

Jacques Regard

Manipulation : ne vous laissez plus faire !

Sixième tirage 2010

© Groupe Eyrolles, 2004 pour le texte de la précédente édition

© Groupe Eyrolles, 2010 pour la nouvelle présentation

ISBN : 978-2-212-54525-8

EYROLLES



Table des matières

Sommaire	5
Introduction	9
Partie 1 : Qu'est-ce que la manipulation	11
Chapitre 1 : Les trois types de manipulation	13
Vous avez dit manipulation ?	15
La manipulation Positive (type I)	16
La manipulation Égocentrique (type II)	17
La manipulation Malveillante (type III)	20
Les deux caractéristiques de la manipulation type III	21
Le manipulateur	23
Attention aux confusions !	29
L'essentiel de ce chapitre.	32
Chapitre 2 : Reconnaître un manipulateur.	35
Comment reconnaît-on un manipulateur ?	37
Le reconnaître à sa façon particulière de communiquer.	38
Il parle de manière détournée	38
Il adore les commérages.	39
Il exprime clairement ce que l'on tait d'ordinaire.	39

Il n'assume ni ses paroles, ni ses actes	39
Il n'évoque que des généralités.....	40
Il ne sait pas écouter.....	40
Il n'apprécie pas ce qui est clair et simple.....	41
Le reconnaître au type de relation qu'il entretient avec autrui	42
Le manipulateur dévalorise et rabaisse	42
Le manipulateur ne s'intéresse pas aux autres.....	43
Il est entouré de gens qui vivent dans la peur, la crainte et l'échec. .	43
Il sème la pagaille et la zizanie	44
Le reconnaître à sa morale et à son éthique.....	45
Il est menteur, tricheur et malhonnête	45
Il abuse de son autorité	46
Il est entêté.....	46
Il refuse d'avouer ses torts et se révèle incapable de changer	47
Le reconnaître à sa manière d'utiliser le pouvoir.....	48
Il est obsédé par le besoin de tout contrôler.....	48
Il utilise son pouvoir pour détruire ce qui fonctionne.....	48
Il abuse de son pouvoir.....	49
Il utilise son pouvoir légitime pour harceler ou asservir.....	49
Le manipulateur est habile à retourner les situations à son avantage.....	51
Le reconnaître à son environnement.....	52
Il épuise l'énergie de ceux qui évoluent à son contact	52
Le moral de son entourage fait du « yo-yo »	53
Une certaine tension est toujours présente	54
Il peut détruire en prétendant aider.....	55
De la culpabilité dans l'air	56
L'essentiel de ce chapitre.....	58
 Chapitre 3 : Le test de confiance	 59
Pourquoi ce test ?	61
Le test de confiance	63
Comment utiliser le test de confiance ?	65
Les résultats du test de confiance	67

Le résultat est négatif.	67
Le résultat est positif.	67
Chapitre 4 : Les quatre genres de manipulateurs.	69
Être ou ne pas être manipulateur !.	71
Le manipulateur charmeur.	72
Le manipulateur culpabilisateur.	74
Le principe de réciprocité.	74
La méthode adoptée par le manipulateur culpabilisateur.	74
Des conséquences graves.	75
Le manipulateur respectable.	77
Le manipulateur autoritaire.	79
L'essentiel de ce chapitre.	81
Partie 2 : La manipulation Égocentrique (type II).	83
Chapitre 5 : Comment résister à une manipulation de type II.	85
Avoir conscience de son existence.	87
Savoir prendre le recul suffisant.	88
Faire le deuil d'un monde idéal.	89
Savoir repérer l'intention du manipulateur.	91
L'essentiel de ce chapitre.	92
Chapitre 6 : Pourquoi est-il si difficile de résister aux manipulations de type II ?	93
Le manipulateur s'attaque d'abord aux faibles.	95
Le constat.	95
Pour résister.	96
Le manipulateur préfère les passifs.	98
Le constat.	98
Pour résister.	99
Le manipulateur réveille nos peurs.	100
Le constat.	100

Pour résister	102
Le manipulateur utilise les idées toutes faites.....	102
Le constat	102
Pour résister	103
L'essentiel de ce chapitre.....	105
Chapitre 7 : Pourquoi n'ose-t-on pas dire <i>non</i> ?.....	107
La crainte de l'autorité.....	110
Le sentiment de culpabilité	111
Le besoin d'être aimé et la peur d'être rejeté.....	112
L'essentiel de ce chapitre.....	114
Chapitre 8 : Comment oser dire <i>non</i>	115
Comment dire <i>non</i> à un manipulateur charmeur	118
Le constat	118
Pour résister	118
Réagir, mais dans les formes.....	119
Comment dire <i>non</i> à un manipulateur culpabilisateur.....	121
Le constat	121
Pour résister	123
Comment dire <i>non</i> à un manipulateur respectable	125
Le constat	125
Illustration	127
Comment dire <i>non</i> à un manipulateur autoritaire	134
Le constat	134
Pour résister	135
L'essentiel de ce chapitre.....	139
Chapitre 9 : Les outils pour dire <i>non</i>	141
Les outils de l'analyse	143
Cadrer la situation.....	143
Identifier le type de manipulation	144
Faire le point.....	145

Les outils du refus	146
Exprimer sereinement son refus	146
L'affirmation sereine	147
Le message « Je »	148
Répondre vite et bien	149
Le refus limité	151
Les dix commandements	152
Inventer de nouvelles armes	153
L'essentiel de ce chapitre.	154
 Partie 3 : La manipulation Malveillante (type III)	155
 Chapitre 10 : Identifier la manipulation de type III	157
Illustration.	160
Harcèlement et manipulation dissimulée	162
Comment savoir ?	163
L'essentiel de ce chapitre.	169
 Chapitre 11 : En guerre avec un manipulateur	171
Il dispose d'un véritable arsenal.	173
Sept armes de destruction	173
Sept armes dangereuses	175
Un arsenal efficace à effet paralysant.	175
Ses points faibles	177
Il a peur des autres	177
C'est un faible et un lâche	178
Ses menaces sont du chantage.	179
Organiser sa défense et contre-attaquer	179
Observer et comprendre.	180
Le voir autrement	181
Le voir le moins possible	182
En dire le moins possible	183
Éclaircir les demandes floues	184
Défier le manipulateur	185

Dénoncer le manipulateur	188
Couper définitivement toute relation avec le manipulateur	192
Devenir indépendant	193
L'essentiel de ce chapitre	194
Que retenir de ce livre ?	197
Pour conclure	201

Chapitre 1

Les trois types de manipulation

Vous avez dit manipulation ?

Avant de pouvoir résoudre n'importe quel problème, il faut commencer par l'identifier et chercher à savoir comment il se présente. Les mots de **manipulation** ou de **harcèlement** sont d'un usage de plus en plus courant. Les médias parlent sans cesse de manipulation électorale, de manipulation de capitaux ou encore, de manipulation de l'opinion publique. Les projecteurs de l'actualité, un temps braqué sur le harcèlement sexuel, se concentrent désormais sur le harcèlement moral.

La manipulation a de multiples visages, parfois très familiers. Le copain qui s'invite à l'improviste (sans se préoccuper d'un éventuel dérangement) ou celui qui nous emprunte régulièrement des outils, des livres ou de l'argent sans jamais nous les rendre sont des manipulateurs. Le collègue qui obtient le projet ou le poste qui devait normalement nous revenir, la copine qui minimise toujours ce que l'on fait ou enfin, cet individu dont la conversation nous met « le moral dans les chaussettes » : c'est encore et toujours de la manipulation ! Est-elle inévitable ? Y a-t-il des personnes plus sensibles que d'autres à la manipulation ? Est-ce un mal que l'on doit subir en serrant les dents ou peut-on faire quelque chose pour éviter les manipulateurs ou s'en défendre ?

Avant de pouvoir répondre à ces questions, il faut commencer par savoir ce qu'est la manipulation, de quoi elle est faite et comment elle fonctionne. Ensuite et à partir de ces bases solides, nous pourrions découvrir les moyens et les outils à mettre en œuvre pour ne plus se laisser faire.

Fondamentalement, il existe **trois types de manipulation** qui se distinguent les uns des autres par l'intention spécifique et particulière du manipulateur.

- Dans un premier type de manipulation, l'intention du manipulateur est toujours **bonne, utile ou agréable** pour celui qui en fait l'objet.
- Dans un deuxième mode manipulatoire, l'intention du manipulateur est **égocentrique**. Ce dernier fait tourner le monde autour de ses intérêts personnels, sans se soucier des conséquences pour ses victimes.
- L'intention du manipulateur, dans un troisième genre de manipulation, est à caractère **paranoïaque** et vise toujours un objectif destructeur et malveillant.

La manipulation Positive (type I)

L'intention d'une manipulation positive est **systématiquement bonne, utile ou agréable**. Même s'il ne s'agit pas réellement d'une manipulation au sens où on l'entend habituellement, il est important d'en parler, ne serait-ce que pour mieux percevoir les autres manipulations douteuses qui se cachent derrière des apparences naïves, mielleuses ou fausement amicales.

Faire un cadeau ou une surprise agréable à quelqu'un correspond à une manipulation type I, mais offrir une boîte vide à un enfant pour son anniversaire et rire aux éclats de sa déconvenue n'est pas une manipulation type I même si l'adulte affirme le contraire.

Ce premier type de manipulation (comme son nom l'indique) contient toujours une intention positive ; c'est le contraire du chantage. Même lorsqu'un parent exerce un peu de pression pour amener son enfant à se laver régulièrement les dents ou lorsqu'une infirmière tient un discours réconfortant, une seringue à la main (n'ayez pas peur, vous n'allez rien sentir.), l'intention demeure bonne et va dans le sens du bien, du bon, de l'agréable ou de l'utile. La douce persuasion¹ fait partie de ces manipulations positives.

1. Traduction littérale de ce que les Anglais appellent *sweet persuasion*.

Une mère de famille peut stimuler son enfant qui rechigne à travailler en lui disant : « Si tu finis ton devoir avant-midi, tu auras tout l'après-midi pour faire ce qui te plaît, sinon, tu y passeras la journée sans te faire plaisir. »

On peut aussi manipuler quelqu'un en lui montrant les aspects positifs de quelque chose qui lui déplaît : « Écoute, je ne peux pas rentrer à l'heure prévue parce que je suis obligé de rester au bureau... Je sais que c'est ennuyeux, mais cela me permettra de rentrer plus tôt vendredi pour partir en week-end. »

Que l'on appelle cela du marchandage, de la diplomatie, de la négociation, un simple conseil ou de la persuasion, il s'agit toujours de manipulation. Mais cela correspond à une manipulation type I car l'intention part du cœur et le manipulateur recherche d'abord le bien de la personne qui fait l'objet de la manipulation.

Si par contre, l'on veut vous faire croire que quelque chose est bon pour vous alors que vous savez ou que vous sentez le contraire, soyez certain qu'il ne s'agit pas d'une manipulation type I. Lisez la suite pour ne plus vous laissez faire !

La manipulation Égocentrique (type II)

L'intention qui guide le manipulateur égocentrique est la recherche de son bénéfice personnel. Il ne songe qu'à ses intérêts, sans se préoccuper des désagréments, de la gêne ou du malaise que sa conduite peut causer à autrui. Le manipulateur type II est banalement rusé, roué, trompeur, débrouillard ou beau parleur. Il est souvent guidé par l'appât du gain, du pouvoir ou de la renommée ; ne pensant qu'à lui, il agit toujours égoïstement.

La manipulation de type II est celle dont nous sommes victimes quand nous sommes trompés, manipulés ou piégés par quelqu'un qui cherche à acquérir quelque chose qu'il ne pourrait pas obtenir autrement.

Jean-Pierre, qui n'avait pas de qualification particulière, mais qui possédait beaucoup de charme et qui savait parler, faisait du porte-à-porte pour

vendre des encyclopédies. Il réussissait très bien car il avait découvert qu'il était très convaincant auprès des personnes âgées qui, se fiant à sa bonne mine, signaient le contrat sans savoir à quoi elles s'engageaient. Il ne se préoccupait pas de savoir si leurs faibles revenus leur permettraient de payer des traites dont le total représentait plus d'un mois de salaire. L'essentiel pour lui était d'avoir des contrats ; c'était là son gagne-pain.

- **Le manipulateur de type II, c'est cet ami** qui nous demande un service ou de l'argent en faisant en sorte que nous ne puissions pas le lui refuser. C'est aussi celui qui, pour montrer son esprit, envoie des piques et se moque sans savoir s'arrêter lorsque cela devient blessant. **C'est également l'employé** qui met des bâtons dans les roues de ses collègues pour se faire « bien voir » ou pour obtenir une promotion à leur place. **C'est l'enseignant** qui terrifie sa classe pour prouver sa puissance ou c'est encore le journaliste qui dramatise un sujet pour être certain que son reportage « damera le pion » à tous ses concurrents. Aucun de ces personnages n'agit pas par méchanceté. Fondamentalement, ils ne veulent nuire à personne. Non, ils pensent simplement à leur intérêt personnel, sans songer ou sans trop se soucier des conséquences.
- Beaucoup de disputes ou de séparations fracassantes sont dues à ce type de manipulateur. **C'est le mari « macho »** qui veut montrer son autorité et son indépendance en ne faisant que ce qui l'intéresse, sans tenir compte des attentes de son épouse. En voulant prouver qu'il est le chef et que personne ne peut le commander, il ne voit pas les bouleversements que son comportement provoque chez sa compagne. Cet homme qui se croit si parfait sera tout surpris un jour de la voir partir. **À l'inverse, la femme** qui contredit ou qui dévalorise régulièrement son mari en public pour montrer qu'elle n'est pas une femme soumise et qu'elle a du caractère se révèle être une manipulatrice.
- **Les hommes politiques** qui font des promesses à tour de bras et qui, une fois élus ne les tiennent pas, sont des manipulateurs de type II, au même titre que les entreprises qui délocalisent en licenciant leur personnel simplement pour augmenter les bénéfices. Ces dernières ne pensent qu'à leurs intérêts, sans se soucier des catastrophes

sociales à venir. **Un chef** qui ne se sent pas à la hauteur fait de la manipulation de ce type pour imposer son autorité défaillante en divisant pour mieux régner ou en pratiquant le favoritisme.

- Le **marketing** est friand des manipulations égocentriques, comme en témoigne l'exemple suivant (expérience menée par des chercheurs en psychologie sociale)².

En se voyant offrir un échantillon de pizza à l'entrée de leur supermarché, une personne sur deux acceptait d'y goûter. Mais si le démonstrateur leur touchait le bras en faisant sa proposition de dégustation, ils étaient deux sur trois à accepter son offre et surtout deux fois plus nombreux à mettre ensuite cette même marque de pizza dans leur caddy.

Personne ne possède d'explication rationnelle susceptible d'expliquer ce phénomène, mais toucher le bras de quelqu'un en lui faisant une offre n'en demeure pas moins une petite cause produisant de grands effets, surtout pour le manipulateur.

- Ce dernier exemple nous montre que certaines manipulations n'ont pas obligatoirement de conséquences néfastes. Malheureusement la plupart de nos désagréments proviennent quand même de manipulations égocentriques que nous n'avons pas su prévenir ou auxquelles nous n'avons pas su résister.

Sylvie reçoit sa vieille tante qui a souhaité venir passer quelques jours chez elle. Mais en acceptant (ou plutôt en s'abstenant de refuser cette demande), elle ne pouvait imaginer la nature de l'engrenage dans lequel elle venait de mettre le doigt. Dès le premier soir, la tante dit à Sylvie : « Demain nous commencerons par aller visiter cette exposition qui ouvre à 10 heures, ensuite nous irons manger dans ton restaurant habituel, comme ça, je verrai où tu travailles et puis tu pourras utiliser tes tickets restaurants. L'après-midi, nous irons faire les grands magasins et le soir nous finirons dans un salon de thé car tu dois en connaître de très bons. Tu sais,

2. *Petit traité de manipulation à l'usage des honnêtes gens*, Robert Joule et Jean Beauvois, Éditions PUG, p. 172.

Je ne suis pas sortie en ville depuis très longtemps et c'est pour moi une grande joie de passer quelques jours avec toi. » Sylvie tente de protester, d'expliquer qu'elle ne peut pas se libérer aussi facilement, mais sa tante ne la laisse pas parler et lui explique qu'elle se sent tellement seule depuis la mort de son mari qu'il faudrait ne pas avoir de cœur pour lui refuser un si petit plaisir. Sylvie, touchée, ne sait que répondre et sa tante en profite pour ajouter : « Allez c'est dit, on fait comme ça ! Au fait, qu'est-ce qu'on mange pour le dîner ? Tu sais, d'habitude je ne mange pas beaucoup le soir mais, pour une fois que je suis avec toi nous pourrions en profiter. Je te laisse choisir le restaurant, je ne suis pas difficile et du moment que ce n'est pas trop bruyant, moi, tout me va. »

Qu'il s'agisse de petits filous, de marketing, d'hommes politiques, d'entreprises rapaces, de petits chefs, de collègues égoïstes ou de maris « macho », le manipulateur type II agit en priorité pour satisfaire ses intérêts et n'a pas l'intention de faire du tort à qui que ce soit. Entièrement concentré sur ce qu'il souhaite, il ne voit pas ou refuse de voir les dégâts bien réels que son comportement engendre. Cependant, on peut discuter avec lui et le faire changer d'avis en misant sur sa relative honnêteté intellectuelle.

La manipulation Malveillante (type III)

Avec ce troisième type (la manipulation Malveillante), nous entrons dans le domaine du sournois, du glauque. Cette tentative consciente et volontaire de destruction d'autrui est extrêmement dangereuse. En effet, si l'intention du premier type de manipulateur est positive et celle du deuxième égoïste, l'intention du troisième manipulateur est la destruction.

Ce dernier ne veut le bien de personne et il ne cherche pas nécessairement son intérêt personnel. Son unique et principal but est de détruire ce qui le menace ou ce qui lui paraît intolérable ou haïssable.

On peut résumer l'intention de ce manipulateur du troisième type en affirmant que tout ce qu'il entreprend est destiné à vous abattre, à ruiner ce que vous faites ou à détruire un aspect de votre personnalité qui ne lui convient pas.

Les deux caractéristiques de la manipulation type III

Cette manipulation est caractérisée par une intention malveillante et perverse ainsi que par la dissimulation de ses attaques.

■ Une intention malveillante et perverse

Quand il fait du tort à quelqu'un, le manipulateur mal intentionné prétend souvent le contraire et affirme qu'il agit pour le bien de sa victime ou pour un motif valable. L'intention malveillante se cache souvent derrière une apparente honnêteté.

Michel est éducateur et s'occupe d'enfants handicapés. Un jour, il a la désagréable surprise de voir les gendarmes entrer dans sa classe pour lui poser des questions car sa femme, une manipulatrice avec laquelle il est en train de divorcer, l'accuse d'avoir entretenu des relations incestueuses avec ses petites filles de 6 et 8 ans. Il se défend et tente de se justifier. Mais, pour obtenir la garde des enfants, son épouse reprend et utilise tout ce qu'il dit pour « l'enfoncer » davantage. Elle prétend agir dans l'intérêt de ses enfants. L'accusation était bien sûr sans fondement, mais l'affaire a quand même duré plusieurs années durant lesquelles il a été totalement impossible à Michel de rencontrer ses filles, hors la présence d'une assistante sociale. Il a dépensé toutes ses économies, a perdu tous ses biens, sa maison, sa voiture, son mobilier et s'est endetté afin de payer un avocat. À cause de l'accusation mensongère portée par son épouse, il lui a été interdit de travailler avec des enfants mineurs et il a donc perdu son emploi. Après plusieurs années de procédures, totalement ruiné et complètement « démolé » tant moralement que physiquement, il est enfin reconnu innocent. Le mal est fait et sa vie est définitivement brisée. La manipulatrice a gagné sur tous les plans.

■ La dissimulation des attaques

Le manipulateur s'arrange toujours pour détruire ses victimes sans se faire remarquer d'elles. Il détruit, mais en le dissimulant à ceux qu'il cherche abattre. Ce type de manipulation s'apparente à une destruction discrète, silencieuse et sans visage pour ceux qui ne savent ou qui ne veulent pas la voir.

Laure est chef de service et déjeune tous les jours à midi avec Christiane, une collègue et amie. Elles profitent de ces moments de détente pour parler de choses et d'autres et aussi pour échanger des idées ou des conseils, lorsqu'elles rencontrent des difficultés particulières. Progressivement, Laure est mise sur la touche et voit ses responsabilités fondre comme neige au soleil. Après lui avoir régulièrement reproché des fautes sans fondements, son supérieur lui retire toutes ses responsabilités d'encadrement et la nomme à un poste où elle n'a plus personne à diriger. Longtemps, elle a cherché à comprendre ce qui lui était arrivé. Elle parlait souvent avec Christiane de ce que son chef lui faisait subir. Elle tenta, mais en vain, d'obtenir des explications et chercha quelles étaient les raisons de sa disgrâce. Elle se sentait coupable et perdit confiance en elle. Un jour, enfin, elle constata que son « amie » Christiane assurait désormais ses anciennes fonctions et reprenait à son nom les projets qu'elle avait initiés. Laure réalisa, mais un peu tard, l'origine de son malheur.

Dans un ouvrage précédent, nous avons déjà abordé le comportement malfaisant de celui qui n'attaque pas ouvertement et qui emploie des moyens détournés pour abattre sa victime. Nous parlions alors d'hostilité dissimulée³. Aujourd'hui, nous complétons cette notion en donnant le nom de manipulateur à celui qui adopte un tel comportement.

3. Cette attitude fait partie de la carte des comportements qui analyse et classe les comportements humains en rapport avec la motivation. Voir *Gens qui rient, gens qui pleurent*, du même auteur, Éditions Village Mondial, 2001.

Le manipulateur

■ Ce qui le définit

Le manipulateur est d'un **orgueil démesuré** et très **méfiant**, il a tendance à raisonner faux.

Il ne respecte pas la personne et cherche à l'empêcher de vivre à sa manière. Son **objectif est de diminuer**, de rabaisser, **voire de détruire ses victimes**. Pour parvenir à ses fins, il **emploie la désinformation**, le **mensonge** ou la **calomnie**.

Pour un observateur attentif, il est évident qu'il sème le trouble autour de lui et qu'il monte les gens les uns contre les autres. C'est un **expert du harcèlement moral** qui intervient peu directement, préférant pousser les autres à agir à sa place.

C'est un lâche qui fait en sorte que ses victimes se sentent à la fois responsables et coupables de ce qu'il leur fait subir et cela lui permet de continuer à détruire en toute innocence.

On ne peut guère l'impressionner, ni avoir prise sur lui ; **il semble inattaquable et inébranlable** ; il sait tout, connaît tout. On voudrait pouvoir se défendre et contre-attaquer, mais comme il terrorise les gens, ceux-ci n'y parviennent pas ou n'osent pas. Quand ils tentent quelque chose cela se retourne généralement contre eux, semblant ainsi donner raison à leur persécuteur.

Il se dit honnête et juste, agissant pour votre bien ou pour une bonne cause. Ce système de défense implique que **jamais il ne reconnaîtra ses torts**. Quand il est pris en faute, il ne regrette rien ; il ne s'excuse pas et n'éprouve aucune compassion pour ses victimes.

Paranoïaque, il est très souvent obsédé par l'idée d'être en danger. Cette menace est pour lui tellement réelle qu'elle lui permet de justifier et de légitimer ses actes malveillants. C'est ainsi que des gens sont amenés à tuer et à torturer au nom de leur foi, de leurs convictions ou de leurs angoisses ; ils peuvent même en éprouver de la fierté.

■ Un monstre !

Il est difficile d'imaginer que des êtres humains puissent faire preuve de tant de méchanceté d'acharnement et de haine. Une personne saine et normale a beaucoup de mal à concevoir que l'on puisse nourrir de telles intentions destructrices et néfastes. C'est aussi insensé que de s'imaginer soi-même, en train de tuer, de torturer ou de violer. Cependant, de la même manière qu'il y a des assassins, des bourreaux ou des violeurs, il y a aussi des êtres malveillants qui répandent le mal autour d'eux.

Penser que de tels individus n'existent pas dans notre entourage ou croire qu'ils vont se lasser et cesser leur entreprise de destruction pour changer de stratégie relève de l'illusion. Pire, cette erreur de jugement fortifie le manipulateur et le rend plus redoutable encore pour celui qui croit de telles balivernes.

C'est l'ambiguïté qui existe entre sa parole et son action qui rend le manipulateur type III extrêmement dangereux. Ce dernier peut très bien avoir une apparence agréable et tenir des propos rassurants, tout en agissant dans l'ombre afin de monter les gens les uns contre les autres et de générer ainsi d'importants conflits.

Un manipulateur peut être très apprécié par son entourage et, dans le même temps, adopté des comportements tout à fait détestables et ignorés de tous.

Éléonore 32 ans, attachée de direction dans une grande entreprise, est régulièrement battue par un mari jaloux qui voudrait lui faire avouer qu'elle le trompe alors que cela est faux. Elle porte souvent des lunettes de soleil et des vêtements appropriés pour qu'on ne remarque pas la marque des coups qu'elle a reçus. Comme beaucoup de femmes battues, elle ne se confie à personne, de peur que son mari ne s'en prenne à ses enfants. Et puis, elle aime son compagnon et ne veut pas le quitter. Elle souhaite préserver sa vie de couple et de famille. Avec le temps, la situation lui semble sans issue et elle finit par sombrer dans la dépression.

Un des résultats les plus courants de ce type de manipulation est le sentiment de culpabilité qui submerge la victime. En dissimulant ce qui

se passe et ce qu'elle subit, elle devient en quelque sorte la complice de son bourreau.

Cette manipulation est, à bien des égards, monstrueuse ; elle est difficile à dénoncer car, au sentiment de culpabilité déjà évoqué, s'ajoute la honte éprouvée par les victimes. Tel est souvent le sort des enfants qui ont subi l'inceste ou des actes de pédophilie. À la souffrance des sévices subis s'ajoute le sentiment de culpabilité généralement imposé par l'adulte : « C'est de ta faute, c'est toi qui me pousses à faire ça... » La culpabilité fait insidieusement son chemin dans l'esprit de la victime et la conduit à penser qu'elle mérite ses souffrances, que le manipulateur a raison de se comporter comme il le fait ou qu'il agit dans son intérêt.

■ Qui est-il ?

Il a un visage anonyme et quotidien. Il peut être ce père de famille qui maintient femme et enfants sous une poigne de fer. Il les écrase sous sa loi tyrannique ; il les empêche de penser et de vivre pour et par eux-mêmes ou de prendre la moindre initiative. Dans le même temps, il affirme haut et fort qu'il est un parent responsable qui ne pense et qui n'agit que pour le bien de sa famille. C'est le cas de cet homme qui a réussi à empêcher, discrètement et à plusieurs reprises, le mariage de sa fille avec des garçons qui, d'après lui, n'étaient assez bien pour elle.

Dans la vie de tous les jours et aux yeux de sa victime, le manipulateur ne se fait pas spécialement remarquer. Si à chacune de vos interventions, il lève les yeux au ciel et secoue la tête de façon désespérée comme si vous veniez de dire la pire des absurdités c'est parce qu'il sait que le temps joue pour lui et qu'à force de porter une infinité de petits coups discrets, il finira par détruire la personne ou le comportement qui le gêne.

■ Comment agit-il ?

Le manipulateur est obstiné comme les vagues de l'océan qui, en minant inlassablement la résistance des roches les plus solides, finissent par faire s'écrouler des falaises entières. Il ne s'arrête jamais en chemin et ne recule devant rien pour détruire ce qu'il croit être une

menace ou un danger car il a la conviction de se battre pour la bonne cause.

Le manipulateur utilise un véritable arsenal. Les remarques insidieuses et dévalorisantes, les commentaires indécents et les mensonges font partie, au même titre que les plaisanteries, les petites piques et les moqueries régulières, de ces armes très performantes qui affaiblissent et sapent le moral de celui ou de celle qu'il vise.

Carole est un peu enveloppée et en est complexée. Une de ses collègues l'a remarqué et, à chaque rencontre, ne manque pas de lui faire une remarque apparemment anodine : « Tu me parais bien en forme aujourd'hui... Ta robe te va très bien et elle cache bien tes hanches... Tu comptes faire un régime cet été ou tu pars en septembre ? As-tu songé à te faire opérer ? Reprends donc un peu de gâteau... » Cela fait rire les autres, mais pas Carole qui fait pourtant semblant de s'amuser avec les autres. Le soir, lorsqu'elle se retrouve seule dans son appartement, elle est désespérée par sa faiblesse et par son incapacité à effectuer un régime. Alors elle pleure et se console, en mangeant du chocolat.

Le manipulateur est cruel ; il aime faire mal en critiquant, en se moquant ou en rabaissant sa victime, mais bien entendu, il ne supporte absolument pas qu'on lui fasse subir ce qu'il impose aux autres ou qu'on lui rende la monnaie de sa pièce. Il aime contrôler, mais ne supporte pas qu'on puisse le contrôler d'une manière ou d'une autre. De son point de vue, il pense que ce qui vous arrive n'a que peu d'importance, mais que ce qui lui arrive est, par contre, toujours très grave.

Le manipulateur agit avec habileté. Il mène une guerre secrète, sans visage et dissimule si bien ses manœuvres, qu'il arrive que ses victimes se trompent complètement de coupable. Dans ce cas, tant qu'il ne sera pas véritablement démasqué, il continuera son œuvre de destruction, en tirant les ficelles et sans que personne ne le remarque.

Bernadette et Christian sont mariés depuis plus de douze ans. Mais, depuis quelques années, ils ont de fréquentes disputes. Elle lui reproche, notamment, de ne penser qu'à son travail, de ne pas assez s'occuper des enfants et de lui laisser toute la charge de la maison. Lorsque les choses prennent trop d'ampleur, ils se calment, prennent du temps pour s'expliquer et arrivent à trouver des terrains d'entente. Mais, invariablement, les mêmes problèmes ressurgissent, sous une forme légèrement différente. Aujourd'hui, la situation est devenue tellement grave qu'ils en sont arrivés à envisager une procédure de divorce.

En désespoir de cause, ils décident de se faire aider par un professionnel. Très rapidement, il apparaît que les disputes surviennent le plus souvent après une visite ou un coup de téléphone de la belle-mère. En poursuivant leur réflexion, ils découvrent comment celle-ci met insidieusement de l'huile sur le feu en incitant sa fille à harceler son mari car elle est jalouse de voir leur couple tenir, alors qu'elle-même en est à son troisième divorce.

Après avoir compris qui les manipulait et comment on les manipulait, il leur a suffi d'utiliser et de respecter quelques règles simples pour retrouver une vie calme et harmonieuse.

Le manipulateur agit insidieusement, et ce, quelle que soit son envergure ou l'étendue de son objectif. La manipulation type III est un monde obscur et cruel dans lequel le manipulateur a réellement l'intention de faire du tort, de blesser ou de détruire une personne, une famille, un service, une entreprise, voire un pays ou une civilisation (comme c'est le cas pour les terroristes internationaux). Dans l'ombre, il poursuit son travail de sape, en se cachant derrière les apparences trompeuses de la pureté, de l'innocence, de la fragilité ou de l'amicale présence.

Le manipulateur est un virus. Il est semblable aux cellules cancéreuses qui se développent silencieusement en détruisant lentement et systématiquement le système de défense de ses victimes jusqu'à ce qu'elles s'écroulent et soient incapables de réagir. Le plus souvent, quand on découvre sa présence pernicieuse, il est déjà trop tard.

« Après mon licenciement, j'avais placé toutes mes économies dans cette petite imprimerie. Si je ne connaissais pas trop la technique, les employés étaient de vrais spécialistes et je leur faisais entièrement confiance. Au début, tout marchait bien. J'avais des clients et les commandes arrivaient régulièrement. J'ai embauché de nouveaux employés et puis soudain, je me suis aperçu que plus rien ne fonctionnait. Je ne sais pas comment cela est arrivé, mais il y a eu beaucoup de congés maladie, un employé est même mort. En raison d'erreurs incompréhensibles, certains travaux ont dû être refaits à nos frais. Une machine a brûlé, sans que l'on comprenne vraiment pourquoi. Enfin, nous avons perdu de plus en plus de clients, à cause de rumeurs qui circulaient sur l'entreprise.

Mon moral est au plus bas. Un jour, je me sens battante et bien décidée à lutter contre le mauvais sort et puis, le lendemain, je ne vois pas d'issue. J'ai l'impression que je n'y arriverai jamais et je me sens coupable d'avoir raté quelque chose. J'ai envie de tout abandonner, tellement je me sens désespérée. Récemment, j'ai pris ma voiture et j'ai roulé à fond sur l'auto-route, pendant quatre cents kilomètres, sans savoir où j'allais. Quand j'ai réalisé que je cherchais à me supprimer, je me suis arrêtée et j'ai pleuré pendant deux heures. » (Témoignage)

Après avoir fait appel à un consultant extérieur, il est rapidement apparu que deux personnes se trouvaient systématiquement impliquées à chaque incident. Ensuite, le test de confiance a permis de repérer, avec certitude, le véritable manipulateur. Enfin, en utilisant et en mettant en œuvre quelques règles et principes simples, le problème fut rapidement réglé et les affaires reprirent.

Il ne s'agit pas de se demander si cela est possible, ni même si de tels personnages existent. La question est de savoir comment les repérer pour les éviter ou s'en défendre.

Les tests du troisième chapitre sont là pour aider le lecteur à savoir avec certitude *qui l'attaque et comment on l'attaque*. Il sera alors beaucoup plus facile de se défendre et d'utiliser les outils présentés dans la dernière partie de cet ouvrage.

Attention aux confusions !

La simple lecture d'une encyclopédie médicale entraîne, chez certains, la certitude d'être atteint de la maladie qu'ils sont en train d'étudier. Ils en ressentent les symptômes et les plus hypocondriaques iront jusqu'à consulter un médecin. Ce phénomène est courant chez les étudiants en médecine, en psychiatrie ou en psychologie.

La manipulation type III est un sujet lourd et troublant qui a tendance à plonger celui qui l'aborde dans une certaine confusion. C'est ainsi que certains lecteurs pourraient se laisser aller à penser qu'ils sont cernés par la manipulation. Ils pourraient également soupçonner tout le monde de vouloir les harceler dès qu'ils sont contrariés ou simplement contredits. Cette manière de se poser en victime ne fait qu'aggraver les choses ou attire les ennuis comme le paratonnerre attire la foudre.

La manipulation type III, dont le harcèlement moral fait partie, repose sur la volonté originelle du manipulateur de nuire ou de détruire. Mais il ne faut pas confondre cette volonté première qui caractérise le manipulateur avec les conséquences d'une intention manipulatrice d'un autre type.

Bénédicte a l'impression que son directeur ne lui fait plus confiance et qu'il cherche à obtenir son départ. Il restreint ses activités et contrôle tout ce qu'elle fait ; il néglige de l'informer de ce qu'elle devrait savoir et ne tient pas compte de ce qu'elle dit. À la moindre difficulté, au moindre dossier égaré ou dès que quelque chose ne va pas, il commence par la culpabiliser puis, il la discrédite aux yeux du personnel.

Bénédicte, jadis si battante, est désormais complètement découragée. Elle se sent rabaissée, méprisée, humiliée et ne peut retenir ses larmes lorsqu'elle évoque sa situation. Elle cherche bien à se défendre, mais plus elle s'attaque au problème, plus elle se sent submergée par ce qui lui arrive et moins elle a le sentiment de pouvoir échapper à cet état de victime de harcèlement moral qu'elle a défini elle-même. Un jour, elle apprend par hasard que son patron cherche à la faire partir, non pas parce qu'il lui en veut ou qu'il cherche à la détruire, mais tout simplement parce qu'il voudrait embaucher sa maîtresse à sa place.

À compter de ce jour, Bénédicte est transformée. Elle réalise que c'est son directeur qui a un problème et qu'elle n'a rien à se reprocher ! C'est ainsi que la découverte de la véritable intention de son chef transforme une redoutable manipulation de type III en une simple manipulation de type II.

Au lieu de se maintenir en position de victime et ainsi de s'attirer des ennuis, elle arrête de douter, de se remettre en question ou de chercher en elle les raisons profondes des dysfonctionnements. Au fur et à mesure qu'elle cesse de penser « harcèlement moral », elle échappe émotionnellement aux attaques de son chef. Elle n'est plus paralysée par cette terrible sensation d'être la proie d'un destructeur pervers qui ne songerait qu'à l'éliminer.

En réalisant qu'elle est confrontée à un manipulateur type II, Bénédicte vit exactement les mêmes situations, mais d'un cœur bien plus léger. Maintenant qu'elle n'a plus peur, elle sait qu'elle va pouvoir s'affirmer, discuter, négocier et trouver avec son patron une solution à leur problème ; cela n'aurait jamais été possible avec un véritable manipulateur qui ne pense qu'à détruire sans jamais se remettre en question.

Le harcèlement moral est un genre de manipulation de type III qu'il faut savoir reconnaître et démasquer. Cependant, il est facile de se tromper et d'accuser à tort, en oubliant de tenir compte de l'intention véritable du manipulateur. Il faut pour cela savoir élargir son champ de vision.

« Je l'ai quitté parce que j'avais l'impression qu'il m'empêchait de vivre. Quand il était là, c'est comme si je n'avais plus assez d'air pour respirer. Ce n'est qu'après que j'ai appris qu'il avait une maîtresse. Si je l'avais su plus tôt, je me serais certainement moins culpabilisée et j'aurais pu discuter avec lui pour essayer de comprendre ce qui n'allait pas entre nous. Cela n'aurait peut-être rien changé au résultat, mais au moins je ne me serais pas sentie si mal durant toute cette époque. Nous nous serions certainement séparés plus sereinement. » (Témoignage)

En matière de manipulation la frontière entre ce que l'on imagine être la réalité et la réalité elle-même est souvent floue et incertaine. Cette ambiguïté peut aussi être créée volontairement comme en témoigne

cette lettre faussement courtoise, rédigée par un véritable manipulateur type III, en réponse à un message de rupture.

« Les relations sont des étapes dans la vie, on a le droit de les interrompre. C'est d'ailleurs exactement ce que je désire à propos de la nôtre. Cependant, je ne me permettrais pas de la salir et de la qualifier négativement comme tu le fais. Pour ce qui concerne mes plantes que tu t'étais engagée à soigner et que tu as laissées mourir, saches que pour ce qui me concerne, je mets toujours un point d'honneur à veiller sur ce que l'on me confie. Tu avais le droit de refuser de me rendre ce service. On a le droit de dire non, y compris aux gens que l'on aime. Mais ne culpabilise pas, je me remettrai de cette perte. Concernant notre séparation, ton point de vue est respectable, même si je le trouve un peu négatif. Et je me demande s'il faut s'appeler comme je m'appelle pour t'emmerder ou si c'est toi qui as un problème avec les autres. Peut-être suis-je trop orgueilleux, mais j'avais cru avoir trouvé les mots et défini les situations susceptibles de te prouver que, sans pour autant se "pomper" ou s'arracher quelque chose, chacun peut apporter à l'autre. Maintenant, je me rends compte que cela est faux, surtout lorsque dans le couple, l'un des deux n'est pas clair ou bien qu'il manipule l'autre afin d'obtenir ce que le premier ne peut pas donner. » (Extrait de lettre).

Ce dernier exemple mérite d'être analysé avec attention.

Le manipulateur type III culpabilise et rabaisse l'autre pour se grandir :
« ... je ne me permettrais pas de la salir et de la qualifier négativement comme tu le fais. »

Il manie le mensonge et la culpabilisation : *« ... je mets toujours un point d'honneur à veiller sur ce que l'on me confie. »*

Il pratique aussi la désinformation et toujours la culpabilisation : *« On a le droit de dire non, y compris aux gens que l'on aime. Mais ne culpabilise pas, je me remettrai de cette perte. »*

Il dévalorise et rabaisse à nouveau : *« Et je me demande s'il faut s'appeler comme je m'appelle pour t'emmerder ou si c'est toi qui as un problème avec les autres. »*

Enfin, il inverse les rôles, crée la confusion et prétend être irréprouchable : « ... surtout lorsque, dans le couple, l'un des deux n'est pas clair ou bien qu'il manipule l'autre afin d'obtenir ce que le premier ne peut pas donner. »

A RETENIR

Ces trois exemples montrent que c'est bien l'intention du manipulateur (et non ses paroles ou ses gestes) qui détermine sa dangerosité. Il est donc indispensable de parfaitement bien comprendre le type de manipulation dont on est victime avant de pouvoir utiliser les outils qui correspondent le mieux à la situation.

L'essentiel de ce chapitre

- **Le manipulateur positif (type I)** a toujours de bonnes intentions envers la personne manipulée.
- L'intention du **manipulateur égocentrique (type II)** est égoïste ; il ne se soucie pas de ceux qu'il manipule.
- **Le manipulateur malveillant (type III) ou manipulateur**, a toujours une intention nuisible et destructrice. Il agit généralement dans l'ombre.
- Ces distinctions sont importantes, car avant de pouvoir traiter correctement un problème il faut être capable de bien comprendre ses données. Ne dit-on pas qu'un problème bien posé est déjà à moitié résolu ? Lorsqu'un *dealer* incite un jeune à goûter de la drogue, en lui disant qu'il ne cherche qu'à lui faire plaisir ou qu'il lui fait un cadeau parce qu'il est sympa, ce n'est pas de la manipulation de type I. Il faut être bien naïf pour croire qu'une manipulation type I puisse rester positive dès lors qu'elle est utilisée par un manipulateur de type II ou III. Il peut arriver qu'une personne fasse du mal ou du tort à une autre sans en avoir l'intention. Dans ce cas, il s'agit d'une manipulation égocentrique de type II et le responsable éprouvera des remords et des regrets dès qu'il acceptera d'être mis en face des faits.

- Dans les manipulations malveillantes, les choses n'arrivent jamais par hasard. Bien que le manipulateur s'en défende, il y a toujours volonté de blesser, de détruire ou de porter préjudice. Le manipulateur ne reconnaît que très rarement les faits. Il ne s'estime jamais coupable. Il n'éprouve ni remords ni compassion envers ses victimes. On peut arriver à discuter ou à négocier avec un manipulateur type II car il désire égoïstement quelque chose pour lui-même ; on ne le peut pas avec un manipulateur type III dont l'objectif premier est de détruire ce que nous sommes ou ce que nous faisons.
- Pour ne plus se laisser faire et utiliser les outils correspondants au problème, il est essentiel de bien repérer le type de manipulateur dont on est victime sans le confondre avec un autre. Chaque maladie a son remède, mais prendre des médicaments sans prescription précise s'avère bien souvent pire que le mal.