexte et qui vont vous donner la sensation d'y voir clair dans toutes ces manigances, de savoir où vous en êtes et d'être calme et affirmé.

4.

Pour que ça n'arrive plus jamais

Lorsqu'on prend du recul sur le contexte d'une relation d'emprise, on s'aperçoit que :

- La violence n'est pas un phénomène individuel mais interactionnel.
- Les participants d'une interaction sont tous impliqués et par là même responsables. Il y a 50 % de responsabilité pour le provocateur et 50 % pour celui qui répond.
- Tout individu majeur doit être le garant de sa propre sécurité et de la défense de son intégrité physique et morale. S'il n'en assume pas la responsabilité, il stimule les aspects destructeurs de l'autre et ainsi organise et entretient une interaction à caractère violent.

Bien sûr l'emprise s'étant mise en place sournoisement, la vigilance de la victime a été progressivement anesthésiée, ses systèmes d'alerte contournés et ses défenses neutralisées. Mais il est maintenant temps de se réveiller et de réagir. Sortir d'emprise n'est pas une obligation. Cela doit rester à tout moment un choix personnel. Vous seul(e) pouvez en prendre la décision. On s'aperçoit très vite que toute tentative pour arracher une victime à l'emprise de son manipulateur sans qu'elle en ait fait la demande et sans avoir son accord est vouée à l'échec. Tout au plus peut-on faire mûrir le seuil de changement en semant quelques idées, mais cela peut parfois prendre des années pour qu'elles germent.

L'acceptation de la différence et de l'autorité, la tolérance à la frustration, l'expérience du compromis et de la négociation sont des capacités qui normalement font reculer les réponses violentes. À défaut de ces apprentissages, la violence psychologique ou physique apparaît et devient un mode habituel de résolution des conflits. Je pense qu'à ce stade de votre lecture, vous avez bien compris que votre manipulateur sera incapable de sortir de ce fonctionnement rigide, gardera ses comportements

déviant et que malgré votre habilité ordinaire à dialoguer, toutes vos tentatives de conciliations sont d'avance vouées à l'échec.

La contre-manipulation

C'est pour ces cas extrêmes d'impossibilité d'établir une relation de collaboration constructive que la contre-manipulation devient un des apprentissages les plus indispensables de notre vie d'adulte car c'est le seul mode de communication qui se révèle efficace avec les manipulateurs. Balayez vos scrupules : il n'y a aucune manipulation dans la contre-manipulation, nulle hypocrisie non plus, mais juste l'art de se protéger, de ne pas s'engager inconsidérément, de ne plus aller au conflit et de rester diplomate même en formulant ses demandes et ses refus.

La rétention d'information

La contre-manipulation consiste avant tout à pratiquer la rétention d'information dans le but de se protéger. C'est aussi une façon de mûrir : quand on est adulte, on ne doit plus tout dire à tout le monde. La sincérité est une des grandes valeurs que brandit le manipulateur à la face de sa victime pour qu'elle soit toujours à nu, mais pour son compte personnel, il utilise continuellement le mensonge et la dissimulation. Alors, faites de même. Vous avez eu de nombreuses occasions de vous en rendre compte : tout ce que vous avez dit de vous au manipulateur s'est transformé en arme entre ses mains. Moins il en sait, moins il aura de prise pour vous nuire. Apprenez à vous taire et à ne plus répondre aux questions, à rester flou, évasif, ambigu, à garder le silence ou à changer de sujet. Il faudra aussi accepter de vous synchroniser sur son style de langage, c'est-à-dire à ne plus dire ce que vous pensez et à ne plus penser ce que vous dites. Oui, à oser mentir aussi, toujours dans cet objectif d'autoprotection. Même si c'est faux, dites : « Ça m'est bien égal ! », « Tu peux toujours te moquer, ça ne me touche pas ! » ou « Tes menaces ne me font pas peur ! » En langage de manipulateur, cela veut dire « Même pas peur ! » et « Même pas mal ! » Il le croira et c'est très bien ainsi car il vaut mieux qu'il ne sache plus quand il vous touche.

L'affirmation tranquille de soi

La deuxième clé de la contre-manipulation est l'affirmation de soi. Ne perdez plus de temps à discuter, négocier, expliquer, justifier, demander,

supplier, etc. Il vous faut donc apprendre à rester centré sur ce que vous voulez et à ne plus lâcher le morceau. Dites simplement, calmement et fermement ce que vous voulez et répétez-le en boucle sans vous lasser. Cela tient à la fois du pitbull qui ne dessert plus ses mâchoires et du disque rayé qui émet la même phase en continu. Par exemple, à chaque coup de fil, dites sans vous énerver : « Non, Maman, je ne viendrai pas à Noël. Nous avons d'autres projets », puis « Comme je te l'ai dit la dernière fois, je ne viendrai pas à Noël. Nous avons d'autres projets » et « Pour la troisième fois, je te le répète : je ne viendrai pas à Noël. Nous avons d'autres projets ». Cela vous permettra de dire sereinement à quelques jours du réveillon : « Maman, je t'ai dit plus d'une dizaine de fois depuis un mois que je ne viendrai pas à Noël parce que nous avons d'autres projets. Tu n'as pas voulu l'entendre, mais je ne peux que te confirmer encore une fois que nous ne viendrons pas » Enfin, il faudra apprendre à dire « non » le plus sobrement possible, sans vous justifier ni donner de fausses raisons. N'oubliez jamais : Non est une phrase complète. Tout ajout l'affaiblit.

Si vous avez été victime d'emprise, c'est autant l'affirmation de soi que l'autoprotection que cette mésaventure devra vous avoir appris une bonne fois pour toutes.

Vous pouvez maintenant faire face à votre inavouable participation. Vous avez été trop gentil, trop confiant, pas assez affirmé et beaucoup trop conciliant. Alors décidez une fois pour toute qu'à l'avenir, votre gentillesse aura des limites et que vous ne laisserez plus jamais personne vous bercer de mots et vous endormir de promesses. Faut-il pour autant vous méfier des gens sympathiques ? Non, il suffit de prendre le temps de connaître les personnes et de vérifier que leurs actes et leurs paroles sont en concordance. Vous devrez aussi apprendre à clarifier vos échanges de services pour éviter le sentiment de dette de part et d'autre. Enfin, ne laissez plus l'espace à quiconque de vous manquer de respect.

Le respect ne se demande pas, il s'impose.

Conclusion

Dès que l'idée d'écrire ce livre s'est confirmée, j'en ai informé mes clients et je les ai mis à contribution : « Comment faites-vous pour... ? », « Pourrez-vous observer si... ».

Ce rôle d'enquêteur sur le terrain leur a bien plu car se mettre en observation vis-à-vis des mécanismes de l'emprise leur a donné un recul salutaire. Cela leur a aussi permis de sourire et même de rire des situations qui autrefois les angoissaient. Certains ont pris l'habitude de m'imaginer à leurs côtés, leur soufflant des commentaires sur la situation, d'autres avaient à cœur de bien observer pour pouvoir tout me raconter. J'ai souvent senti qu'ils étaient fiers d'être utiles, contents de collaborer à une meilleure connaissance de cette forme de souffrance qui était la leur. Sans leur participation active, ce livre n'aurait pu exister et je remercie chaleureusement chacun d'entre eux.

Je me souviens de Véronique. Lorsqu'elle est arrivée dans mon bureau, son ex-mari était sur le point de lui faire ôter la garde de leur fils. Elle était dans un tel état de stress et de panique qu'elle avait perdu toute crédibilité auprès du juge et des services sociaux qui la croyaient aussi folle que son mari le prétendait. Quelques mois plus tard, les rôles étaient inversés. Devant le même juge qui ne devait plus rien y comprendre, son mari hurlait avec emphase que le laxisme et la folie de sa femme avait définitivement détruit leur fils, qu'il finirait en gibier de potence et elle répondait, calme et objective qu'il était un peu hâtif de condamner de façon aussi définitive le futur d'un adolescent en pleine crise d'identité. Quelques années plus tard, j'ai croisé Véronique en ville. En riant, elle me dit que son ex-mari n'avait pas changé et qu'elle aurait encore quelques beaux exemples à me fournir. Son rire, son assurance faisaient plaisir à voir.

Cela fait maintenant trois ans que Jean-Paul est sorti d'emprise. Je me souviens de ses larmes : « Pourquoi est-elle si méchante ? » s'interrogeait-il à l'époque. Aujourd'hui, il m'envoie un mail pour me dire qu'il a une nouvelle compagne, qu'il a pu se réconcilier avec ses enfants avec qui la

manipulatrice l'avait fâché et qu'il n'y a plus que « paix et tendresse dans sa vie ».

Sortir d'emprise est une renaissance à soi-même. En travaillant avec mes clients pour cette libération, je me suis souvent sentie comme une sage-femme, leur permettant d'accoucher d'eux-mêmes. Cela crée des liens très forts, très intimes qui font que je garde une tendresse toute particulière pour chacun d'entre eux. Comme les victimes d'emprise sont des gens naturellement joyeux, optimistes et pleins de vie, leur joie de vivre retrouvée est délicieuse à partager.

Aujourd'hui le livre est écrit, mais le procédé s'est révélé tellement constructif que je vous invite à vous l'approprier. Comme mes clients, vous pouvez imaginer que vous continuez à enquêter pour moi, qu'il vous faut prendre note de détails supplémentaires, apporter de nouveaux exemples. Peut-être pouvez-vous écrire votre témoignage ou vous imaginer que je me tiens à vos côtés pour vous rappeler les passages du livre qui correspondent à ce que vous vivez.

J'ai écrit ce livre parce que je crois à la nécessité d'une prise de conscience collective. Chacun doit se méfier de sa propre suggestibilité, des apparences trompeuses de la situation, de ce manipulateur si sympathique, tellement généreux avec sa victime, une personne si perturbée...

Les manipulateurs n'ont sur nous comme pouvoir que la peur qu'ils nous inspirent. Jusqu'à quand va-t-on laisser ces vieux enfants méchants et mal élevés faire la loi et gâcher la vie à leur entourage ? Quand auront-ils enfin le retour direct de leur comportement ? S'ils n'avaient aucune impunité, si on les obligeait à se comporter correctement, ils n'auraient plus l'espace de nuire à quiconque. L'immaturité fossilisée à ce stade est une pathologie à part entière. Il ne faut pas laisser d'espace à cette folie.

Les manipulateurs existent depuis toujours mais il semble que les facteurs qui les créent et le mode de vie moderne engendrent une augmentation dramatique des cas rencontrés. La façon qu'on a d'éduquer les enfants aujourd'hui, en traitant d'égal à égal avec eux, en refusant d'assumer son rôle d'autorité et de cadrage, encourage les enfants à développer des attitudes manipulatrices, à pomper de l'énergie aux adultes en continu, à chercher à capter sans cesse leur attention en les harcelant.

Quels adultes deviendront-ils avec de telles habitudes relationnelles ? Sauront-ils gérer la frustration et faire des compromis ?

Je suis à la plage. J'observe le manège d'une petite fille d'une dizaine d'années, donc suffisamment grande pour attendre l'heure du repas. « Maman, j'ai faim ! » dit-elle d'un ton autoritaire. La première réponse de la mère est pertinente : « Il est onze heures et demie, on mange dans une demi-heure. » Je vois l'enfant se renfrogner, fusiller sa mère du regard, méditer quelques instants puis organiser le siège de la mère qui essayera vainement de continuer sa conversation avec son amie. « Quelle heure est-il ? » demande l'enfant toutes les deux minutes, en alternance avec : « Je m'ennuie ! J'ai chaud ! Je n'arrive pas à étaler ma serviette ! Je ne sais pas quoi faire ! J'ai trop chaud ! Je veux rentrer à la maison ! » La mère soupire plusieurs fois : « Tu me fatigues ! », essaie le sarcasme : « Tu aurais préféré passer ta journée devant la télé ? », propose un fruit bien évidemment refusé. En dix minutes de harcèlement, la gamine a gagné la partie. À 11 h 40, elle mord triomphalement dans un énorme sandwich.

Sur le trottoir, un père gronde son enfant de cinq ans : « Tu as voulu prendre ton vélo, alors tu pédales. » Conciliant, le père ajoute : « Si tu veux, je te pousse. Allez, avance ! » L'enfant se lamente. Sa mère s'interpose. « Fiche lui la paix. Il est fatigué ! » Le père insiste : « On lui avait dit que s'il prenait son vélo, il devrait en faire ! » Les pleurnicheries de l'enfant redoublent. La femme le soulève du vélo et serre son petit chéri dans ses bras. Le père crie à la mère : « Mais tu ne vois pas qu'il se fiche de nous ? À chaque sortie, c'est pareil ! Tu te fais avoir et tu me fais passer pour un con ! » Par-dessus l'épaule de sa mère, l'enfant lance un regard de défi et de triomphe à son père. Le père donne un coup de pied dans le vélo et s'éloigne furieux. Qu'a appris l'enfant à travers cette scène ? Que grâce à la bêtise de sa mère, il peut être plus fort que son papa !

Ainsi, de plus en plus souvent, la sensiblerie ambiante fait que l'enfant grondé par l'un, pourra se réfugier dans les bras de l'autre et narguer le parent punisseur, par-dessus l'épaule du parent consolateur qui niera les faits. Les enfants y gagnent l'impunité et la certitude que les adultes sont bêtes et manipulables. Il est urgent que les adultes réapprennent à cadrer les enfants !

D'un autre côté, malgré le mal qu'ils font sur leur passage, les manipulateurs qui croisent notre chemin sont de réelles opportunités d'apprendre à nous connaître. Ils nous rendent le service de nous signaler de façon fulgurante et instinctive nos points faibles : nos doutes, nos peurs, nos interdits, nos complexes et nous donnent donc une occasion de les traiter. Ils nous obligent à sortir de notre angélisme et à apprendre à nous défendre réalistement. À terme, lorsqu'on a dépassé l'emprise, la rencontre avec des manipulateurs peut s'avérer avoir été très positive : ils nous ont obligés à nous positionner, à apprendre à nous affirmer calmement, à nous faire respecter... Et s'ils existaient pour nous obliger à grandir ?

Finalement, vus sous cet angle, on peut même se demander si les manipulateurs ne sont pas des maîtres extraordinairement performants pour nous aider à évoluer et nous apprendre à nous aimer nous-mêmes.

OceanofPDF.com

Bibliographie

Beauvois J.L. & Joule R.V.

Petit traité de manipulation à l'usage des honnêtes gens,
PUG, Grenoble 2002.

Berne Éric

Des jeux et des hommes, Éditions Stock, 1984.

Clerc Olivier

Le Tigre et l'araignée, Éditions Jouvence, 2004.

Clerc Olivier

La Grenouille qui ne savait pas qu'elle était cuite, J.C. Lattès, 2005.

Crève-Cœur J.J.

Relations et Jeux de pouvoir, Éditions Jouvence, 2000.

Farely Franck

La thérapie provocatrice, Éditions Satas, Bruxelles.

Forward Suzan

Le Chantage affectif, InterÉditions, Paris 1998.

Forward Suzan

Parents toxiques, Stock, Paris 1991.

Harrus-Révidi Gisèle

Parents immatures et enfants adultes, Payot, Paris 2001.

Hirigoyen Marie-France

Le Harcèlement moral, Pocket, Paris 1998.

Hirigoyen Marie-France

Le Harcèlement moral dans la vie professionnelle, Pocket, Paris 2001.

Kiley Dan

Le Syndrome de Peter Pan, Odile Jacob Poches, Paris 2000.

Nazare-Aga Isabelle

Les Manipulateurs sont parmi nous, Éditions de l'Homme, Paris 1997.

Nazare-Aga Isabelle

Les Manipulateurs et l'amour, Éditions de l'Homme, Paris 2000.

Perrone Reynaldo & Nannini Martine

Violence et abus sexuel dans la famille, E.S.F, Paris 1995.

Petitcollin Christel

Victime, bourreau ou sauveur, comment sortir du piège ?

Éditions Jouvence, 2006.

Raquin Bernard

Ne plus se laisser manipuler, Éditions Jouvence 2003.

Rhodes Daniel & Kathleen

Le Harcèlement psychologique, Marabout, Paris 1999.

Thalmann Yves Alexandre

Tous des manipulateurs ?, La question, Grolley (CH) 2003.

OceanofPDF.com

Achevé d'imprimer en avril 2011
sur les presses de la Nouvelle Imprimerie Laballery
58500 Clamecy
Dépôt légal : avril 2011
Numéro d'impression : 102148

Imprimé en France

OceanofPDF.com

La manipulation mentale fait peur et fascine à la fois ! Elle est de plus en plus présente dans la vie quotidienne : chantage affectif familial, jeux de pouvoir au travail, domination individuelle dans le couple, forte influence d'un ami...

Il existe une catégorie d'individus nuisibles et destructeurs dont le but reste le même à travers les siècles : satisfaire leurs priorités à nos dépens. Leurs techniques – simples et sophistiquées à la fois – sont d'une redoutable efficacité.

Ainsi, de nombreuses personnes vivent une relation d'emprise ou de harcèlement sans même le savoir. Elles sont angoissées, stressées, désorientées, parce qu'un manipulateur dans leur entourage, tel un vampire, les vide de leur énergie.

C'est pour ces victimes d'emprise et de manipulation au quotidien que j'ai écrit ce livre.



CHRISTEL PETITCOLLIN est psychothérapeute, conférencière et écrivain. Passionnée de relations humaines, elle traite depuis plus de 15 années la manipulation sous toutes ses formes relationnelles.

