

Comment reconnaître UN MANIPULATEUR?

Votre conjoint cherche-t-il toujours à avoir raison ou à tout tourner à son avantage? Il s'agit peut-être d'un manipulateur! Découvrez ses comportements types. Et méfiez-vous s'il les possède tous: vous êtes peut-être carrément face à un pervers narcissique.

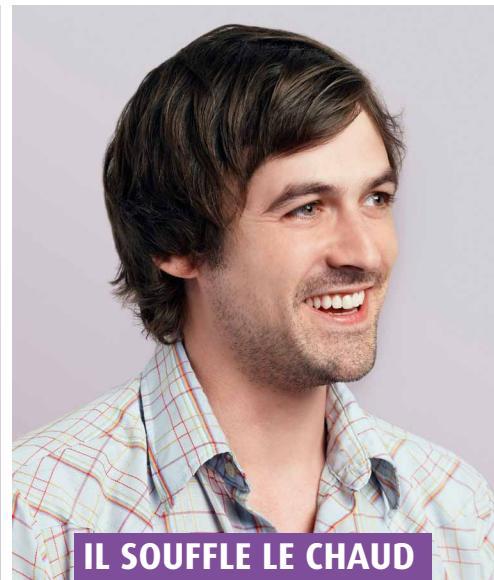
ATTENTION: HOMME PARFAIT!

Manipulation: acte 1. Lors de votre première rencontre, vous avez eu l'impression de rencontrer le prince charmant en personne: il était séduisant, plein d'attentions, il vous a immédiatement mise sur un piédestal... Il avait aussi cette petite touche de vulnérabilité qui a titillé votre «Mère Teresa attitude» et qui a fait que vous avez eu envie de vous occuper de lui. Le manipulateur n'a pas son pareil pour séduire la femme sur laquelle il a jeté son dévolu. En la fascinant, il l'anesthésie et assure son emprise. Sa vraie personnalité apparaît plus tard, lors d'un revirement total de comportement. Changement de comportement envers vous, car il continue à rester absolument irréprochable avec l'extérieur, à tel point que vos proches ne comprennent pas vos doutes et vos angoisses.



BEAU PARLEUR

Qui dit manipulateur, dit habileté de langage et agilité intellectuelle. Les mots constituent la clé de sa manipulation. Il n'a pas son pareil pour démontrer qu'il a raison, pour saisir la moindre contradiction chez son interlocuteur, le reprendre sur des mots ou des détails... Il pratique aussi les mensonges (pour se glorifier, semer la zizanie, décrédibiliser l'autre...), les messages paradoxaux (des demandes auxquelles il est impossible de répondre), l'inversion (tendance à rejeter toujours la faute sur l'autre...). Mais quand ça l'arrange, la communication, il s'en balance. Il s'exprime de manière confuse, brouillonne, à mi-voix, crée des malentendus qu'il exploitera plus tard à son avantage ou s'esquive sur cette insinuation péremptoire: «Bon, arrêtons là, j'ai du travail, moi».



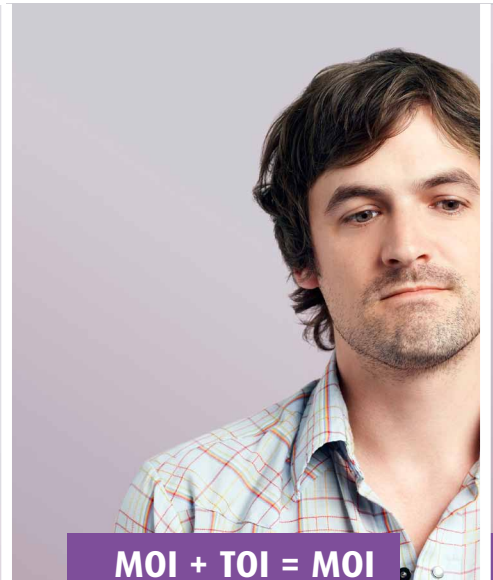
IL SOUFFLE LE CHAUD ET LE FROID

On ne se repose jamais vraiment avec le manipulateur. Par moments, il vous met en valeur et vous complimente, se montre totalement désarmant et tendre, à d'autres, il vous contrarie, vous prend de haut et reste distant. A moins qu'il ne combine les deux: il a en effet l'art de dire des choses horribles sur un ton anodin, d'injurier avec le sourire, de menacer avec douceur. «Cette succession de combats-acalmies-représailles, explique Marie Andersen, psychologue, montre que ce n'est pas la paix qui intéresse le pervers, mais l'excitation que lui procure le combat.» En alternant rapprochements et conflits, il vous met à la bonne distance: ni trop près, ni trop loin. Car il ne supporte ni la trop grande intimité, ni la perspective d'une rupture.



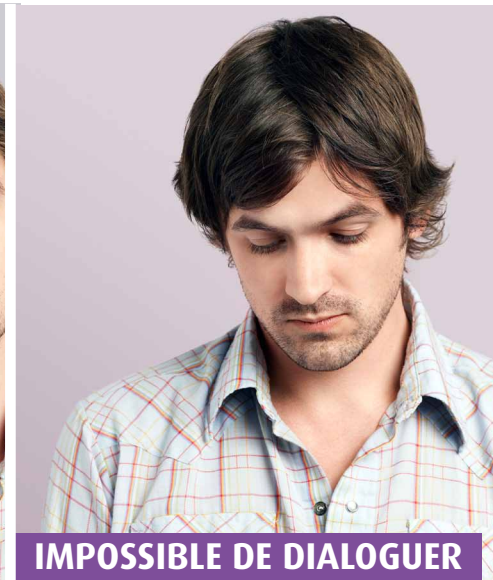
IL USE ET ABUSE DES CRITIQUES

Le manipulateur aime se rendre indispensable. Non seulement en vous prenant sous son aile, mais aussi en entachant votre confiance en vous. Pour cela, la critique est toute désignée, directement ou par insinuation: sur votre physique, vos goûts, vos choix, vos amis... «Ce type d'homme exige beaucoup, expliquent Pascale Chapaux-Morelli et Pascal Couderc, auteurs de *La manipulation affective dans le couple*. Les victimes disent que tout ce qu'elles font ne semble jamais suffire, que leur homme est presque impossible à satisfaire. Aussitôt acquis, son contentement est instantanément évacué.» A la longue, la victime s'épuise, se met à douter de tout, à se convaincre qu'elle ne vaut pas grand-chose.



MOI + TOI = MOI

Pour le manipulateur, la référence dans le couple, c'est lui, comme l'explique Marie Andersen: «Il impose son point de vue, sa solution, il donne l'impression de savoir pour l'autre ce qui est bon pour lui, de détenir «la» vérité. Il ne supporte pas qu'on n'approuve pas sa vision, qu'on la mette en question.» Il ne comprend pas que l'autre puisse être différent de lui, avoir des émotions, des goûts, des envies... qui lui sont propres. Il considère l'autre comme sa chose, sa prolongation et ne s'intéresse vraiment à lui que lorsqu'il lui sert à quelque chose. L'empathie, ce n'est pas vraiment son truc. Il est jaloux de tout ce qu'il ne contrôle pas, même du passé de sa partenaire ou de sa famille. Pas question donc qu'on lui résiste ou qu'on lui fasse de l'ombre.



IMPOSSIBLE DE DIALOGUER AVEC LUI

Vous êtes bien décidée à avoir une discussion franche avec lui à propos de votre relation? Ça risque d'être difficile. D'abord, il faut réussir à avoir un tête-à-tête avec lui: sentant le danger, il s'arrangera en effet probablement pour prendre la poudre d'escampette ou pour ne pas vous écouter. Si vous lui faites des critiques, il va probablement les banaliser («Mais ce n'est pas grave tout ça, tout le monde le fait»), voire de les retourner contre vous («Avec toi, il n'y a pas moyen de parler»), en se montrant profondément vexé qu'on ait pu préférer de telles accusations à son encontre. Dans tous les cas, la conversation tournera court («Bon allez parlons de choses plus agréables») ou «Ça suffit maintenant, j'ai autre chose à faire».

COMMENT FAIRE FACE À UN MANIPULATEUR PERVERS?

- > **La première étape, c'est reconnaître la maltraitance** et prendre conscience que vous vivez avec un manipulateur pervers. Il n'est pas facile d'accepter l'idée qu'on s'est fait avoir.
- > **Inutile de vouloir être aussi perverse que lui:** nul n'a plus d'expérience en la matière que lui.
- > **Détachez-vous de son regard.** Acceptez le fait que vous ne

- correspondrez jamais à ce qu'il veut et profitez pleinement de vos succès, même s'il tente de les minimiser.
- > **Contre-manipulez.** Faites comme lui: donnez des réponses évasives, utilisez des phrases toutes faites, ne vous engagez à rien...
- > **Simulez l'indifférence, ne réagissez pas aux provocations,** cessez de vous justifier, évitez les discussions frontales. Tout cela

- ne fait que mettre de l'huile sur le feu.
- > **Renvoyez-lui ses jeux sur le langage** (généralisations, exagérations, utilisation de proverbes, messages paradoxaux...). Demandez-lui ce qu'il veut dire exactement et attendez sa réponse.
- > **La meilleure solution consiste à rompre,** même si cela

- risque de déchaîner le manipulateur (chantage, menaces, aliénation parentale, procédures en justice...). Préparez votre départ en protégeant vos avoirs, en vous assurant des appuis (famille, amis...), en développant des activités qui vous permettront de regonfler votre estime de vous-même. Sachez-le: un ailleurs est possible!



IL CHERCHE À VOUS ISOLER

Un manipulateur aime avoir sa victime tout à lui. Il va donc préférer qu'elle ne travaille pas et qu'elle se concentre sur le noyau familial. Quant à l'entourage, il va faire un tri sélectif: il séduit les personnes qu'il juge inoffensives. Par contre, celles qu'il sent un tout petit peu critiques à son encontre, il va habilement les éloigner, en refusant les invitations, en faisant quelques insinuations bien placées... Dans les deux cas, le résultat est le même, comme l'expliquent Pascale Chapaux-Morelli et Pascal Couderc: «La victime est seule soit parce qu'elle ne voit plus personne, soit parce que les autres ne la comprennent pas lorsqu'elle ose se plaindre puisqu'ils sont devenus des inconditionnels de son compagnon.»



IL CHOISIT TOUJOURS LE MÊME TYPE DE VICTIMES

Il est évident qu'avec une telle personnalité, il ne va pas se tourner vers une femme au caractère fort! Au contraire, il repèrera les femmes ayant une prédisposition à la dépendance affective, cherchant une relation avec quelqu'un de fort qui l'aidera à se structurer, à se révéler à elle-même, à avoir confiance en elle. Elle accorde une importance primordiale à l'amour et investit ses relations de façon excessive. Voilà pourquoi elle supporte la situation même si elle lui convient de moins en moins. «La grande découverte de notre réflexion, affirment Pascale Chapaux-Morelli et Pascal Couderc, c'était que le manipulateur et sa victime ont des similitudes au niveau de la souffrance narcissique: l'un s'aime trop, l'autre ne s'aime pas assez. Il va faire croire qu'il va satisfaire le besoin d'amour de l'autre. Or, c'est une illusion.» ●



«LES VRAIS MANIPULATEURS NE SONT PAS MALHEUREUX»

Pour Marie Andersen, psychologue et psychothérapeute, auteur de *La manipulation ordinaire* (Ixelles Editions), les vrais manipulateurs - tout de même très minoritaires par rapport aux petits manipulateurs - sont le résultat d'une enfance assez malmenée.

Vous dites que plusieurs étapes de l'enfance n'ont pas été bien intégrées par le futur manipulateur... En effet. Dans les premières semaines, n'ayant pas été assez chouchuté, il n'a pas acquis une sécurité de base suffisante. Par la suite, au moment où il a découvert qu'il était une personne différenciée de sa mère, celle-ci a probablement eu du mal à accepter son autonomisation, en ne le laissant pas vivre sa vie, en affirmant savoir mieux ce qui était bon pour lui. Enfin, lors du passage de l'Œdipe, le futur manipulateur a souvent été mis à une place qui n'était pas la sienne (confident des parents, par exemple). Résultat: l'autre l'angoisse tellement (inconsciemment) qu'il cherche instinctivement à le dominer.

Vous mettez aussi en cause l'absence d'autorité... Oui. On n'a pas appris au futur manipulateur à accepter les limites et les frustrations. Pour lui, frustrations = non amour. Il use donc de son charme, de la colère ou des menaces pour obtenir ce qu'il veut. Hélas, l'autorité n'est plus dans l'air du temps depuis 1968. Il faut faire attention, en donnant l'impression que tout est permis, de ne pas créer une génération de manipulateurs!

Un manipulateur peut-il changer? Un petit manipulateur, oui, mais un vrai manipulateur, non. Il considère qu'il n'a pas de problème puisque ses problèmes viennent des autres. Comme il est incapable d'admettre les conflits qui existent en lui, il les rejette sur l'extérieur. Les manipulateurs ne sont pas des gens malheureux.



POUR ALLER PLUS LOIN

A lire

- *La manipulation affective dans le couple*, Pascale Chapaux-Morelli et Pascal Couderc, éd. Albin Michel.
- *La manipulation ordinaire. Reconnaître les relations toxiques pour s'en protéger*, Marie Andersen, Ixelles Editions.

Internet

- www.traiter-manipulation.be.
- www.marieandersen.net.
- www.violencespsychologiques.com.

