

*Véritable travail de sape perpétré en toute discrétion, la manipulation est un poison lent.
Isabelle Nazare-Aga et Bernadette Lemoine précisent les ravages de ce terrorisme émotionnel.*

Démasquer la manipulation

1 Si seulement on pouvait facilement démasquer les manipulateurs...

Dans le livre *Les manipulateurs sont parmi nous* je pointe trente caractéristiques. Quelques attitudes récurrentes. Le manipulateur culpabilise les autres. Il se défait de sa responsabilité sur autrui. Il est impossible de discuter réellement avec lui dans une communication claire. Il change opinions et comportements selon les personnes et les situations. Il dévalorise. Il sème la zizanie. Il sait se placer en victime quand ça l'arrange. Il utilise les principes moraux des autres selon son intérêt. Son discours paraît cohérent et sain alors que son mode de vie montre un schéma opposé. Il mise sur l'ignorance des autres et fait croire à sa supériorité. Il ment. Il est égocentrique, jaloux de votre réussite ou de ce qui vous arrive de bien. Il peut nier des évidences. Il ne supporte pas la critique. Il utilise très souvent le dernier moment pour changer d'avis ou faire agir autrui. Le manipulateur est efficace pour atteindre ses propres buts au détriment d'autrui. Il génère un état de malaise, un sentiment de piège. Trait caractéristique : on parle de lui quand il n'est pas là. Il est au centre de la préoccupation des gens qui le subissent au travail ou dans la famille. Bizarrement, ces éléments qui semblent très clairs restent très flous dans l'esprit d'une victime. I. N.-A.

2 « Au travail, mon supérieur me dit une chose et son contraire. Et quoi que je fasse, j'ai tout faux ! »

Dites-lui clairement : « Vous m'avez demandé A, et maintenant, vous demandez Z. Que voulez que je fasse en premier ? » Le manipulateur est le roi des contradictions. Et la double contrainte (utilisation simultanée de deux messages opposés qui font que si vous vous obéissez à l'un, vous désobéissez à l'autre) fait partie d'un ensemble de processus paradoxaux qu'il manie fréquemment. I. N.-A.

3 Pourquoi la manipulation est-elle si toxique et destructrice ?

Parce qu'elle n'est pas déclarée comme telle et elle est récurrente, constante, rampante. Ça se passe en cachette. Ce sont de tous petits coups répétés. Cette répétition n'est pas tenable. C'est comme un poison qui s'instille très progressivement. Nous mettons alors de plus en plus en échec nos stratégies de réussite et d'épanouissement. Nous nous sentons moins libres mentalement et notre liberté d'action s'en trouve amoindrie. I.N.-A.

4 « Je ne voyais pas combien ma mère me détruisait. » Peut-on manipuler au nom de l'amour ?

La manipulation n'est certainement pas de l'amour. C'est même l'amour à l'envers. Dans l'amour, on élève l'autre. Par la manipulation, l'autre est abaissé et chosifié. Cela dit, nous avons beaucoup de mal à modifier certaines croyances. Que la destruction psychique puisse venir de nos parents ou de notre conjoint, c'est très difficile à concevoir puisqu'ils sont censés nous aimer inconditionnellement. Nous devons bousculer beaucoup de schémas mentaux pour nous rendre à l'évidence que telle relation familiale, conjugale est nocive. Remettre en cause cet idéal peut prendre des années. I. N.-A.

5 Y a-t-il une faille en moi pour qu'on me traite de la sorte ?

Il y en a probablement plusieurs. Il est évident que quelque chose en nous a permis au manipulateur de s'introduire. La grande cause, c'est le manque d'amour de soi. Autres failles propices : le manque d'estime de soi, le manque d'affirmation de soi, la propension à la culpabilité, la dépendance affective, le syndrome du sauveur (penser que mon amour et ma compassion pour autrui sont inépuisables et ne plus avoir de limites dans le temps et dans l'espace). I.N.-A.

6 Dans une relation faussée par la manipulation, que devient le commandement « Aime ton prochain comme toi-même » ?

Le manipulateur tue l'estime psychique de l'autre. Voici une plainte commune à toutes les victimes : « *Je suis une nullité.* » Les manipulateurs sont des personnes parfaitement destructrices par la psyché. Nul besoin de couteau ni de revolver. Les victimes sont souvent des profils bons et généreux qui sentent que l'autre a besoin d'être aimé, qui volent à son secours et qui, une fois la séduction terminée, ne se défont pas de l'emprise. Apprendre à se respecter profondément soi-même devient alors une urgence vitale. I. N.-A.

7 Face à un manipulateur, faut-il fuir ou résister ?

Dès que l'on comprend dans quel engrenage on est, il faut avoir le courage de fuir ! Mais il est très difficile de prendre conscience de ce qui se passe et de trouver suffisamment de ressources pour partir. Nous sommes entravés dans ces croyances limitantes. Une femme seule ne s'en sort pas. « *À mon âge, je ne saurai pas retrouver un travail ailleurs.* » La première bonne chose est de parler à quelqu'un qui vous comprend et qui vous croie. C'est parfois long. Quand depuis des années on est abusé, abîmé, on croit toujours que c'est de notre faute car la culpabilisation est systématique. Difficile de s'en sortir seul car celui qui manipule isole. L'isolement des victimes est quelque chose d'effroyable surtout qu'à l'extérieur, le manipulateur a beaucoup de qualités : il sait se montrer utile, agréable, efficace. Il a parfaitement l'air de savoir ce qu'il fait. Souvent diplômé, il soigne les sphères sociale et intellectuelle et peut occuper des postes à très haute responsabilité quand bien même il s'en démet dans les faits. B.L.

8 Mais évangéliser, n'est-ce pas de la manipulation ?

Dans le mot manipulation, il y a le mot main. L'autre est chosifié. Il n'existe plus en tant que personne, mais en tant qu'objet, comme un pion à disposition. À l'inverse, l'évangélisation est une annonce qui ne cherche pas l'emprise mais la libre adhésion. On découvre et on permet aux autres de découvrir qu'ils sont des créatures à l'image et à la ressemblance de Dieu, dotée d'une liberté inaliénable et infiniment respectable. C'est tout de même autre chose ! B.L.

9 Et dans l'accompagnement spirituel, comment écarter le risque de manipulation ?

Le risque existe. En règle générale, l'accompagnateur doit se faire tout petit et très humble pour ne pas dominer, pour montrer qu'il y a des choix à faire dans la vie, que tel choix est peut-être meilleur que tel autre mais que vous êtes libre et responsable de vos actes. Si cette relation ne vous met pas devant vos responsabilités, ne vous aide pas à regarder la réalité en face, voire s'il vous oblige ou s'il confère à votre confident trop d'ascendant, méfiance ! B.L.