

Catherine Viot

Les manipulateurs ne me font pas peur



Séduisants, ils arrivent à nous faire faire même ce que nous ne voulons pas. Apprenons à les repérer.

Profession : manipulateur

Loin des petits manipulateurs du quotidien que nous sommes tous, certaines personnes en font profession. Leur but : obtenir ce qu'elles veulent sans se soucier des autres. Afin d'exercer leur domination, ces individus dangereux usent de séduction, de ruse, mentent, harcèlent... Ils nous emmènent même là où nous ne voulons pas aller. Si bien que nous ne nous reconnaissons plus et que nous nous sentons dévalorisés. Ils jettent la confusion dans notre esprit, nous plongent dans l'angoisse, la peur, la déprime... Il faut réagir.

Apprendre à les repérer

La première chose à faire est de savoir à qui on a affaire. Ce n'est pas simple car les manipulateurs avancent masqués, sachant séduire pour parvenir à leurs fins. Des indices peuvent nous

mettre la puce à l'oreille :

- Les manipulateurs sont incapables de se remettre en question : rien n'est jamais de leur faute, ils culpabilisent les autres.
- Ils répondent de façon floue à nos questions et brouillent les pistes.
- Ils peuvent être tour à tour charmeurs, culpabilisants, colériques.
- Ils tiennent peu compte de nous, sont indifférents à nos attentes, l'affectif n'est pas leur tasse de thé.

Savoir réagir

Les manipulateurs sont souvent des êtres en souffrance. Manipuler les autres leur per-

Pour aller + loin

● « Halte aux manipulateurs » par Christophe Carré (Éditions Eyrolles, 18 €). Pour identifier les différents degrés de manipulation et trouver des parades efficaces.

met de se placer en position de supériorité sans se fragiliser. La « victime » doit se protéger. C'est d'autant plus difficile que le lien est proche : on ne se débarrasse pas d'un conjoint manipulateur comme d'un vendeur trop habile.

Quelques clés :

- Il ne faut pas espérer que ça change, ni s'épuiser à chercher le dialogue.
- Pratiquer la contre-manipulation, pour éviter de donner prise : rester dans le flou, refuser de s'engager, ne pas se justifier, cacher son trouble, être indifférent.
- Et, bien sûr, s'affirmer, ne pas avoir peur du conflit. Quelqu'un de déterminé n'est pas une proie facile. Il s'agit de retourner les armes du manipulateur contre lui et de se montrer sûr de soi. Ce qui n'a rien d'évident puisque les manipulateurs s'emploient à déstabiliser leurs victimes. Dans les cas les plus extrêmes, la seule solution est de mettre fin à la relation.

En guise de memo

- Une bonne communication suppose : 1) Un message clair. 2) La prise en compte de l'autre. 3) Établir une relation de qualité.
- Le manipulateur ne respecte aucune de ces trois règles. Si nous éprouvons un sentiment de malaise dans une relation, l'impression que cela sonne faux, redoublons de vigilance.