



# E-BOOK : SE PROTEGER DES MANIPULATEURS

**COACHING-HARMONIQUE**

Marie-Pierre GLENISSON

# E-BOOK : SE PROTEGER DES MANIPULATEURS

## COMMENT SE PROTEGER DES MANIPULATEURS ET DES MANIPULATIONS

### Sommaire

INTRODUCTION .....	2
1. QUI SONT LES MANIPULATEURS ? .....	2
2. COMMENT DETECTER TRES TOT UN MANIPULATEUR, DANS LE BUT DE L'EVITER ? .....	6
3. QU'EST-CE QUI NOUS REND MANIPULABLES ?.....	10
LE JEU PSYCHOLOGIQUE : LE TERRAIN DE JEU FAVORI DES MANIPULATEURS .....	10
VICTIME, SAUVEUR, PERSECUTEUR QUELLE EST VOTRE POSITION FAVORITE ? .....	11
QU'EST CE QUI NOUS REND MANIPULABLES ?.....	13
4. COMMENT SE POSITIONNER ET COMMUNIQUER AVEC UN MANIPULATEUR.....	14
5. COMMENT LE NEUTRALISER ? .....	15
6. COMMENT LE RE-EDUQUER ?.....	16
7. COMMENT EVITER QU'UNE PERSONNALITE MANIPULATRICE SE DEVELOPPE, OU COMMENT TUER DANS L'ŒUF LA TENDANCE MANIPULATRICE ?.....	16
8. COMMENT EVITER EN SOI TOUTE TENDANCE A LA MANIPULATION ? .....	17
9. COMMENT RECONNAITRE UN MANIPULATEUR VRAI, DE QUELQU'UN QUI UTILISE LA MANIPULATION ?	17
10. QUE FAIRE EN CAS DE MANIPULATIONS GRAVES AU TRAVAIL ? .....	17
11. QUE FAIRE SI UN DE VOS PROCHES EST MANIFESTEMENT VICTIME D'UN MANIPULATEUR, ET QU'IL N'EN EST PAS ENCORE CONSCIENT ? .....	18
12. QUE FAIRE SI VOUS DECOUVREZ QUE VOUS ETES VICTIME D'UN MANIPULATEUR ET QUE VOTRE ENTOURAGE NE VOUS CROIT PAS ? .....	20
13. RECONSTRUISEZ VOTRE ESTIME DE VOUS-MEME ET ENVISAGEZ VOTRE NOUVELLE VIE.....	20
BIBLIOGRAPHIE POUR EN SAVOIR PLUS : .....	22

## Introduction

Le thème de la manipulation est à la mode et à en croire ce qui se raconte, notre monde serait peuplé de pervers narcissiques.

Sans aller jusque-là, il faut bien reconnaître qu'actuellement, il y a pléthore d'informations pour tous ceux qui veulent manipuler les autres afin de vendre ou tout simplement de réussir leurs objectifs, quitte à écraser les autres au passage. Du coup entre les manipulateurs avides de pouvoir qui peaufinent leur stratégie de manipulation, et les pervers-narcissiques qui se sont révélés comme tels au cours de leur enfance, nous avons effectivement beaucoup de risques de rencontrer des personnes manipulatrices.

Nous sommes tous concernés par les manipulateurs parce que 90 % d'entre nous sommes potentiellement manipulables.

Ce livret se présente sous la forme de 12 questions que m'ont posées mes coachés, et des réponses que j'y ai apportées, au vu de mon expérience personnelle d'accompagnement de reconstruction de personnes ayant vécu à proximité de manipulateurs, et de la bibliographie que j'ai pu étudier.

Cette bibliographie conséquente est donnée à la fin de ce document ainsi que les liens pour les sites traitant des manipulateurs et de pervers narcissiques.

## Qui sont les manipulateurs ?

Il est important de définir pour commencer ce que j'entends par « manipulateurs ».

En effet il faut bien faire la différence entre quelqu'un qui utilise la manipulation de façon occasionnelle (et ça nous le faisons tous plus ou moins lors de moment de stress) et un manipulateur qui, lui, ne connaît d'autre fonctionnement que la manipulation.

Et parmi ces manipulateurs chroniques, on va trouver 2 catégories :

- Ceux dont la personnalité est clairement manipulatrice et qui n'éprouveront jamais le besoin de se remettre en cause et/ou de changer (en consultant un professionnel)
- Ceux qui souffrent des conséquences d'un lien relationnel difficile, mais qui attribuent dans un premier temps la responsabilité de cette souffrance aux autres ; cependant un jour, ils arriveront à penser qu'ils ont une responsabilité dans cet état dégradé de leurs relations affectives et ils souhaiteront changer pour reprendre la responsabilité de leur vie.

En haut de la liste, les numéros 1 des manipulateurs, se trouvent ceux que les psychanalystes appellent « les pervers narcissiques » ; ils représentent 2 à 5% de la population et nous en avons tous un dans notre environnement. Ils sont particulièrement dangereux et destructeurs, mais ils n'ont et n'auront aucune demande de soin, ils fonctionnent très bien dans la société et leur niveau intellectuel n'est jamais touché par cette pathologie. C'est ce qu'on appelle une psychose blanche et ces personnalités ne sont pas de fait enfermées dans des hôpitaux psychiatriques, mais elles évoluent dans la vie civile et professionnelle : elles peuvent faire des études comme vous et moi, et elles obtiennent souvent un travail ayant une fonction d'autorité, elles se marient et ont des enfants.

Si l'e-book « Se protéger des manipulateurs » a été écrit pour vous aider face en particulier aux pervers-narcissiques, catégorie hautement toxique pour leur environnement mais heureusement peu fréquente, il est également très utile face aux autres catégories de manipulateurs beaucoup plus nombreuses, constituées de personnalités plus ou moins toxiques et donc plus ou moins destructrices pour leur environnement familial et professionnel.

Pour découvrir plus en détail ces autres personnalités toxiques, je vous recommande un ouvrage très accessible car écrit très simplement et avec beaucoup d'humour par Christophe ANDRE et MUZO, « Je résiste aux personnalités toxiques (et autres casse-pieds)».

Christophe ANDRE classe en 7 catégories ces troubles qui peuvent se présenter seuls ou se conjuguer entre eux, et dont les niveaux de toxicité varient selon le degré d'expression de ces troubles pouvant aller jusqu'à des pathologies graves.

- **Les narcissiques.** Ces personnalités semblent à première vue avoir une forte estime d'elles-mêmes et un dédain pour les autres ; cependant cette estime d'elle-même n'est qu'une façade ne correspondant pas à leur propre ressenti interne et elles ne dévalorisent les autres que pour se prouver à elles-mêmes qu'elles sont finalement meilleures qu'eux, tenter de soigner leur blessure narcissique et combler ainsi leur faible amour pour eux-mêmes et leur déficit en matière d'image de soi
- **Les négativistes :** Ce sont les pessimistes d'une façon générale, ou ceux qui voient toujours les problèmes qui existent ou qui pourraient exister dans chaque situation ; eux-mêmes se définissent en général comme « réalistes » ; on peut aussi mettre dans cette catégorie tous les briseurs de rêves qui vont tenter de vous remettre bien les pieds sur terre dès que vous faites preuve de créativité.
- **Les paranos :** Rentrent dans cette catégorie tous les méfiants, et toutes les personnes qui projettent sur leur environnement leurs peurs multiples et variées. Ces personnalités analysent, dissèquent et interprètent à la lumière de leurs peurs toute action constatée et toute parole entendue.

- **Les histrioniques** : Ces personnalités ayant une estime de soi basse, sont en quête d'attention permanente de la part des gens qu'elles rencontrent, elles jouent un rôle pour se sentir en permanence au centre de la scène, mais au bout d'un moment elles ne font plus la distinction entre leur vraie personnalité et le rôle de séduction qu'elles se sont donné et elles semblent capable de s'enflammer à chaque fois pour une nouvelle personne qu'elles vont ensuite repousser.
- **Les stressés et autres éternels hyper-actifs** : Ce sont des personnes qui ne supportent ni l'absence d'activité ni le silence. Leurs vacances se conçoivent au choix comme un marathon qui enchaîne selon leur goût, les visites de villes et des musées, ou les trekkings et autres exploits physiques, ou bien c'est le cadre qui emmène son ordinateur à la plage et qui est connecté en permanence à ce qui se passe dans son entreprise. On va retrouver dans cette catégorie les personnalités de type A (cette catégorie a été définie par Meyer Friedman et Ray Rosenman comme ayant une conduite caractérisée par une hyperactivité, un sentiment d'urgence, un énervement facile, ou un hyper-investissement professionnel). Ce sont des personnes toujours pressées qui ne finissent pas leurs phrases, et qui laissent les personnes se débrouiller avec ce qu'elles ont compris ; mais comme le travail n'est pas fait comme elles le veulent, ça les met hors d'elles et elles deviennent très exigeantes et peuvent passer pour des harceleurs.
- **Les pervers** : A l'échelon le plus bas, on va trouver l'enfant qui fait un croc en jambe à son camarade ou s'amuse à torturer un animal, et l'adulte capable de blagues douteuses ou d'ironie blessante pour déclencher l'hilarité générale ; à l'échelon le plus élevé, on va trouver des personnes provoquant délibérément des souffrances chez les autres pour s'en réjouir et s'en nourrir ; et entre les deux catégories, on trouve toute sorte de prédateurs et de vampires de l'âme.
- **Les passifs-agressifs** : C'est bizarrement la catégorie qui semble la plus anodine et peut-être la plus difficile à identifier, tellement les personnes sont sûres de leur bon droit ; cependant cette personnalité s'avère tout aussi destructrice que les précédentes. Ces personnes sont tellement sensibles à toute démonstration pouvant passer pour un acte d'autorité, qu'il vaut mieux mettre les formes quand on doit leur faire une demande, sinon on déclenche à coup sûr un conflit larvé ; ce sont les rois de la force passive et des bouderies de rétorsion, qui vont au mieux opposer un mur de silence réprobateur à toute tentative d'explications mais qui peuvent aller jusqu'à des actes de déstabilisation ou de vengeance au moment jugé propice.

A ces 7 catégories de troubles pouvant générer des comportements toxiques, je rajouterai bien une 8<sup>e</sup> catégorie

- Les **altruiste déresponsabilisants**. Ce qui pourrait ressembler à une qualité « l'altruisme », est ici utilisé en excès pour faire rentrer l'autre dans une dépendance qui pourra être affective, financière, matérielle, morale, etc... et lui enlever toute forme de responsabilité sur sa vie. C'est un peu le syndrome de la « mère juive ou pied-noir » immortalisée par Marthe de Villalonga dans ses rôles au cinéma ou au théâtre. L'autre est nié dans sa capacité à faire seul et devient complètement dépendant. L'altruiste est en recherche permanente de la reconnaissance de l'autre ou des autres dont il devient co-dépendant . Bien que centré sur les besoins des autres et à l'affût pour les satisfaire, l'altruiste est toxique par l'étouffement qu'il provoque, le sentiment de culpabilité qu'il ne manque pas de générer chaque fois que l'autre essaie de s'échapper ou de faire seul « avec tout ce que j'ai fait pour toi ! ».

Rassurez-vous, vous avez (tout comme moi) des caractéristiques dans plusieurs de ces catégories, sans que cela ait un caractère pathologique ; et pour vous aider à découvrir ces personnalités toxiques, Christophe ANDRE vous propose dans son livre pour chaque catégorie :

- Un petit test plein d'humour qui vous permet de vous situer.
- Une bande dessinée qui vous raconte de manière illustrée comment peut se créer une personnalité narcissique ou parano à travers un exemple...
- Un descriptif précis qui permet de comprendre comment fonctionne chaque personnalité
- Et des conseils pour améliorer les relations avec ces personnes qui font partie de votre environnement.

Cependant certaines de ces personnalités toxiques peuvent présenter une ou même deux tendances à un niveau pathologique, ce qui s'avère particulièrement destructeur pour leur environnement. Et il peut s'avérer salutaire d'appliquer les mêmes mesures de protection que si vous aviez affaire à un pervers narcissique. Et je tiens par expérience la catégorie des « narcissiques-paranos » pour particulièrement destructrice. Cependant il existe quelques différences si on les compare aux pervers-narcissiques :

- Les « narcissiques-paranos » peuvent avoir des variations dans l'expression de leur personnalité pathologique et cette expression sera d'autant plus forte que ces personnes traverseront une période de stress élevé.
- Ils semblent également en proie à une vraie souffrance en cas de rejet, et donc susceptibles de changer leur mode de fonctionnement

- A la différence des « pervers-narcissiques », les « narcissiques-paranos » ne nourrissent pas de sentiments pervers ; ils ne se réjouissent pas du mal qu'ils font à l'autre, même s'ils peuvent être extrêmement destructeurs.

La différence entre les pervers-narcissiques et les autres catégories toxiques citées plus haut, c'est qu'il est possible de communiquer écologiquement avec les autres catégories et utiliser des méthodes pour résoudre les conflits ; alors qu'avec les pervers-narcissiques, vous n'avez même pas fini votre première phrase qu'il va tourner vos arguments contre vous : c'est vous qui êtes susceptible, paranoïaque, et incompetent...

Le manipulateur peut se déceler à partir d'une grille d'analyse de 30 critères mise au point par Isabelle NAZARE AGA au cours de l'observation de ses patients (voir bibliographie à la fin du document). J'ai eu la chance de la rencontrer au cours d'une conférence dans le cadre de la FFCPro (Fédération Francophone de Coachs Professionnels), et son partage d'expérience a enrichi de façon conséquente mes propres observations.

## Comment détecter très tôt un manipulateur, dans le but de l'éviter ?

Le manipulateur est une personne ayant un grave trouble de la personnalité, et chez qui on trouve souvent les caractéristiques suivantes :

- Il porte très souvent le masque du sympathique, du séducteur et du cultivé.
- Dans un groupe, il se met souvent en avant.
- Il ne communique jamais clairement ses demandes et ses opinions ; par exemple, il parle de façon floue, il procède par sous-entendus, il ne finit pas ses phrases, et son attitude ou son ton de voix contredit ce qu'il est en train de dire.
- Il provoque souvent un sentiment de malaise dont vous n'arrivez pas à déterminer l'origine et que vous balayez souvent sans tenir compte de cet avertissement. Il faut savoir que notre inconscient se trouve mis en alerte par les informations contradictoires qui émanent d'un manipulateur, alors que notre conscient se focalise sur un aspect rationnel du discours, et laisse complètement de côté les informations émanant de son comportement.

Si vous n'avez pas réussi à l'éviter, il changera progressivement d'attitude ; et après la phase de séduction, où il vous flatte et semble à vos petits soins, il manifestera progressivement d'autres comportements :

- Il est très centré sur lui-même, il n'écoute pas les réponses que vous apportez à ses questions, mais il en utilise une partie contre vous
- Il reporte sa responsabilité sur les autres, ou se démet des siennes.
- Il culpabilise les autres au nom du lien familial, de l'amitié, de l'amour, de la conscience professionnelle.
- Il critique et dévalorise

- Il change ses opinions, ses comportements, ses sentiments selon les personnes ou les situations.
- Il vous coupe de vos relations, surtout s'il y a parmi elles des personnes qui n'entrent pas dans son jeu.

Pour aller un peu plus loin, les manipulateurs se caractérisent par leurs attitudes stéréotypées, et dans son livre « les manipulateurs sont parmi nous », Isabelle NAZARE AGA en a établi la liste qui comporte 30 caractéristiques.

Selon ma propre grille d'interprétation de ce test (Remarque : Isabelle NAZARE AGA met la barre beaucoup plus bas).

- Si la personne en face de vous a moins de 12 points, vous avez à faire à ce qu'on appelle de la manipulation ordinaire ; vous, comme moi, utilisons la manipulation de façon spontanée (malheureusement !) quand nous sommes en difficultés.
- Entre 12 et 18 points vous avez affaire à quelqu'un qui utilise la manipulation de façon fréquente, et même très fréquente. Il s'agit vraisemblablement quelqu'un qui ne sait pas communiquer autrement. Evidemment cette forme de communication, n'est en rien écologique pour son entourage. Vous avez tout intérêt à surveiller vos échanges afin de ne pas prêter le flanc à la manipulation. Il peut être accessible au raisonnement et peut envisager de changer de comportement s'il y voit un bénéfice pour aller mieux et surtout s'il est aidé par un professionnel (seul ou avec votre seule aide, les possibilités de changements sont infimes). Il est important pour vous de vous faire aider, pour apprendre à poser vos limites et à respecter vos propres besoins.
- Entre 19 et 24 points, vous avez à faire à une personnalité manipulatrice toxique, ce n'est pas un pervers narcissique, mais il peut faire de gros dégâts, voire de très gros dégâts chez les personnes sensibles Il devient non seulement important et urgent de poser vos limites, mais il va falloir envisager de limiter vos contacts au strict minimum, si c'est un collègue de bureau ou un membre de votre famille. Cette personne est toxique et votre degré de résistance au poison ne peut que progressivement s'affaiblir ; à chaque contact avec une telle personne, vous perdez progressivement un peu plus votre énergie et votre confiance en vous au point de devenir l'ombre de vous-même.
- Si la personne obtient de 25 à 30 points, vous avez à faire à un individu dangereux, vraisemblablement dénué d'empathie et plus vous vous rapprochez des 30 points et plus les chances d'avoir à faire à un pervers narcissique sont élevées. La seule solution vitale pour vous dans ces cas-là est de préparer en grand secret votre fuite et envisager de rompre tout contact avec la personne (bloquer ses appels et ses sms sur votre portable, blacklister le de vos mails, car lire ce qu'il écrit a quasiment le même impact que de le rencontrer. Reprenez contact avec votre famille et vos anciens amis pour obtenir leur soutien, même si vous ne leur avez pas parlé depuis longtemps. Et prenez contact avec des professionnels qui peuvent vous aider. Ma collègue Geneviève Schmit a fait un excellent article pour aiguiller votre les personnes à contacter et synthétiser toutes les pistes à explorer <https://www.soutien-psy-en-ligne.fr/boite-a-outil-anti-pn/>



## Les 30 caractéristiques d'un harceleur ou d'un manipulateur, établies par Isabelle NAZARE AGA :

- Il culpabilise les autres au nom du lien familial, de l'amitié, de l'amour, de la conscience professionnelle.
- Il reporte sa responsabilité sur les autres, ou se démet des siennes.
- Il ne communique pas clairement ses demandes, ses besoins, ses sentiments et opinions. Il porte un masque, le plus souvent le masque du sympathique, du séducteur, et pour les Parisiens le masque du cultivé qui vous donne l'impression que vous êtes un parfait ignare.
- Il répond très souvent de façon floue.
- Il change ses opinions, ses comportements, ses sentiments selon les personnes ou les situations. Il a des manifestations lunatiques du comportement et de l'humeur, et il peut paraître sympathique un jour et être odieux le lendemain
- Il invoque des raisons logiques pour déguiser ses demandes.
- Il fait croire aux autres qu'ils doivent être parfaits, qu'ils ne doivent jamais changer d'avis, qu'ils doivent tout savoir et répondre immédiatement aux demandes et questions.
- Il met en doute les qualités, la compétence, la personnalité des autres : il critique sans en avoir l'air, dévalorise et juge.
- Il fait faire ses messages par autrui.
- Il sème la zizanie et crée la suspicion, divise pour mieux régner.
- Il sait se placer en victime pour qu'on le plaigne.
- Il ignore les demandes même s'il dit s'en occuper.
- Il utilise les principes moraux des autres pour assouvir ses besoins et déstabiliser les autres. 90% d'entre nous sommes manipulables, car le manipulateur touche nos croyances, nos valeurs culturelles, nos cognitions, et il va les utiliser à son profit.
- Il menace de façon déguisée, ou pratique un chantage ouvert.
- Il change carrément de sujet au cours d'une conversation. Il est capable en 2 minutes de changer 5 fois de niveau de conversation.
- Il évite ou s'échappe de l'entretien, de la réunion.
- Il mise sur l'ignorance des autres et fait croire en sa supériorité. Il nous prend pour des dupes.
- Il ment.
- Il prêche le faux pour savoir le vrai. Il déforme ce que vous dites
- Il est égocentrique. (et dans un mariage tous les manipulateurs sont des radins, excepté durant la phase de séduction)
- Il peut être jaloux, surtout de votre réussite ou de vos avantages.
- Il ne supporte pas la critique et nie les évidences.
- Il ne tient pas compte des droits, des besoins et des désirs des autres, même s'il est dans un métier en relation avec le soin.

- Il utilise souvent le dernier moment pour ordonner ou faire agir autrui.
- Son discours paraît logique ou cohérent alors que ses attitudes répondent au schéma opposé. Son langage non verbal est incohérent.
- Il flatte pour vous plaire, fait des cadeaux, se met soudain aux petits soins pour vous.
- Il produit un sentiment de malaise ou de non-liberté.
- Il est parfaitement efficace pour atteindre ses propres buts mais aux dépens d'autrui.
- Il nous fait faire des choses que nous n'aurions probablement pas faites de notre propre gré. Il amène les personnes à faire un acte qui ne coûte rien pour lui donner après le sentiment d'engagement.
- Il fait constamment l'objet des conversations, même lorsqu'il n'est pas là.

Il est important d'identifier le manipulateur dès que quelque chose ne semble plus tourner rond dans la relation. Cependant le déni est très important, surtout si le manipulateur est un proche.

En effet les manipulateurs au travail sont également manipulateurs dans leur vie familiale et sociale.

Quand le manipulateur est l'enfant (quelque soit son âge) et que la victime est la mère (en général le père se laisse moins facilement prendre dans les filets d'un enfant manipulateur), il est très difficile pour elle d'admettre que son enfant est en train de la détruire, juste pour tester l'étendue de son pouvoir sur elle.

Il n'est pas non plus facile pour un enfant d'admettre que l'un de ses géniteurs est un manipulateur, car s'il l'admet, il a peur d'avoir en lui les gènes de la manipulation (à priori, la génétique n'a pas grand-chose à faire avec le fait d'être un manipulateur).

Et à l'intérieur d'un couple, il n'est pas facile d'admettre que l'on se trouve face à un manipulateur, car il y a une notion d'engagement et d'amour.

Le livre « les manipulateurs et l'amour » contient beaucoup d'exemples et il est important que les personnes qui ont un doute, le lisent. En général les lecteurs sont estomaqués et disent qu'ils retrouvent mot pour mot les phrases prononcées par leur conjoint manipulateur ; cependant le déni existe pour certains ; pour d'autres, persistent des croyances qui les empêchent de prendre la décision de partir (ex « les enfants sont jeunes, il faut que je les élève jusqu'au bout » ou « j'ai abandonné mon travail et je n'ai pas de revenus »).

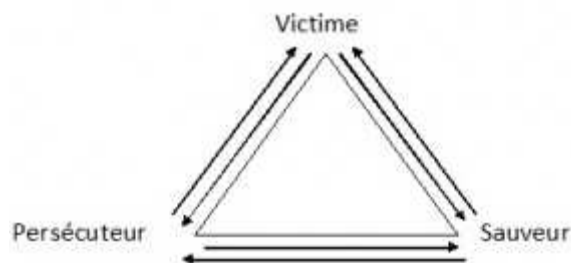
Plus vite les manipulateurs seront identifiés, plus il sera possible d'échapper à leurs tentatives de manipulation. Et les coachs sont là pour vous aider à établir votre stratégie, si vous en avez besoin.

## Qu'est-ce qui nous rend manipulables ?

Un certain nombre de traits nous désigne comme des proies potentielles aux yeux des manipulateurs. J'utilise le terme de manipulateur au masculin, mais il est bien entendu qu'il existe des manipulatrices qui ont des caractères très proches de leurs homologues masculins.

La manipulation est en fait un moyen par lequel une personne va obtenir de vous quelque chose que vous ne lui auriez pas donné si cela avait été demandé normalement. C'est donc une forme d'escroquerie psychologique, car la relation sera biaisée dès le départ.

## Le jeu psychologique : le terrain de jeu favori des manipulateurs



Le jeu psychologique est une forme de relation mise en œuvre pour manipuler la personne dont on souhaite obtenir quelque chose. Ce jeu relationnel est en forme de triangle, même s'il n'y a que deux protagonistes ; en effet même si chaque personne a son rôle de prédilection, elle va prendre alternativement les autres positions du triangle.

Ces jeux psychologiques ont été merveilleusement illustrés dans le film de Gérard Jugnot « Oui, mais » ; ce triangle (dit de Karpman) est dramatique, car personne n'en sort jamais gagnant, hormis le manipulateur qui vous a entraîné dans ce labyrinthe psychologique, dans le seul but de vous faire perdre vos repères.

Tous les manipulateurs sont de grands adeptes des jeux psychologiques et ils y excellent. Mais attention, toutes les victimes chroniques, les sauveurs, et même les persécuteurs ne sont pas forcément des manipulateurs mais des personnes qui utilisent la manipulation faute d'avoir appris dès leur plus jeune âge à communiquer écologiquement.

D'après mes observations, il y a généralement une différence de stratégies entre les manipulateurs masculins et leurs homologues féminines.

Une manipulatrice se positionnera plus facilement dans le rôle d'une victime cherchant un sauveur, et cela flattera le chevalier qui dort dans chaque homme et qui est heureux d'avoir une princesse à délivrer.

Un manipulateur se positionnera soit en sauveur, soit en victime, soit alternera les deux positions, en fonction des caractéristiques de la personne qu'il souhaite séduire et de ce qu'il souhaite obtenir.

Mais ces positions de sauveur ou de victime ne sont que très temporaires pour ancrer l'emprise chez leur victime désignée.

En effet le rôle de sauveur va permettre au manipulateur de faire sentir à sa victime son incompetence à faire seule un certain nombre de choses. Ensuite, il pourra facilement lui reprocher le fait que sans lui, cette personne courrait les plus grands dangers compte tenu de son inaptitude à gérer les problèmes financiers, administratifs, professionnels ou autre...

Quant à la victime manipulatrice, elle va devenir de plus en plus exigeante, accusant son partenaire de ne pas faire preuve de bonne volonté pour l'aider. Elle va rapidement persécuter son sauveur en lui donnant de plus en plus de contraintes à mettre en œuvre le plus rapidement sous peine de passer pour le pire des persécuteurs ; cette éventualité étant tout bonnement insupportable aux yeux d'un sauveur, celui-ci va redoubler d'énergie à essayer de satisfaire la victime.

Que vous soyez face à un vrai manipulateur ou à une personne ne sachant pas fonctionner avec écologie vis-à-vis de son environnement, accepter de rentrer dans le triangle, revient à entretenir des relations de dépendance pour la victime et de co-dépendance pour le sauveur et le persécuteur qui ont besoin de leur lot de victimes pour justifier leur existence. Il n'est jamais question d'amour ou d'amitié mais bien d'une relation de dépendance réciproque.

Il serait particulièrement important à ce stade de faire une différence entre l'amour et la dépendance ou la codépendance. Si un manipulateur paraît désespéré par votre tentative de rupture, ou jaloux des relations amicales que vous entretenez avec un collègue, ce n'est en rien une preuve d'amour, c'est au mieux une preuve de codépendance, mais en général c'est juste sa part narcissique qui se sent en danger !

### **Victime, sauveur, persécuteur quelle est votre position favorite ?**

En général, cette position favorite n'est pas le fruit d'un raisonnement d'adulte, mais elle a été construite dès l'enfance, elle répond à un conditionnement lié aux interactions avec ses éducateurs les plus proches (en général ses parents, mais ça peut être éventuellement ses grands-parents, ou une autre personne très présente durant son enfance).

#### **La victime**

Ainsi un jeune enfant va très vite comprendre qu'il peut obtenir plus facilement l'intérêt de ses parents, s'il exprime de la tristesse ou de la douleur ; il risque donc d'adopter très tôt un comportement de victime.

La victime ressent de l'impuissance à se sortir des situations les plus banales et elle a besoin d'un sauveur qui va l'aider à faire ce qu'elle ne se sent pas capable de faire seule et ce qu'elle ne s'autorise pas à faire seule. Cependant la victime ayant abandonné toute puissance personnelle va attirer des sauveurs mais aussi des persécuteurs.

Pour sortir de ce rôle, il est important :

- de poser ses propres limites par rapport aux autres.
- de poser seule des actions en acceptant de se tromper et d'apprendre de ses erreurs.

### **Le sauveur**

Un autre enfant se rendra compte que s'il fait plaisir à ses parents en les aidant, il obtient plus de gratifications de leur part ; il va donc très tôt se positionner en personne ressource et jouer au sauveur.

Un sauveur va voler au secours de toute personne semblant avoir besoin d'aide et notamment toutes les personnes qui vont émettre une plainte (victime) ; il va de la même façon hésiter à répondre non à une demande, même quand celle-ci va l'embarrasser.

Pour sortir de ce rôle et éviter de voler au secours d'une victime qui n'a que faire de vos solutions, il est important de poser la question « En quoi pourrais-je vous aider concrètement ? ». Cela permet dans le meilleur des cas de transformer la plainte en une demande précise. Dans les autres cas, le sauveur se rendra compte que la victime n'a pas de demande, elle souhaite juste se plaindre. Et après il est important pour le sauveur de se poser quelques questions avant de répondre à la demande :

- En quoi est-ce utile pour lui de répondre oui ?
- A-t-il les moyens (en énergie, en temps, en argent ...) de répondre oui ?
- A-t-il envie de répondre oui au plus profond de lui ?

S'il répond non à une seule de ces questions, il serait bon pour lui de poser ses limites et de refuser en expliquant à quoi il dit non, par exemple : « désolé, je ne suis vraiment pas disponible dimanche pour t'aider à déménager, par contre je dispose de 2 heures samedi matin, si tu as besoin d'un coup de main pour faire quelques cartons ».

### **Le persécuteur**

Certains enfants comprennent que s'ils rendent suffisamment la vie impossible à leurs parents, ceux-ci vont céder à leurs demandes, ils vont donc prendre le rôle du persécuteur. Ils donnent généralement l'impression d'être sûr d'eux. Cependant ne vous y fiez pas, ils ont quelques sérieuses failles dans leur estime d'eux-mêmes et ont besoin de dévaloriser leur entourage pour rehausser leur propre estime.

Dans cette catégorie, vont se retrouver la quasi-totalité des personnalités toxiques définies dans la 1<sup>o</sup> partie.

Pour sortir du triangle, le persécuteur doit accepter de ne plus jouer au jeu de la comparaison et de plus être le meilleur.

Il est à remarquer que quelle que soit la position choisie, chaque personnage du triangle a un problème avec son estime de soi :

- la victime ne se sent pas capable de poser des actions seule,
- le sauveur a besoin de se prouver à lui-même et aux autres, son utilité en les aidant,
- et le persécuteur a besoin de se prouver qu'il est meilleur que les autres

### Qu'est ce qui nous rend manipulables ?

La première des raisons qui rend tout personne susceptible d'être manipulable, est une ou plusieurs failles dans son estime de soi. Cela ne veut pas dire que la personne a forcément une basse estime d'elle-même, non, elle peut avoir une simple faille, par exemple le besoin d'être rassurée que ce qu'elle fait est juste ou intéressant ....

Dans un premier temps le manipulateur va souffler le chaud, il va la rassurer et la personne se sentira pousser des ailes. Cependant la source de compliments va non seulement tarir progressivement, mais le manipulateur qui connaît les points faibles, va remuer le couteau dans la plaie.

Tout comme dans la métaphore de la grenouille que l'on met dans une casserole d'eau froide posée sur un feu, celle-ci ne va pas se rendre compte du danger, car l'eau va passer de froide à tiède puis à chaude et quand l'eau deviendra vraiment très chaude et que la grenouille se rendra compte du danger, elle n'aura plus la force de sortir de la casserole, et mourra cuite. Alors que si on met une grenouille identique dans une eau à une température à la limite du supportable, elle va sauter très rapidement hors de la casserole pour s'échapper. Le manipulateur est très intuitif ; il va savoir jusqu'où il va pouvoir aller sans risquer de voir sa victime lui échapper et ceci est d'autant plus vrai quand on a affaire à un pervers-narcissique et à un narcissique-parano. S'il est allé un peu loin, et que sa victime menace de s'échapper, il va souffler le chaud permettant à sa victime de croire qu'elle a enfin retrouvé la personne qu'elle a connue quelques mois ou quelques années avant, et l'emprise se referme à nouveau sur elle.

Nous avons tous envie de croire au prince charmant ou à la douce princesse et quand il (elle) se présente avec son masque, nous tombons d'autant plus facilement dans le panneau, que notre manipulateur aura actionné au préalable le bouton culpabilisation.

Dans ma représentation, notre aptitude à être manipulés provient de gros boutons qui seraient présents sur le devant de notre corps.

90 % d'entre nous sont manipulables car ils possèdent un ou plusieurs de ces boutons servant à la manipulation ; et sur chaque bouton, il est inscrit une de ses failles :

- je suis culpabilisable
- je suis perfectionniste

- je suis un(e) rebelle
- je manque de confiance en moi
- je peux me dévaloriser
- je suis très empathique
- je ne sais pas dire non
- j'ai peur de l'abandon et/ou du rejet
- j'oublie mes propres besoins pour répondre à ceux des autres
- je suis vulnérable au chantage affectif
- je suis très sensible au regard des autres
- je me sens fragile face à l'autorité
- ...

Les personnes normales ne voient pas d'emblée ces boutons, mais un manipulateur, si ! Il va savoir quel masque mettre et sur quel bouton appuyer pour :

- nous séduire
- nous amener à agir pour lui
- nous faire réagir en sa faveur

Et il va utiliser pêle-mêle nos valeurs et nos failles pour nous manipuler. La meilleure façon de se vacciner contre toute forme de manipulation est :

- **De se mettre à l'écoute de son propre ressenti et de se faire confiance**
- **De poser ses propres limites et de n'accepter sous aucun prétexte de les laisser franchir quitte à être traité(e) de coincé(e)**
- **De s'affirmer et de se respecter dans ses choix et ses valeurs**

**Un travail sur les piliers de l'estime de soi (confiance en soi, amour de soi, image de soi) s'avère particulièrement important pour éviter toute prise aux manipulateurs.**

### **Comment se positionner et communiquer avec un manipulateur**

Les conseils que l'on peut donner à une victime d'un manipulateur (sauf si la dépression est installée, et dans ce cas le suivi par un psychiatre est fortement indiqué, car les risques de suicide sont malheureusement réels) :

- s'affirmer dans la vie en général et poser clairement ses limites (développer son assertivité)
- refuser à bon escient (pour s'entraîner, utiliser des jeux de rôle)
- devenir plus rationnel en communiquant uniquement sur des faits
- exiger des demandes ou des consignes claires, avec un air naïf
- ne plus raconter les détails de sa vie
- traiter vos émotions personnelles avec des techniques comme l'EFT, la TFT, le REMAP, .... (en dehors du manipulateur évidemment)
- refuser d'être passif face au harcèlement
- dénoncer et contre-attaquer
- arrêter d'argumenter ou de se justifier et utiliser une communication d'extinction, des phrases courtes et floues ayant l'apparence de l'indifférence, par exemple :
  - C'est votre opinion !
  - Oui, et alors ?
  - Ne vous inquiétez pas pour moi !
  - A chacun son expérience !
  - En apparence !
  - C'est une interprétation !
  - Je n'en doute pas !
  - Utiliser une phrase spécifique qu'on se répète intérieurement dès qu'on doit approcher le manipulateur, pour ne plus être déstabilisé émotionnellement (ex : « je sais qui tu es, mais tu ne sais pas que je sais », ou « je t'ai repéré, tu ne m'auras pas »)

Seuls les petits manipulateurs (ceux ne totalisent pas plus de 15/30 caractéristiques, voire 17 au maximum) peuvent prendre conscience de leurs agissements et peuvent décider de changer. Les autres ont le même système de défense interne que les paranoïaques, et pour eux ce sont les autres qui fonctionnent mal. Les manipulateurs ne viennent pas consulter spontanément, et quand ils le font c'est souvent pour gagner du temps.

### Comment le neutraliser ?

Il faut savoir qu'on n'argumente pas avec un manipulateur ; en effet même si vous avez clairement raison, vous ne pourrez jamais le convaincre. Aussi frustrant que cela puisse paraître, il faut tenir avec lui une communication très limitée et se contenter de répondre de la façon la plus laconique possible : « c'est ton opinion ! » sans lui expliquer en quoi consiste la vôtre. La contre-manipulation est la seule façon de lui faire changer d'attitude ; par exemple vous pouvez adopter son point de vue et en même temps soulever juste comme un point de détail, son attitude déplaisante envers vous quand il y a du public, car elle pourrait donner aux personnes présentes une image négative de lui-même ; comme il est très sensible à l'image qu'il donne aux autres, il peut décider de lui-même d'adopter une nouvelle attitude qui vous serait moins préjudiciable.

Il faut savoir que **la seule attitude valable avec un manipulateur, c'est de mettre la plus grande distance possible entre vous et lui** et d'éviter tout contact qui ne serait pas obligatoire. Si vous devez néanmoins avoir quelques contacts parce que cet individu travaille dans votre service ou qu'il fait malheureusement partie de votre famille, dites-vous avant de



le rencontrer « **je sais qui tu es, mais toi, tu ne sais pas que je le sais** » ou toute autre phrase de ce type, qui vous donne une position d'observateur de ses manipulations et qui va vous en immuniser.

### **Comment le ré-éduquer ?**

Les manipulateurs qui ont plus de 18 points et à plus forte raison, plus de 20 points sur les 30 caractéristiques, ne sont pas rééducables, faites-vous une raison, même s'il s'agit de votre enfant ou de votre conjoint ! Ils n'ont aucune envie de changer, car ils n'ont pas de problèmes. A leurs yeux, si quelqu'un a des problèmes, c'est vous.

La seule solution qui résoudra votre problème, est de mettre la plus grande distance entre vous et les personnes qui vous sont chères, et lui. En d'autres termes si vous êtes victime d'un manipulateur, fuyez ! Prenez appui sur un professionnel, mais attention, ces psychoses blanches ne sont pas forcément connues de tous les médecins, psychothérapeutes, coachs. Et comme un pervers-narcissique soigne son image sociale, vous courez le risque de ne pas être cru(e)s si les professionnels ne connaissent pas leurs capacités destructrices.

### **Comment éviter qu'une personnalité manipulatrice se développe, ou comment tuer dans l'œuf la tendance manipulatrice ?**

Je vous rappelle qu'un manipulateur, ou pervers narcissique est un trouble grave de la personnalité au même titre que la paranoïa, et qu'un tel trouble relèverait d'un psychiatre, si la personne qui en était atteinte, avait une demande de soin, ce qui n'est jamais le cas.

Il faut bien sûr éviter de laisser un enfant en contact étroit avec une personne manipulatrice, car l'enfant qui subit un manipulateur dans son entourage, accepte ce comportement comme étant normal, et il peut utiliser une attitude manipulatrice sans être lui-même un manipulateur, tout simplement parce qu'il ne sait pas fonctionner autrement. Dans ces cas-là, il pourra bien sûr acquérir un nouveau comportement dès qu'il sera en mesure de faire la différence entre un comportement manipulateur et un comportement normal. Il pourra également découvrir les avantages qu'il aurait à avoir une communication saine avec son entourage, à poser clairement des demandes afin d'obtenir quelque chose, à prendre la responsabilité de ce qui lui arrive... Le risque cependant est qu'un enfant ayant grandi dans l'environnement d'un manipulateur, devienne une proie pour les manipulateurs, beaucoup plus facilement qu'un enfant ayant vécu des relations saines.

Par contre il arrive qu'un enfant développe en grandissant ou en devenant adulte un vrai trouble de la personnalité et dans ces cas-là il ne semble pas y avoir grand-chose à faire hormis de poser des limites fermes et se mettre à l'abri de ses manipulations en se faisant aider par les autres membres de la famille qui ont forcément repéré le problème.

C'est une situation très douloureuse à accepter pour la mère ou la grand-mère, d'un jeune apprenti manipulateur. Il est cependant important de garder à l'esprit que ce jeune adolescent ou ce jeune adulte a pris conscience qu'il avait un pouvoir quasi absolu sur un de ses parents et qu'il peut l'exercer impunément. Cela devient donc pour lui un terrain

d'entraînement idéal. Plus vous le laisserez faire et plus il va devenir comme un drogué accro à ce pouvoir qu'il va vouloir exercer au-delà du milieu familial.

## Comment éviter en soi toute tendance à la manipulation ?

Plus nous allons exprimer clairement nos demandes, nos opinions, plus nous prendrons notre part de responsabilité (je n'ai pas dit culpabilité) dans ce qui nous arrive, plus nous éviterons de tomber dans la manipulation.

Il peut nous arriver d'utiliser la manipulation, quand nous souhaitons faire faire quelque chose à quelqu'un et qu'il ne semble pas décidé à nous donner satisfaction, et que :

- nous lui demandons son accord sans lui dévoiler la totalité de ce qu'il devra faire (ex : lui demander s'il pourrait nous déposer le lendemain quelque part, sans lui préciser la distance à parcourir ou l'horaire très matinal ou très tardif)
- nous utilisons notre position de supériorité (employeur, parent, ...) et que nous faisons appel à son sens moral, civique, déontologique, familial, pour obtenir justement que la personne fasse quelque chose qui heurte son libre-arbitre ; pour exemple, je vous cite un document écrit de la pandémie annoncée de grippe H1N1, par le Conseil National de l'Ordre des Médecins pour promouvoir la vaccination et convaincre les médecins récalcitrants, sous le titre « *Vacciner, un devoir déontologique : «Aujourd'hui, face à une telle pandémie, il est du devoir des médecins, premièrement d'être en état de travailler, deuxièmement de ne pas être le vecteur de la maladie, et enfin d'avoir un comportement exemplaire en protégeant les individus et les familles »*
- nous utilisons la culpabilisation, pour bien lui montrer un risque grossi des conséquences de son refus (chagrin, maladie, solitude, ruine ... quand ce n'est pas carrément la mort dans le cas de chantage au suicide)

Si nous n'admettons pas que la personne oppose un refus à notre demande, c'est qu'il ne s'agit plus d'une demande, mais bel et bien d'une exigence.

Pour s'éviter toute tentative de manipulation en faisant une demande, il est bon :

- de poser la demande clairement dans sa totalité
- de donner à l'autre (au moins mentalement) la possibilité de la refuser,
- et bien entendu d'exclure toute forme de chantage.

## Comment reconnaître un manipulateur vrai, de quelqu'un qui utilise la manipulation ?

Un manipulateur a recours de façon systématique à la manipulation, que ce soit la séduction, l'intimidation, la menace, le dénigrement, le harcèlement, le chantage ... Il y a un côté répétitif. Les autres savent fonctionner dans d'autres registres, même s'il leur arrive d'utiliser de temps en temps la manipulation pour obtenir gain de cause.

## Que faire en cas de manipulations graves au travail ?

Il existe une forme de manipulation grave, que l'on appelle **le mobbing**. Ce phénomène composé de 45 agissements est décrit dans le livre « La persécution au travail » de Heinz Leyman, et il se traduit par le fait que l'ensemble du personnel d'une entreprise va progressivement tourner le dos à l'un de leur collègue et arrêter de lui parler en moins de 6 mois. L'instigateur d'un mobbing est un manipulateur qui peut agir seul, mais il arrive assez souvent qu'il y ait deux personnes en cause. Les conséquences psychologiques pour les victimes de mobbing sont très graves : des dépressions majeures avec un risque suicidaire. Il est très important d'identifier ce phénomène le plus tôt possible afin que la victime d'un mobbing puisse être aidée notamment par un psychiatre, tant les risques sont graves.

**Les victimes de harcèlement au travail** vivent des dégâts psychologiques importants : des réactions psychosomatiques, des troubles du sommeil, des ruminations anxieuses, des attaques de panique, suivies d'agoraphobie. Souvent le diagnostic de l'attaque de panique n'est pas posé par le médecin qui reçoit la personne aux urgences, et il la renvoie chez elle après un examen cardiaque, en lui disant que ce n'est rien. Or, on ne déclenche pas une attaque de panique pour rien ; cela signifie que son seuil de déclenchement est trop bas et qu'il s'est passé quelque chose de bouleversant ou de traumatisant dans la période des 2 ans qui précédent, et qui n'a pas été géré par la personne.

Les victimes de harcèlement au travail sont des personnes très consciencieuses, rigoureuses, perfectionnistes internes, elles n'aiment pas ou ne savent pas refuser, elles se culpabilisent facilement, elles ne parlent pas assez vite du problème pour éviter de faire des vagues, et elles doutent d'elles-mêmes au fur et à mesure, même si au départ elles pouvaient avoir une bonne estime d'elles-mêmes. Les victimes doivent être accompagnées par des thérapeutes ou des psychiatres (s'il y a dépression) connaissant bien le phénomène du harcèlement.

### **Que faire si un de vos proches est manifestement victime d'un manipulateur, et qu'il n'en est pas encore conscient ?**

Le mieux pour vous est d'acquérir un des ouvrages cités dans la bibliographie, de le lire et de tenter de lui en parler. Bien souvent les personnes victimes d'un manipulateur sont complètement sous influence et elles sont les dernières à voir le côté manipulateur de l'autre (conjoint, parent, enfant, chef...) ; ce sont généralement des personnes très consciencieuses qui se rendent responsables de la situation et qui trouvent des excuses à leur tortionnaire. La lecture d'un des ouvrages consacrés aux manipulateurs provoque chez la personne victime d'un manipulateur :

- un réel anéantissement d'être confrontée au travers du livre à un décryptage de sa propre situation (et c'est quelquefois tellement dur, qu'elle est incapable de poursuivre sa lecture)
- puis une nouvelle culpabilisation «Comment ai-je pu être aveugle aussi longtemps !»
- puis enfin, un vrai soulagement de découvrir qu'elles ne sont pour rien dans cette situation et qu'elles en sont seulement les victimes.

### **Que faire si votre ami(e) ou un de vos proches ne vous croit pas quand vous lui dites que son compagnon semble la(e) manipuler**

## Pourquoi les personnes manipulées ne voient pas la manipulation ?

Comment se fait-il que toutes les contradictions du manipulateur ne leur apparaissent pas aussi clairement qu'à leur entourage ?

En fait notre cerveau que chacun croit impartial nous ment.

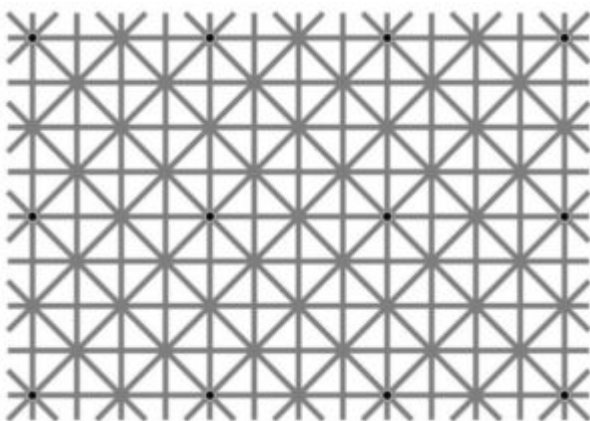
### La victime d'un manipulateur semble ne pas voir la situation réelle

Il est déconcertant pour l'entourage d'une victime de manipulation de constater qu'elle n'est pas consciente de cette manipulation. Et s'il essaie de la mettre en garde, il se trouve confronté au mieux à un déni de la part de la victime de sa situation réelle et au pire elle va le défendre contre l'attaque infondée de son entourage.

A chaque fois, les personnes zappent de façon spontanée, les moments où le manipulateur a fait quelque chose qui sort du cadre ou dit des choses complètement décalées.

Une femme manager avait été séduite par son nouveau collègue dès l'embauche de celui-ci. Il « l'invite » au bout de 2 mois de relation à un voyage en amoureux à Venise, tout lui faisant payer au passage la moitié des frais engagés. Je la préviens avant le départ qu'il va profiter de ce voyage pour sortir le grand jeu et obtenir d'elle un engagement. Je lui demande de rester attentive à ce qu'il va dire ou faire, et à son ressenti personnel. A son retour, elle me dit « Ce voyage a été merveilleux et contrairement à ce que vous pensiez, je n'ai pas pu déceler de manipulation ». Je réponds « Ah bon ? C'est surprenant ! » En débriefant ce fameux voyage, des scènes destinées à semer un doute et à renforcer son engagement, apparaissent comme par magie dès qu'elle se remet dans la situation. Il lui parle d'une de ses ex, beaucoup plus jeune qu'elle-même, et finit par conclure « Je ferais mieux de prendre une femme de moins de 30 ans, au moins ça serait plus simple qu'avec toi ! » Cette réflexion destinée à susciter la jalousie n'a rien à faire dans un voyage en amoureux. Et je découvre en poursuivant des scènes de menaces voilées, des scènes de bouderie. A chaque découverte, la confusion de ma cliente augmente et elle se demande pourquoi elle a occulté ces scènes.

### Notre cerveau nous trompe



Un docteur en psychologie japonais : [Akiyoshi Kitaoka](#) spécialisé en illusions optiques, a partagé sur Facebook, une image où les 25 points noirs ne peuvent pas être vus simultanément même en déplaçant les yeux ; cette illusion a fait l'objet d'une [publication scientifique](#) par [Jacques Ninio](#), chercheur français.

Si notre cerveau nous trompe sur ce que nous voyons, il nous trompe également sur ce que nous entendons, en nous faisant

zapper les informations trop contradictoires.

Une de mes clientes qui a pris 10 kg depuis qu'elle est avec son compagnon, me dit qu'une fois il lui a susurré d'une voix amoureuse : « Tu es une grosse vache » ; surprise,

elle s'est demandée si cette phrase voulait être gentille ou non, et a fini par la classer dans la catégorie gentille, oubliant le contenu au profit du ton.

Un manipulateur chevronné a l'art de dire des choses contradictoires quasiment en même temps et ces informations contradictoires font complètement « bugger » notre cerveau qui ne retient en priorité que ce qu'il attend, et qui met de côté tout ce qui pourrait sembler contradictoire avec l'ensemble précédent.

## Que faire si vous découvrez que vous êtes victime d'un manipulateur et que votre entourage ne vous croit pas ?

Compte tenu de son côté séducteur, un manipulateur fait beaucoup d'efforts pour avoir toujours une bonne image sociale ; il se peut donc que vos proches soient sous son charme et ne vous croient pas. Si vous ressentez le besoin d'avoir leur appui, le mieux est de leur donner le ou les livres que vous venez de lire, afin qu'ils se rendent compte eux-mêmes de la duplicité du manipulateur. Cependant il y a forcément dans votre entourage des personnes qui ont démasqué rapidement le manipulateur et qui d'ailleurs ont été mises à l'écart tout aussi rapidement par celui-ci qui a trouvé de très bonnes raisons pour que vous ne les fréquentiez plus. Retrouvez tous les anciens amis ou membres de votre famille, ou collègues, qui se sont éloignés ou ont été tenus éloignés dès qu'ils ont découvert la vérité, et expliquez leur votre situation et votre besoin d'appui pour vous affranchir de cette situation.

Concernant votre manipulateur, il va falloir que vous usiez vous-même d'un minimum de manipulation pour gagner du temps et organiser votre stratégie ; évitez de l'affronter, de lui dire que vous avez compris qui il est, et de laisser traîner vos bouquins sur les manipulateurs.

Dans un premier temps, il va falloir envisager de vous-mettre à l'abri de votre manipulateur et vous n'avez peut-être pas la force de mener cela seul(e), dans la mesure où votre confiance en vous-même risque d'être proche de 0. Dans ce cas, pas d'hésitation ou de scrupule à avoir, **faites vous aider**. Vous avez besoin du soutien de vos proches, pour sortir de cette situation. Vous aurez aussi besoin du soutien de professionnels qui vous aideront à traverser plus facilement cette période et à reconstruire votre nouvelle vie, il est cependant important pour être compris(e), de **choisir un professionnel (coach ou psychothérapeute) qui connaisse la capacité de nuisance des manipulateurs**.

## Reconstruisez votre estime de vous-même et votre assertivité et envisagez votre nouvelle vie

Le manipulateur a forcément atteint votre confiance en vous et votre estime de vous-mêmes :

- directement par le travail de sape qu'il a effectué pour vous faire douter de vous, et de vos capacités
- indirectement par le fait qu'il vous a amené(e) par sa manipulation, à faire des choses que vous n'aviez au départ aucune envie de faire. Il vous a tellement déconnecté(e) de vos besoins et de qui vous êtes vraiment, que vous vous sentez anéanti(e).

Il va être particulièrement important pour vous dès que vous serez à l'abri de votre manipulateur, de vous reconstruire et de retrouver la paix, la confiance en vous, et votre estime de vous-mêmes que vous avez oubliée.

Il est bon également de travailler votre assertivité c'est-à-dire votre capacité à vous affirmer telle que vous êtes, à respecter vos limites, vos besoins et vos valeurs et à faire des demandes qui vous permettront de respecter qui vous êtes. N'oubliez pas que les autres ne peuvent pas être tenus pour responsables du manque de respect que vous avez-vous-même de vos limites, de vos besoins et de vos valeurs, si vous n'avez jamais tenté de les faire respecter. Je vous invite à lire également l'article vous donnant des pistes pour augmenter votre estime de vous-même <https://www.coaching-harmonique.fr/pour-quoi-se-faire-coacher/estime-de-soi/>

## Reconstruisez votre autonomie affective

En effet trop de femmes attendent pour se trouver aimable ou juste pour mesurer leur valeur qu'un homme amoureux leur montre leur amour et toute la valeur qu'elle pourrait avoir à ses yeux.

Si c'est cela que vous attendez vous avez toutes les chances d'attirer à nouveau une expérience manipulatrice. En effet la première expérience n'est pas juste une erreur de casting, c'est une vraie expérience qui vous montre vos vulnérabilités et le caractère irréaliste de vos attentes.

Il devient juste important après la reconstruction de votre estime de vous-même et de votre assertivité que vous travailliez ensuite sur votre autonomie affective. Cela ne veut pas dire que vous serez condamné(e) à vivre le restant de vos jours seul(e), mais cela veut dire que vous seriez en mesure de vous découvrir et de vous apprécier pleinement durant cette expérience de solitude.

## Des aides possibles pour franchir le cap difficile

Il est souvent compliqué de faire se travail de reconstruction seul(e) et de nombreux coachs ou thérapeutes peuvent vous apporter ponctuellement l'aide dont vous avez besoin.

Ma pratique professionnelle, soit à mon cabinet, soit en consultation par Zoom (une application professionnelle permettant les consultations en visio), vise à aider mes client(e)s à regagner leur estime d'eux-mêmes, en leur permettant de se reconnecter à ce qu'ils (elles) sont vraiment, à leurs besoins, à leurs valeurs (ce qui est important pour eux (elles)), à se voir différemment, et à s'apprécier à nouveau.

Le travail que nous effectuons ensemble, leur permet de redevenir autonome et de poser les actions nécessaires pour construire leur nouvelle vie. Je vous invite à lire régulièrement mon [blog](#) où je publie des articles permettant l'acquisition de plus d'autonomie pour reprendre les rênes de sa vie et reconstruire une vie en adéquation avec ses besoins.



## COACHING HARMONIQUE

**Consultations à mon cabinet** 102 boulevard Barrière 63500 ISSOIRE) ou à distance par Zoom (éventuellement Skype Hangouts google)

Marie-Pierre GLENISSON Tél : +33 (0)6 20 41 20 81 e-mail : [marie@coaching-harmonique.fr](mailto:marie@coaching-harmonique.fr)  
<http://www.coaching-harmonique.fr/>

### Bibliographie pour en savoir plus :

- [« Les manipulateurs sont parmi nous »](#) d'Isabelle NAZARE-AGA (Editions de l'Homme)
- [« Échapper aux manipulateurs »](#) de Christel PETITCOLLIN (Guy Trédaniel Editeur)
- [« Je résiste aux personnalités toxiques \(et autres casse-pieds\) »](#) de Christophe André, Muzo
- [Le manipulateur pervers narcissique - Comment s'en libérer - Victimes, prenez le pouvoir sur votre vie !](#) de Geneviève Schmit (Editions Grancher)
- [« Le harcèlement moral, les victimes de pervers narcissiques »](#) de Marie-France HIRIGOYEN (Pocket)
- [« Le harcèlement moral, la violence perverse au quotidien »](#) de Marie-France HIRIGOYEN (Pocket)
- [« Les pervers narcissiques : Qui sont-ils, comment fonctionnent-ils, comment leur échapper ? »](#) de Jean-Charles Bouchoux (Eyrolles)
- [« Les pervers narcissiques »](#) de Jean-Charles Bouchoux (Ebook Kindle)

### Concernant la manipulation dans les familles :

- [« Les manipulateurs et l'amour »](#) d'Isabelle NAZARE-AGA (Editions de l'Homme)
- [« Divorcer d'un Manipulateur »](#) de Christel Petitcollin\_(Guy Trédaniel Editeur)
- [« Enfants de manipulateurs : Comment les protéger ? »](#) de Christel Petitcollin\_(Guy Trédaniel Editeur)
- [« Femmes sous emprise, les ressorts de la violence dans le couple »](#) de Marie-France HIRIGOYEN (Pocket)
- [« La Manipulation affective dans le couple : Faire face à un pervers narcissique »](#) de Pascale Chapaux-Morelli
- [« Pour en finir avec les tyrans et les pervers narcissiques dans la famille »](#) de Yvonne Poncet-Bonissol
- [« Emprises toxiques et dépendances affectives »](#) de Yvonne Poncet-Bonissol
- [« Harcèlement moral dans la famille »](#) de Yvonne Poncet-Bonissol

### Concernant la manipulation au travail :

- [« Malaise dans le travail : Le harcèlement moral, démêler le vrai du faux »](#) de Marie-France HIRIGOYEN (La Découverte)
- [« Le Harcèlement moral dans la vie professionnelle »](#) de Marie-France HIRIGOYEN (Pocket)
- [« Harcèlement moral au travail: Comprendre et se défendre »](#) de Anne-Françoise Chaperon, Bénédicte Litzler, Marie-Édith Alouf

- [« Harcèlement moral - Comment s'en affranchir ?... ou le pervers démasqué »](#) de Catherine Duclaut
- [« La persécution au travail »](#) de Heinz Leymann (Seuil)
- [« Mobbing »](#) Heinz Leymann
- [« Mobbing : Le harcèlement en entreprise : victoire ou défaite de l'employeur ? »](#) Gabriella Wennubst

### **Liens vers d'autres articles ou sites dédiés aux pervers-narcissiques :**

**Le manuel anti-manipulateurs pervers-narcissiques**, un article de Geneviève SCHMIT synthétisant toutes les précautions à prendre

<https://www.soutien-psy-en-ligne.fr/manuel-anti-pn/>

### **Groupe de Recherche et d'Aide aux Victimes de Pervers Narcissiques & Manipulateurs Pervers**

- ce qu'il faut savoir pour reconnaître un pervers narcissique : <http://pervers-narcissiques.fr/Reconnaitre%20un%20PN/reconnaitre-intro.html>
- le manuel anti-pervers <http://pervers-narcissiques.fr/Sortir%20de%20la%20relation%20perverse/manuel-anti-pn.html>
- Blog sur les manipulateurs : <http://manipulateurs.wordpress.com/>
- Blog pour ne plus être victimes des pervers narcissiques : <http://www.libreavecsoi.com/> et le site : <http://www.ne-plus-etre-victime.com/>
- <https://www.soutien-psy-en-ligne.fr/sortir-de-la-honte/>
- <https://www.soutien-psy-en-ligne.fr/perde-identite-victime-pn/>

### **Autres articles internet**

- Le travail sur l'estime de soi seul(e) ou accompagné(e) : <https://www.coaching-harmonique.fr/pour-quoi-se-faire-coacher/estime-de-soi/>
- Croire en sa propre valeur <https://www.coaching-harmonique.fr/croire-en-sa-valeur-un-rempart-contre-la-manipulation/>
- le profil du pervers narcissiques : <http://profil-pervers-narcissique.blogspot.com/>
- le guide de survie face au manipulateur : <http://www.ithaquecoaching.com/article-guide-de-survie-aux-abrutis-le-manipulateur-68731664.html>  
<http://www.ithaquecoaching.com/articles/tous-manipules-tous-manipulateurs-864.html>
- le triangle de Karpman <http://www.ithaquecoaching.com/articles/les-relations-difficiles-le-triangle-de-karpman-886.html>  
<http://www.ithaquecoaching.com/articles/les-relations-professionnelles-difficiles-sortir-du-triangle-882.html> <http://www.ithaquecoaching.com/articles/triangle-de-karpman-quand-little-miss-sauveur-tombe-sur-un-ours-847.html>