

CHRISTEL PETITCOLLIN

Pourquoi trop penser rend manipulable

Comment éviter le piège de la manipulation
et mieux vous protéger



Par l'auteure des best-sellers
Je pense trop et *Je pense mieux*

GuyTrédaniel
éditeur

CHRISTEL PETITCOLLIN

Pourquoi trop penser rend manipulable

Protégez votre mental de l'emprise

Guy **Trédaniel** éditeur

19, rue Saint-Séverin
75005 Paris

DE LA MÊME AUTEUR :

Chez Guy Trédaniel éditeur :

Enfants de manipulateurs : comment les protéger ?

Je pense mieux : vivre heureux avec un cerveau bouillonnant, c'est possible !

Divorcer d'un manipulateur : un emploi à plein-temps

Échapper aux manipulateurs : les solutions existent !

Je pense trop : comment canaliser ce mental envahissant

Aux éditions Jouvence :

Émotions, mode d'emploi : les utiliser de manière positive

Bien communiquer avec son enfant : un équilibre subtil entre amour et fermeté

S'affirmer et oser dire non : doutes, peurs, culpabilité : sortir du cercle

Petit cahier d'exercices pour mieux s'organiser et vivre sans stress

Petit cahier d'exercices pour sortir du jeu victime, bourreau, sauveur

Victime, bourreau ou sauveur : comment sortir du piège ?

Les clés de l'harmonie familiale

Savoir écouter, ça s'apprend !

Techniques simples et concrètes pour bien communiquer

Du divorce à la famille recomposée : éviter les pièges

Réussir son couple : les premiers jours... et les suivants

Scénario de vie gagnant

© Guy Trédaniel éditeur, 2017.

ISBN : 978-2-813-21596-3

Tous droits de reproduction, traduction
ou adaptation réservés pour tous pays.

www.editions-tredaniel.com

info@guytredaniel.fr

www.facebook.com/editions.tredaniel

Table des matières

[Couverture](#)

[Page de titre](#)

[Page de copyright](#)

[Avant-propos](#)

[Introduction](#)

[PREMIÈRE PARTIE : UN PROFIL MANIPULATEUR COMPLÈTEMENT STÉRÉOTYPÉ](#)

[CHAPITRE 1 : UN MASQUE ET QUATRE BOUTS DE FICELLE](#)

[Un profil incroyablement standard](#)

[Un manipulateur a deux visages](#)

[Un manipulateur utilise quatre ficelles](#)

[CHAPITRE 2 : UN MODE OPÉRATOIRE À TROIS CLÉS ET EN TROIS TEMPS](#)

[Les trois clés de la manipulation mentale](#)

[Un drame en trois actes](#)

[CHAPITRE 3 : QUI SONT LES MANIPULATEURS ?](#)

[Morveux, chenapan ou garnement ?](#)

[Une pensée résumable en trois phrases](#)

[Tout dépend de l'âge mental](#)

Les raisons de leur fossilisation mentale

Peuvent-ils changer ?

Comment repérer un manipulateur ?

Confidence pour confidence...

DEUXIÈME PARTIE : LES PARTICULARITÉS DE LA PERSONNE QUI PENSE TROP

CHAPITRE 4 : DES CARACTÉRISTIQUES PUREMENT NEUROLOGIQUES

L'hyperesthésie

La pensée complexe arborescente

Le besoin de clôture cognitive

Le dysfonctionnement des fonctions exécutives de haut niveau

CHAPITRE 5 : UNE HYPERÉMOTIVITÉ

Comprendre ses émotions

Quel plaisir d'orchestrer vos tempêtes émotionnelles !

L'hyperempathie

CHAPITRE 6 : LES BESOINS DES CERVEAUX SUREFFICIENTS

Le besoin de connexion

Le besoin de complexité

Le besoin de sens

La dépendance affective

CHAPITRE 7 : QUAND DEUX MONDES OPPOSÉS SE RENCONTRENT

Le grand malentendu de la projection

Deux mondes, deux territoires, deux cartes

L'extraordinaire complémentarité des fonctionnements

Tableau récapitulatif des complémentarités

TROISIÈME PARTIE : ÊTRE CENTRÉ POUR NE PLUS SUBIR NI CAUTIONNER

CHAPITRE 8 : DU RÔLE DE VICTIME À CELUI DE COMPLICE

Le message et le messager

Le jeu de l'avocat

Un angélisme diabolique

Sublimer le sordide

Les conséquences de votre complaisance

CHAPITRE 9 : UNE AMNÉSIE TRAUMATIQUE ?

La désintégration positive

Des prises de conscience en cascade

Un parent déifié

Des injonctions cachées

Des protecteurs agresseurs

Une malédiction transgénérationnelle

Un surefficient résilient

CHAPITRE 10 : CE QUE VOUS NE DEVEZ PLUS JAMAIS FAIRE

Jouer les sauveurs

Tout donner sans jamais rien recevoir

Lui trouver des excuses ou essayer de le comprendre

Essayer de lutter

Le laisser-faire

Croire qu'il changera

Rester dans une culpabilité naïvement prétentieuse

Être transparent et vous justifier

Accepter d'être malheureux

CHAPITRE 11 : REPARAMÉTRER SON MENTAL POUR DEVENIR ASSERTIF

Se connaître et se définir

Écouter votre sagesse intérieure

Poser des interdits et restaurer des droits inaliénables

Réapprendre d'urgence l'impolitesse et l'inconstance

Pour ne plus vous dérober devant vos responsabilités

CHAPITRE 12 : TECHNIQUES D'AFFIRMATION DE SOI HAUT DE GAMME

Ce qui rend l'affirmation de soi difficile face à un manipulateur

Des outils d'affirmation de soi simples et efficaces

Conclusion

Avant-propos

Chers lecteurs qui pensez trop, avant que vous commenciez votre lecture, je voudrais attirer votre attention sur un point.

Comme j'ai déjà eu l'occasion de vous le dire dans *Je pense trop* et *Je pense mieux*, je sais que les gens qui pensent trop adorent picorer dans les livres, aller directement au passage qu'ils estiment les concerner, en omettant ceux qui leur semblent ennuyeux.

Cette façon de faire peut convenir à beaucoup de lectures, mais pas à une lecture qui a une fonction « thérapeutique ». Ce livre est conçu pour que votre prise de conscience fonctionne par déclics. Je vous ai concocté une progression logique, qui doit vous permettre de vous libérer définitivement de tout ce qui fait que vous êtes manipulable. Si vous sautez des étapes, vous risquez de vous braquer par rapport au contenu, sur certains passages, par manque d'informations sur la raison pour laquelle j'affirme telle ou telle chose. S'il vous manque des éléments, certains déclics ne pourront pas se faire.

C'est pourquoi, comme pour *Je pense trop* et *Je pense mieux*, je vous demande de lire ce livre en respectant le cheminement que j'ai conçu exprès pour vous. C'est ainsi que vous en tirerez le meilleur parti.

En route, suivez-moi. Bonne lecture !

Introduction

Cela fait maintenant vingt-quatre ans que je suis aux côtés des victimes de manipulateurs et que j'étudie les façons de faire des uns et les réactions des autres, les mécanismes qui relient la proie à son prédateur, et, surtout, que je cherche les éléments qui permettront aux victimes de se libérer de l'emprise de leur manipulateur.

Tout au long de ces années de pratique, j'ai pu décrypter la personnalité des manipulateurs, puis celle de leurs victimes, et enfin étudier les composantes du lien étrange qui les relie. Au fil des séances de coaching, ces observations se sont affinées et complétées, mes hypothèses se sont infirmées ou confirmées. En comprenant mieux les composantes de la pensée complexe, j'ai aussi pu mieux comprendre comment les manipulateurs utilisent délibérément ou instinctivement votre propre toile d'araignée mentale pour y tisser leur piège. J'ai été sidérée par la complémentarité des fonctionnements. Par exemple, l'hyperesthésie de l'un et l'envahissement sensoriel opéré par l'autre (je vous explique ça en détail plus loin !), ou bien le besoin maladif de comprendre de l'un et le refus d'expliquer (tout aussi maladif) de l'autre, ou encore le besoin de paix et d'harmonie de l'un se heurtant au besoin de conflit et de rapport de force de l'autre...

Toutes ces observations ont fait l'objet de cinq livres : trois sur la manipulation mentale, deux sur le phénomène de pensée complexe, que j'ai baptisé « surefficiency mentale » (pour me démarquer de la surdouance dans laquelle beaucoup de gens qui pensent trop ne se retrouvent pas).

L'écriture de ces livres s'est imbriquée, puisque j'ai écrit dans l'ordre :

- *Échapper aux manipulateurs : les solutions existent !*
- *Je pense trop : comment canaliser ce mental envahissant*
- *Divorcer d'un manipulateur : un emploi à plein-temps*
- *Enfants de manipulateurs : comment les protéger ?*
- *Je pense mieux : vivre heureux avec un cerveau bouillonnant, c'est possible !*

Dans les livres sur les manipulateurs, je consacre des chapitres entiers au profil des victimes. Dans ceux sur la surefficiency mentale, je consacre aussi des chapitres à expliquer aux surefficiants qu'ils doivent se méfier de la suggestibilité de leur cerveau complexe.

Dans l'ensemble, la lecture des livres a fonctionné comme je le voulais : vous êtes nombreux à vous être libérés de vos situations de manipulation. Vous êtes encore plus nombreux à vous être réconciliés avec votre pensée complexe et arborescente et à avoir retrouvé confiance en vous. Vous me l'avez confirmé : « Ouf, je revis ! » Mais, pour beaucoup d'entre vous, l'accalmie n'aura été que temporaire.

Car c'est un fait objectif : même après avoir fait un travail de sortie d'emprise, et même en ayant bien déchiffré les mécanismes, les surefficiants restent des aimants à manipulateurs. Ils ont compris, ils savent, et pourtant..., c'est comme s'il leur manquait un élément, un déclic salutaire qui les mettrait définitivement à l'abri de la manipulation mentale. Quelques-uns ont eu ce déclic, mais ils sont rares. Ils me disent d'ailleurs en riant qu'ils voient maintenant les manipulateurs arriver de loin avec leurs grosses ficelles et que ce sont eux maintenant qui font peur aux manipulateurs. Malheureusement, les autres semblent atteints d'amnésie. L'information se dilue, s'évapore. Tout est à recommencer.

Je travaille aux côtés des victimes de manipulation mentale depuis suffisamment longtemps pour avoir régulièrement l'occasion de revoir des clients, quelques années plus tard. À l'époque, je les avais aidés à sortir d'une

relation d'emprise destructrice. Souvent, ils ressentent le besoin de revenir en consultation parce qu'ils sont retombés dans un schéma relationnel équivalent. C'est comme s'ils avaient besoin d'une piqûre de rappel. J'ai été très surprise de la vitesse avec laquelle les gens qui pensent trop « oublient » que les manipulateurs existent. Joyeux, aimants, confiants, ils retombent dans leurs travers humanistes et recommencent à signer des chèques en blanc relationnels. Est-ce en refusant d'admettre cette réalité déplaisante que les surefficients redeviennent des proies idéales pour le prochain prédateur qui croisera leur chemin ?

Francine m'avait consultée il y a quelque temps, pour des soucis au travail, directement liés à la méconnaissance de sa propre surefficience. Comprendre qui elle était et comment elle fonctionnait lui a permis de s'ajuster à ses collègues et de trouver le profil de poste qui lui conviendrait le mieux. Elle revient deux ans plus tard faire le point, car elle vient enfin d'être mutée à ce poste pluritâche dont elle rêvait, et « ça ne se passe pas très bien » dans son nouveau service. Sa chef est « spéciale », « probablement pas très compétente », croit-elle. En peu de temps, Francine est devenue la tête de Turc de ses nouveaux collègues, faussement défendue par cette chef « maladroite » auprès de la hiérarchie. J'écoute Francine. À travers son récit, il me paraît évident que cette nouvelle chef est une belle manipulatrice, qui a l'intention de faire porter à Francine la responsabilité de tout ce qui dysfonctionne dans son service. Il me paraît également flagrant qu'elle se régale de la mettre en échec et, jouissance suprême, qu'elle la donne en pâture à son équipe, comme une mouche qu'elle pousserait dans une toile d'araignée et qu'elle regarderait se faire dévorer. J'émetts cette hypothèse. Francine ne relève pas. Elle me raconte la suite : cet été, ladite chef, spécialiste des décisions pulsionnelles, décide brusquement de changer complètement une procédure, comme par hasard, juste avant de partir en vacances. Je fais remarquer à Francine que sa chef la laisse seule, elle, la nouvelle venue, face à un travail titanesque et face à l'animosité de l'équipe à son égard. Francine prend la défense de sa chef : « Mais, non, elle n'est pas manipulatrice ! Elle ne s'est pas rendu compte du travail que cela représentait et elle n'a pas mesuré l'hostilité du service à mon encontre. » J'en suis sidérée. Alors je prends une grande respiration et je dis carrément à Francine : « Écoutez, j'ai besoin de vous. Je dois écrire prochainement un livre qui explique pourquoi les surefficients sont des proies rêvées pour les

manipulateurs. Vous avez eu un conjoint manipulateur. Vous savez donc qui sont ces gens et comment ils fonctionnent. Dans tout ce que vous me racontez de votre chef, sa malveillance à votre égard est flagrante. Alors dites-moi, qu'est-ce qui vous empêche de voir que votre chef est une manipulatrice ? » Francine semble sonnée par ma question. Elle est flottante et nébuleuse comme si elle sortait d'hypnose. Elle bredouille, en proie à une grande confusion mentale. À la séance suivante, Francine est « réveillée ». Elle est présente, affirmée, structurée. Il ne reste plus de trace de cet état hypnotique de la séance précédente. Elle me dit qu'elle a réfléchi et que j'ai complètement raison. Elle valide tous les points dangereux et critiques que j'avais relevés. Puis elle m'explique, point par point, ce qu'elle a prévu comme défense assertive pour la prochaine réunion. Je ne peux que valider son plan. Quand un surefficient décide enfin de se défendre réalistement, ce qu'il prévoit est complètement pertinent ! Elle confirme aussi cette sensation d'avoir été en hypnose.

Il y a deux ans, Éric a quitté avec beaucoup de difficultés une femme très manipulatrice et reste encore un peu sous l'emprise de leur fille de 15 ans, instrumentalisée par sa mère. Sa nouvelle compagne semble le soutenir dans ce combat pour restaurer une bonne relation père-fille. Pourtant, peu à peu, elle apparaît comme aussi manipulatrice que la précédente et semble aggraver les relations entre Éric et sa fille en se plaçant en compétition avec l'adolescente. Tout ce qu'Éric et moi mettons en route pour améliorer les relations père-fille est systématiquement saboté par sa compagne, dont les réactions et les discours sont de plus en plus délirants. Éric ne peut pas admettre qu'il s'est trompé une deuxième fois. Il trouve mille excuses pour justifier les comportements pourtant très déviants de sa nouvelle compagne. Puis il m'avoue avec une mine coupable : il sait qui elle est, mais il l'aime. Il ne pourra pas la quitter.

Jean-Paul a eu maintes fois l'occasion d'éprouver la méchanceté et la cupidité de son ex-femme au cours de leur divorce. Il l'a tout à fait reconnue dans la description que je fais des manipulateurs dans mes livres. Pourtant, il semble oublier systématiquement à qui il a affaire et se comporte avec elle comme si elle était une personne fiable, raisonnable et de bonne volonté. À chaque fois qu'il est confronté à une nouvelle mesquinerie, il tombe des nues.

Jean-Paul est chef d'entreprise. Il a embauché un jeune homme qui l'a touché et à qui il souhaitait « donner une seconde chance ». Peu de temps après, il m'apprend que, depuis cette embauche, il doit faire face à un taux d'absentéisme et un turn-over important, ce qui indique une grande souffrance chez son personnel. Jean-Paul minimise le problème. Certes, ce jeune homme impulsif est difficile, mais Jean-Paul est persuadé qu'il gère la situation et qu'en se montrant paternel et patient, il aura gain de cause. Deux ans plus tard, il a perdu beaucoup de temps, d'énergie et pas mal d'argent dans l'aventure, mais il est content, car il a enfin négocié une rupture conventionnelle avec son employé caractériel. Son soulagement sera de courte durée : ce charmant jeune homme a vraiment décidé de « tuer le père ». Bien qu'ayant accepté la rupture conventionnelle, il l'attaque en justice pour licenciement abusif. Jean-Paul reconnaît ne rien comprendre à ce comportement, mais il refuse d'admettre que son ex-employé est un manipulateur. Il préfère croire que ce jeune homme est en souffrance. Il est vrai que cela donne un tour plus « noble » à sa mésaventure.

Marianne a failli laisser sa peau dans un divorce épouvantable. Peu à peu, elle a appris à contrer ce mari qui s'avéra être un manipulateur particulièrement retors. Il n'a pas réussi à aliéner les enfants et a même lâché l'affaire en fuyant à l'étranger. Marianne semble tout à fait lucide sur le fonctionnement des manipulateurs. Elle cadre son ex-mari avec beaucoup de fermeté. Depuis quelque temps, elle a rencontré un nouveau compagnon. Il lui fait vivre une situation sentimentale aux antipodes de ses valeurs. Pourtant, elle refuse de le voir comme un nouveau manipulateur. En l'écoutant, je suis sidérée par la créativité qu'elle déploie pour excuser et justifier tous ses comportements, qui l'obligent, elle, à violer ses propres principes de vie.

Il y a quelques années, avec mon aide, Sonia a quitté un mari très manipulateur sans trop de dommages. Elle en a profité pour apprendre à s'affirmer dans son travail et a même rencontré un nouveau compagnon réellement adorable. Quand elle prend rendez-vous avec moi, elle est très ennuyée. Un ancien collègue « qui montait sa boîte » l'a contactée pour lui proposer le poste de directrice (en fait, de prête-nom) de cette nouvelle société. Depuis le premier jour, Sonia est au contact de ses ressentis. Elle se

souvent qu'elle n'appréciait déjà pas ce collègue du temps où elle travaillait avec lui. Son récit est étonnant. Comme dédoublée, elle a vu les incohérences, les non-dits, la pression se mettre en route. Elle est très lucide sur l'enchaînement des événements. Pourtant, bien que voyant fonctionner le piège (personnage pas clair, pression de l'urgence, mise devant le fait accompli, changement des données en dernière minute...), elle n'a pas pu, pas su, éviter de tomber dedans. Elle savait qu'elle aurait dû refuser et elle en a été incapable. Heureusement, grâce à notre séance de coaching, elle a trouvé la force de poser sa démission (un mois à peine après avoir signé son embauche). Puis elle a juridiquement mis en place tout ce qu'il fallait pour que ce manipulateur ne puisse plus utiliser sa signature. Quelques semaines plus tard, elle était délivrée. Sa mésaventure aura été heureusement peu dommageable : dérouté et effrayé par le changement d'attitude et la détermination de Sonia, son manipulateur lui a même remboursé son apport sans discuter. Quand nous débriefons ensemble ce qui a bien pu se passer, elle repère deux éléments importants :

- Cet ex-collègue, pourtant antipathique, a prononcé les mots magiques irrésistibles : « J'ai besoin de toi. »
- Bien que consciente de prendre un engagement dangereux, Sonia n'a pas osé « faire un esclandre » devant l'avocat quand elle a découvert que ce qu'elle signait n'était pas ce qui avait été convenu. Pourtant, a posteriori, elle se demande comment un avocat a pu valider un contrat aussi léonin.

Francine, Sonia, Marianne, Jean-Paul, Éric et tant d'autres...

Nombre de mes clients, à peine sortis d'une relation d'emprise, sont redevenus insoucians jusqu'à l'amnésie et ont replongé dans une autre... Ils oublient à qui ils ont affaire et recommencent à traiter les manipulateurs comme des personnes de bonne volonté et pleines d'humanité. De l'extérieur, je les vois préparer les conditions de leur futur enfer. C'est comme s'ils donnaient aux manipulateurs les clés de la prison dans laquelle ils s'installent candidement. Mais comment font-ils pour ne pas voir ce qui est évident – si l'on s'en tient aux faits et aux actes ? Sont-ils trop confiants, trop généreux ? Ont-ils trop besoin d'être d'aimés, d'être utiles ? Où sont leurs mécanismes

de protection ? S'agit-il d'un refus ou d'une incapacité à se protéger ? D'où vient cette impossibilité d'envisager qu'il existe des gens méchants et malintentionnés sur cette planète ?

Sonia a vu fonctionner le piège, mais n'a pas su l'éviter. Francine ne soupçonnait même pas que sa nouvelle chef puisse être manipulatrice, mais a percuté très vite après notre discussion.

Marianne fait l'autruche et choisit de justifier les comportements de son nouveau compagnon.

Éric est lucide et malheureux. Pour recevoir un peu d'amour, il est prêt à subir la tyrannie de sa nouvelle compagne, comme il a enduré celle de sa précédente épouse.

Jean-Paul, lui, semble simplement incapable de comprendre de quoi je parle... Le concept de « manipulateur » lui échappe complètement. Malgré le démenti continu des faits, il reste persuadé que les humains sont faits pour s'entendre. Point.

J'ai longtemps hésité à écrire ce nouveau livre. Il me semblait que j'avais déjà tout dit, autant à propos des manipulateurs que des gens qui pensent trop. J'avais l'impression que l'information était déjà là, sous les yeux de qui voudrait en prendre connaissance, et cette impression s'est renforcée lorsque j'ai pris le temps de relire ma prose, pour être sûre de ne pas me répéter inutilement. « *Bon sang, mais tout est là ! J'ai déjà tout dit !* », pensais-je à chaque ligne. « *Comment se fait-il que l'information ne passe pas ?* »

Dans *Je pense mieux*, d'ailleurs, je vous avouais ma fatigue et mon découragement à essayer de vous protéger de vous-même. Je vous disais : « Je ne supporte plus le mal que ces salauds vous font » et « Par moments, votre angélisme m'exaspère », et enfin « Je n'écirai pas une ligne de plus pour vous convaincre ». Heureusement, chez moi, la fatigue et le découragement sont toujours passagers.

D'ailleurs, puisque vous avez cet ouvrage entre vos mains, vous pouvez constater que je n'ai pas tenu parole. C'est essentiellement grâce à vous. Chaque fois que j'ai évoqué mon envie d'écrire sur cette complémentarité incroyable des fonctionnements entre manipulateurs et surefficiants, votre visage s'est éclairé instantanément à l'énoncé du titre. « Oh oui, écrivez-nous ce livre ! m'avez-vous dit. On en a tellement besoin ! » Vos attentes m'ont beaucoup motivée à me remettre à chercher. « Pas de problème, que des solutions ! » est une de mes devises. Je ne pouvais pas m'empêcher de penser qu'il y a forcément des pistes que je n'avais pas explorées et des solutions que je n'avais pas encore trouvées. Je me suis mise à lister les connexions, les correspondances, les similitudes, les oppositions et les complémentarités entre le manipulateur et sa proie. Quel point d'entrée ? Quel bras de levier ? Quelles résonances ? Quelles incompréhensions réciproques ? J'ai trouvé tant de complémentarités entre les agissements des manipulateurs et le fonctionnement de votre cerveau qu'il faut absolument que je vous en parle !

Je suis arrivée à la conclusion surprenante que plus on est intelligent, plus on est manipulable. Le paradoxe n'est qu'apparent : une personne intelligente cherche à comprendre, essaie d'intégrer le point de vue de l'autre, veut trouver un terrain d'entente et refuse de se décourager. Pire, une personne intelligente est naïvement persuadée que le dialogue règle forcément tous les malentendus. Or, un manipulateur ment, nie la réalité et crée délibérément les conflits dont il se nourrit. On ne peut pas discuter avec quelqu'un de mauvaise foi.

La dernière difficulté à surmonter avant de me remettre à écrire était ce fossé dont je vous ai parlé dans *Je pense mieux* : celui qui se creuse entre mon expertise approfondie des manipulateurs et ce que vous pouvez (ou voulez bien) en entendre. Avec le nombre de victimes que j'ai écoutées et accompagnées et tout ce que j'ai entendu en vingt-quatre ans, je n'ai plus de doutes ou d'illusions sur qui sont réellement les manipulateurs.

Je vois bien que vous pensez souvent que c'est moi la psychopathe parce que j'attribue des réflexes de psychopathes aux psychopathes. Je dénonce des

vérités qui vous dérangent. Ou sont-elles simplement inconcevables ? Pourtant, il existe vraiment des gens cruels, malveillants, dangereux, cachés derrière un masque social irréprochable. Ce n'est pas en niant ce fait que vous pourrez vous en protéger.

Quelquefois, en séance, vous me regardez de travers pendant que je vous explique la noirceur d'âme de votre manipulateur. Le discours angélique qui se met en route automatiquement est « qu'il y a forcément quelque chose de bon en chacun et que je ne dois pas condamner les gens d'une façon aussi catégorique ». Pourtant, votre théorie ne résiste pas à la confrontation avec la réalité. Certains faits, certains actes ne peuvent pas être cautionnés. « Si c'était votre fils, votre fille ou votre meilleure amie qui vivait cela, lui diriez-vous qu'il y a forcément quelque chose de bon chez la personne qui lui fait vivre cela ? – Ah, tiens ? Non, finalement ? » Je complète ma démonstration en vous rappelant quelques récents faits divers bien sordides, qui démontrent que certaines personnes peuvent être dans une cruauté froidement préméditée. « Alors, comment expliquez-vous les agissements de cette personne ? Où est sa part de bonté humaine ? » Votre air penaud en dit long : « Je sais bien que ça existe, mais je n'arrive pas à donner du sens à ces actes. Ça me dépasse complètement. »

J'ai eu accès à tant de témoignages réellement dramatiques et j'ai tellement essayé de comprendre les ressorts de ces situations que j'ai effectivement maintenant un accès quasi direct à la pensée psychopathe. En séance, je me concentre sur les données que me fournit mon client et je peux lui permettre d'anticiper et de prévenir les ennuis. Je dis : « Alors, si j'étais votre manipulateur et si je voulais vous nuire, voici ce que je ferais. » Et je me trompe rarement, y compris sur leur degré de dangerosité. Ma clientèle commence à m'appeler « Madame Irma ». Mes clients reviennent en séance en me disant : « Il (elle) a fait exactement ce que vous aviez dit ! Heureusement que j'ai pu anticiper. »

Alors, puisque ces comportements vous dépassent, au lieu de vous braquer devant ce que je dénonce, faites-moi confiance, je peux vous l'expliquer, et je sais de quoi je parle !

Plus nous serons nombreux à savoir, à comprendre, à dénoncer et surtout à contrer ces comportements inacceptables, plus la paix et l'harmonie auxquels vous aspirez pourront s'installer dans le monde.

Et entre nous, franchement, n'avez-vous pas mieux à faire de votre joie de vivre, de votre amour, de votre énergie que de les laisser vidanger par un sinistre sire ? Êtes-vous prêt à changer ? Voulez-vous une fois pour toutes ouvrir les yeux ? Voulez-vous vivre ce déclic salvateur ? Oui ?

Alors, laissez-moi vous expliquer comment les manipulateurs tricotent leur piège dans votre toile d'araignée mentale et surtout comment ne plus jamais les laisser faire !

1^{re} Partie

UN PROFIL MANIPULATEUR COMPLÈTEMENT STÉRÉOTYPÉ

Pour commencer, je vais partager avec vous tout ce que je sais, tout ce que j'ai compris et deviné des manipulateurs. Vous ne pourrez vous libérer de leur emprise que si vous acceptez de voir et de comprendre exactement qui ils sont, ce qu'ils font et comment et pourquoi ils le font. J'en profite pour répondre à une question mille fois posée : non, je n'ai pas de comptes personnels à régler avec les manipulateurs et je ne les poursuis pas avec une haine viscérale !

Le problème ne vient pas uniquement des manipulateurs, qui sont ce qu'ils sont depuis la nuit des temps et qu'on ne changera pas. Le problème vient aussi et surtout de la méconnaissance ambiante de leur fonctionnement et des complicités passives ou actives dont ils disposent.

Les manipulateurs n'ont que le pouvoir qu'on leur laisse. Quand ils sont face à des gens lucides, structurés et affirmés, ils deviennent inoffensifs. Mon but n'est pas de « détruire » ces pauvres manipulateurs, mais de faire en sorte que plus personne ne leur laisse un tel espace de nuisance. Je voudrais aussi que vous puissiez interagir avec eux en sachant exactement de quoi il retourne.

Il y a quelques années, j'ai eu l'honneur et le bonheur d'être formée à la thérapie provocatrice par Frank Farrelly¹ lui-même (1930-2013). Cette méthode de travail relève l'absurdité de certains de nos comportements, nous met face à nos illogismes, nous fait aussi prendre conscience de nos petits arrangements personnels avec la vérité... Elle a pour buts principaux de provoquer le rire ou la colère. Mais attention, comme le disait Frank Farrelly, la thérapie provocatrice se pratique « le chakra du cœur ouvert ». On ne se moque pas, on rit ensemble d'une situation pesante. Un éclat de rire salutaire dédramatise et ouvre de nouvelles perspectives. De même, la colère reconnecte à son pouvoir d'agir et permet à la personne de sortir du rôle passif de victime, à condition que la colère ne se trompe pas d'objet ! Évidemment, votre lecture sera truffée de petites provocations, de mises en perspective inédites, de taquineries, mais aussi de « pieds dans le plat » – ma spécialité. Je vais un peu vous secouer, mais c'est pour votre bien ! Malgré mes « punchlines de ouf », comme disait une jeune lectrice, j'espère que vous

ne douterez pas de la tendresse que j'ai pour l'humanité en général et pour vous, mes lecteurs, en particulier !

[1.](#) Frank Farrelly, *La Thérapie provocatrice*, Éd. Satas, « Le Germe », 2009.

Chapitre I

Un masque et quatre bouts de ficelle

Un profil incroyablement standard

Alors, parlons de ces manipulateurs. Qui sont-ils ? Combien sont-ils ? Comment font-ils ?

Ces manipulateurs, au sujet desquels vous avez une attitude si ambiguë, vous les connaissez très bien en réalité, car vous les fréquentez déjà depuis longtemps. Rappelez-vous le calvaire que vous ont fait vivre certains enfants à l'école primaire. Vous savez, ce morveux qui vous volait votre goûter et prenait tant de plaisir à vous tarabuster, ou cette peste qui trouvait toujours les mots pour vous humilier devant les autres élèves et qui savait déclencher les rires de la classe à vos dépens... Puis il y a eu le collègue. Vos souvenirs de harcèlement scolaire doivent encore être bien cuisants. Aujourd'hui, il y a une sonnette d'alarme à tirer : entre la démission et la complaisance des adultes d'un côté, et l'arrivée des réseaux sociaux de l'autre, leur pouvoir de nuisance s'est démultiplié au point qu'ils génèrent de plus en plus de suicides dans les collèges et même à l'école primaire.

À l'heure où j'écris ces lignes, je viens de tomber par hasard sur un article de plus sur le sujet : en janvier 2017, un enfant de 8 ans, Gabriel Taye, élève de l'école Carson dans l'Ohio, aux États-Unis, s'est pendu dans sa chambre. Les raisons de son suicide viennent d'être élucidées par les « caméras de surveillance » de l'établissement. Au passage, comment peut-on croire que

des caméras pourraient « surveiller » des enfants ? Les images vidéo montrent qu'il a été harcelé deux jours plus tôt. L'enfant a été poussé violemment contre un mur et frappé par des élèves. Ces élèves se sont moqués de lui et ont continué à le frapper alors qu'il était au sol, évanoui. L'enfant, retrouvé inconscient dans les toilettes, a simplement été envoyé à l'infirmerie. La famille n'a été informée de rien. Quand je vous parle de « démission et de complaisance de la part des adultes »... L'article conclut : « De son côté, l'école tente tant bien que mal de se dédouaner du drame en affirmant que le protocole a été suivi. » Comme d'habitude, pas d'excuses et aucune compassion pour la petite victime. En France, un établissement scolaire s'était plaint lors d'un procès de la « médiatisation excessive » du suicide d'une de ses élèves. Dans un autre cas de harcèlement, certes moins grave, la directrice de l'école s'estimait « au nom de toute la communauté éducative, profondément surprise et choquée par les propos rapportés, qui ne correspondent pas à la réalité vécue en interne ». Bref, les faits ne correspondaient pas à leur réalité... L'idée de faire une enquête, justement en interne, ne semble pas avoir effleuré cette directrice.

Vous avez probablement retrouvé ces harceleurs au lycée, puis lors des bizutages à l'université. Les agissements sont toujours les mêmes : la victime est moquée, isolée, humiliée, intimidée, battue, voire sexuellement abusée... Beaucoup de surefficients mentaux gardent des souvenirs cauchemardesques de certaines années scolaires. Tous les autistes racontent la cruauté des autres à leur rencontre.

Rappelez-vous seulement qui étaient ces morveux : ils étaient bêtes, méchants, tracassiers, surnois, mais lâches et vite pleurnichards, et fayots quand l'enseignant arrivait. Ils agissaient dans les coins reculés de la cour de récréation ou dans les toilettes, loin du regard des adultes, s'en prenant en priorité aux élèves plus jeunes, brillants, fragiles ou isolés.

Eh bien, ces manipulateurs que vous prenez aujourd'hui en pitié, ce sont ces mêmes enfants cruels et vicieux, ceux qui ont transformé votre scolarité en cauchemar. Ils se sont insérés dans la vie des adultes, mais ils n'ont changé ni de mentalité, ni de comportement. Ils font toujours leurs coups en douce, dans le dos du patron, des voisins ou de la justice. Ils sont toujours à la

recherche d'une proie à tarabuster. Ils sont restés menteurs, tricheurs et harceleurs.

J'ai redécouvert leur existence tout simplement en écoutant des personnes me raconter leur vécu, dans le cadre de séances de coaching.

Les gens viennent en consultation quand ils ont des problèmes personnels ou relationnels. Ces difficultés ont généralement deux origines principales :

- soit des difficultés liées à l'enfance : manque de confiance en soi, difficultés d'affirmation de soi, mauvaise gestion des émotions, peur de l'échec, du conflit ou de l'abandon... Dans ce cas, le développement personnel est tout indiqué et fonctionne assez bien.
- soit ces gens ont dans leur entourage personnel ou professionnel une personne « au caractère difficile » qui leur pourrait littéralement la vie. Il peut s'agir d'un conjoint, d'un parent, d'un ami, d'un supérieur hiérarchique ou d'un collègue... C'est même parfois un simple voisin, qui arrive pourtant à faire de leur vie un enfer. Ils viennent donc chercher des outils de communication.

Au fil du temps et des récits, il m'est apparu que les difficultés rencontrées avec cette personne « difficile » allaient bien au-delà du simple problème de communication. Avec les gens normaux, même s'ils ont particulièrement mauvais caractère, on finit toujours par trouver une solution, un arrangement, un compromis... Enfin, quelque chose qui apaise la situation. Avec ces personnes-là, aucun outil de communication ne fonctionne. Au contraire, les tentatives pour régler les conflits semblent même les aggraver. Ma clientèle se heurte systématiquement au mensonge, à la mauvaise foi, au déni, à la culpabilisation, au chantage affectif, aux menaces... La personne « difficile » refuse de prendre la moindre part de responsabilité dans l'échec de la communication. Sa malveillance est tellement sournoise qu'elle reste longtemps cachée, mais elle finit néanmoins par devenir flagrante. Ce qui m'a le plus surpris, c'est que le récit de mes clients est quasiment identique : tous me parlent de la même personne ou presque ! Et ces clients présentent à chaque fois les mêmes symptômes, ceux du harcèlement : une overdose de stress, avec son cortège de conséquences ; une culpabilité malade ; une

angoisse quasi permanente et, surtout, un esprit embrouillé et éparpillé.

C'est grâce à ces similitudes d'un récit à l'autre que j'ai pu reconstituer le portrait-robot de cette fameuse personne « au caractère difficile ». J'ai rassemblé toutes ces observations dans *Échapper aux manipulateurs*. J'y décris cette personne manipulatrice qui ment, qui se contredit, qui est de mauvaise foi, qui prêche le faux pour savoir le vrai, qui est tout le temps en train de vous faire des reproches, qui ne se remet jamais en question... La liste des caractéristiques des manipulateurs et de leurs agissements remplit donc un livre entier. Les lecteurs ont confirmé la justesse de ces observations en me disant : « J'ai commencé votre livre avec un surligneur à la main et j'ai arrêté de surligner parce que tout le livre devenait fluo ! C'est incroyable, vous avez raconté ma vie ! C'est comme si vous aviez vécu avec moi. Ce que vous dites est vrai à chaque page, c'est exactement comme cela que se comporte mon manipulateur (ma manipulatrice). »

Beaucoup d'appellations circulent pour désigner ces personnes : pervers narcissique, narcissique, psychopathe, manipulateur destructeur, etc. Moi, j'ai choisi le terme sobre et explicite de « manipulateur » ou de « manipulatrice ». Il y a différents degrés de gravité dans la manipulation, mais la base reste la même dans le fonctionnement. Eh non, malgré la croyance très répandue, nous ne sommes pas tous manipulateurs ! En tout cas, pas au sens où je le définis, car nous n'avons pas tous la volonté d'utiliser les autres comme des objets et nous ne ressentons pas de plaisir à les faire enrager et tourner en bourrique. N'est-ce pas ?

Les manipulateurs représentent 2 % à 4 % de la population. C'est un chiffre difficile à valider avec précision, mais que je peux régulièrement confirmer, notamment au cours des séminaires que j'anime sur le sujet pour les chefs d'entreprise. Ils en détectent bien deux ou trois par tranche de cent employés. Deux pour cent à 4 % de la population, c'est à la fois peu et beaucoup. Statistiquement, nous connaîtrions tous environ trois cents personnes par leur prénom. Cela implique que dans l'entourage de chacun de nous gravitent en moyenne six à douze manipulateurs. Vous voyez, cela fait quand même beaucoup de « personnes difficiles ». Leur pouvoir de nuisance est énorme, car on considère qu'un manipulateur harcèle une cinquantaine de

personnes simultanément !

Messieurs, ne vous sentez pas exclusivement visés, ni oubliés dans votre souffrance de victimes. Les manipulatrices sont aussi nombreuses que les manipulateurs ! Et elles sont tout aussi redoutables et parfois bien plus surnoises, donc moins détectables. En revanche, la grammaire française ne vous est pas favorable puisque le masculin l'emporte au pluriel.

D'autre part, pour simplifier et fluidifier mon propos, je vais utiliser « manipulateur » en terme générique. Tout au long de votre lecture, prenez le mot « manipulateur » comme concept et non pas comme personne sexuée. Tous mes exemples fonctionnent aussi bien au masculin qu'au féminin.

Je suis toujours surprise de voir à quel point les gens peuvent être étonnés par ces fonctionnements qui sont pourtant immuables depuis la nuit des temps. Ces agissements, si longuement décrits dans tant de romans et de films, ne devraient plus générer aucun effet de surprise ! Comment se fait-il que nous passions notre temps à redécouvrir qui ils sont et comment ils fonctionnent ? Jusqu'à quand va-t-on faire semblant de croire que ces gens-là n'existent pas ?

La manipulation mentale est tellement simple et standard qu'elle peut être résumée en quelques chiffres : deux visages, quatre ficelles, un piège à trois clés, un procédé en trois temps et trois pensées.

Un manipulateur a deux visages

Le fait d'avoir deux visages est la première caractéristique d'un

manipulateur. En consultation, ce critère est validé dans 100 % des cas. « Diriez-vous que cette personne a deux visages ? – Ah oui ! Exactement ! » Tous les auteurs sur le sujet sont d'accord sur ce point.

Le premier visage est très sympathique et très avenant. Il s'adresse à l'extérieur. Il n'apparaît que lorsqu'il y a un public ou lorsque le manipulateur est en phase de séduction. Le second visage est morose et cruel. Plus le temps passera, plus il deviendra haineux. Ce visage-là est réservé au cercle privé. En général, seule la victime connaît ce second visage. C'est une des raisons qui font qu'elle n'ose pas dénoncer la méchanceté de son manipulateur. Elle sait que ceux qui ne connaissent que le visage sympathique ne la croiront pas. Quelques clients ont réussi par hasard à photographier ce regard de haine pure que leur adresse leur manipulateur. Il fait froid dans le dos ! C'est exactement le même regard noir que celui qu'utilisait le morveux dans la cour de récré pour vous intimider. Des années plus tard, ça fonctionne toujours aussi bien. Alors pourquoi s'en priver ?!

Ce concept des « deux visages » est à mon avis la première erreur que l'on fait à propos des manipulateurs. Il ne s'agit pas de deux visages, mais d'un masque et d'un visage. Le visage sympathique n'existe pas, ce n'est qu'un masque, enfilé par calcul. Oui, je sais, c'est difficile à admettre. Pourtant rappelez-vous : à l'école, l'enfant manipulateur était déjà capable d'avoir un visage d'ange ou celui d'un démon sur commande, et, à l'époque, vous saviez quoi penser de la sincérité de sa bouille d'ange.

Savoir que le visage sympathique n'est qu'un masque fait une énorme différence, car c'est là que se situe le premier leurre. Comme vous avez rencontré en premier le visage sympathique, vous vous imaginez que ce masque est la vraie personnalité de cette personne et que, fondamentalement, vous avez affaire à quelqu'un d'adorable. Quand le visage cruel et morose arrive, dans un second temps, vous pensez, à tort, qu'il n'est que circonstanciel et occasionnel. Vous imaginez que le manipulateur est une personne qui a beaucoup souffert. Vous pensez que vous avez dû le contrarier ou le blesser sans le vouloir. Ce n'est que pour cela qu'il se montre si dur, et ça restera ponctuel. Quand il aura guéri de ses blessures grâce à votre gentillesse, il ne sera plus que cette personne si sympathique qui est sa nature

profonde. C'est bien tout ce que vous vous êtes dit à propos de votre manipulateur, n'est-ce pas ? Bref, la machine à fabriquer des excuses se met en route. Pourtant, peu à peu, le masque sympathique disparaît de plus en plus souvent au profit du visage déplaisant. Les victimes passent souvent des années à essayer de faire revenir le beau masque, sans réaliser que la vraie personnalité du manipulateur, c'est la personne cruelle et morose. Plus les victimes se montrent gentilles et patientes, plus le manipulateur devient mauvais, mais, loin de se décourager, elles continuent à faire toujours plus de ce qui aggrave les choses.

Tant que vous inverserez les deux visages, et, pire, tant que vous croirez à l'existence de la personne gentille, vous serez piégé. La vraie personne est celle que vous détestez. Celle que vous aimez n'est qu'un mirage. Prenez du recul et observez le manège : le manipulateur utilise son masque sympathique à minima et par calcul. Ce que vous ne devinez pas, c'est qu'être gentil, ça le fatigue. Dès qu'il le peut, il arrête. Je peux vous en donner un exemple très concret : je suivais une dame qui avait quitté un mari épouvantable. Après son départ, il est devenu brusquement absolument a-do-ra-ble. Il lui donnait enfin tout ce qu'elle avait vainement réclamé depuis vingt ans. J'aidais cette dame à comprendre que s'il se comportait bien maintenant, c'est qu'il savait pertinemment depuis vingt ans ce qu'elle attendait de lui. Je la coachais en lui disant : « Ne revenez pas à lui juste sur des promesses vagues. Faites-lui poser des engagements concrets. » À chaque rencontre avec sa femme, ce mari éludait les demandes de changement. Il continuait à faire le beau masque et à jurer son amour. Puis, à un moment donné, il s'est lâché candidement et a dit à sa femme : « Bon, tu te dépêches de rentrer, parce que je ne vais pas rester gentil tout le temps comme ça ! »

Toute personne qui a fréquenté un manipulateur l'a déjà vu switcher brusquement d'un visage à l'autre, juste parce qu'un tiers entrait dans la pièce ou en sortait. C'est bien la preuve qu'ils sont pleinement conscients de ce qu'ils font et qu'ils maîtrisent parfaitement leur image. Mais cette idée est tellement dérangeante que la plupart des gens zappent ces faits objectifs. Pourtant, une personne normale ne passe pas aussi instantanément d'un visage à l'autre. Alors, méfiez-vous des beaux masques. Et encore plus lorsque votre manipulateur redevient brusquement gentil. Ça indique qu'il a

l'intention de vous rendormir.

L'idée que le visage sympathique ne soit qu'un masque est trop dérangeante pour la plupart des gens. Tant que l'on croit le manipulateur aux prises avec des démons intérieurs, mais avec une bonne nature de base, on peut lui fournir toutes les excuses que l'on veut. On peut rester dans le discours angélique qu'il y a du bon en chacun et qu'il ne faut pas juger. Quand on comprend qu'il n'a qu'une seule personnalité, on ne peut plus nier qu'il soit cynique, calculateur et surtout pleinement conscient de ce qu'il est et de ce qu'il fait. Alors, on ne peut plus cautionner ses comportements sans devenir son complice. Il faudrait se positionner, donc s'affirmer, donc aller au conflit. C'est pourquoi, malgré les preuves objectives qu'elles ont sous les yeux tous les jours, de nombreuses personnes continuent à faire semblant de fréquenter quelqu'un de normal.

Un manipulateur utilise quatre ficelles

Les quatre ficelles de la manipulation sont : la séduction, la victimisation, l'intimidation et la culpabilisation. Tant que ces quatre ficelles fonctionnent, le manipulateur peut à loisir vous transformer en marionnette. Mais ces ficelles ne sont pas si subtiles que cela. Le jour où elles ne marchent plus, vous êtes libre, car un manipulateur ne sait rien faire d'autre que de tirer sur ces ficelles. Libéré de vos fils, vous le verrez alors s'acharner à employer ses pitoyables techniques et faire toujours plus de la même chose, jusqu'à en devenir caricatural. Vous connaissez l'expression : « grosses ficelles ». Les comportements de votre manipulateur deviendront burlesques. Plus vous prendrez de recul, plus vous le verrez arriver avec ses gros sabots.

La séduction

Pour vous séduire, le manipulateur enfle son beau masque. Il semble sympathique, proche, amical. Mais, si vous y regardez de plus près, il n'y a rien d'amical ni de chaleureux dans son comportement. Ce n'est qu'une familiarité déplacée, un sans-gêne incroyable, une curiosité intrusive, du culot et un envahissement de votre espace. Il se comporte comme s'il vous connaissait depuis toujours et que vous étiez déjà son pote. Il vous touche physiquement ou se tient trop près, dans votre sphère intime. Il vous regarde trop fixement, avec un regard dur, alors qu'il sourit de toutes ses dents. Il s'inclut effrontément dans votre futur : vous l'avez rencontré dix minutes plus tôt, et il est déjà en train de vous parler de vos vacances d'été communes : « Tu verras, je connais un coin pour la pêche fabuleux (ou une plage privée géniale où il a ses entrées), je t'y emmènerai ! » Le tout avec un clin d'œil appuyé. Non, vraiment, à bien y regarder, il n'y a rien de sympathique dans son impolitesse.

Parallèlement, le manipulateur utilise la flatterie. Et ne croyez pas que cela ne marcherait pas avec vous ! Nous avons tous besoin de compliments, de félicitations et d'encouragements, surtout quand on manque de confiance en soi, ce qui est le cas de la plupart des victimes. Le manipulateur fait également beaucoup de promesses alléchantes. Vous vous rendrez compte quelques mois plus tard qu'il n'en a tenu aucune. Mais, comme vous êtes vous-même une personne de parole, vous n'imaginez même pas qu'on puisse promettre sans avoir l'intention de tenir son engagement. Les gens qui pensent trop ont un respect presque maladif de la parole donnée. À l'opposé, les manipulateurs pensent que les promesses n'engagent que ceux qui les écoutent. Maintenant, vous êtes prévenu !

La capture de rêve

Dans la période de séduction, le manipulateur vous questionne beaucoup et vous fait subir une batterie de tests insoupçonnables. Son but est de repérer quels sont vos ressorts, vos déclencheurs, vos points faibles... Le manipulateur a trouvé ce qu'il cherche pour vous ferrer lorsqu'il découvre votre rêve majeur. Nous avons tous nos rêves chéris : avoir une famille

nombreuse, créer son école de danse ou voir tel chanteur en concert... et, bien sûr, celui de rencontrer l'amour de notre vie. Le manipulateur va tenter de vous faire croire que, grâce à lui, vous atteindrez votre rêve : il sera le prince charmant (ou une princesse si douce) ! Quelle coïncidence ! Vous qui désirez une famille nombreuse, vous venez de rencontrer quelqu'un qui adore les enfants et en veut une douzaine. Ou alors, il a justement un cousin bien introduit dans les milieux de la danse et un copain à la mairie qui s'occupe de l'attribution des locaux aux associations. Si vous êtes fan d'un chanteur, comme par hasard, son ami d'enfance sera le bassiste de ce chanteur, vous aurez même le statut de VIP ! Je précise pour les naïfs que tout cela est faux, bien sûr ! Mais si votre manipulateur réussit à kidnapper votre rêve, il vous tiendra en laisse. Le travail de sortie d'emprise consiste presque essentiellement à repérer lequel de vos désirs secrets il a piraté et à reprendre la main sur sa réalisation. On peut avoir une grande famille, créer son école de danse ou approcher son idole, sans passer obligatoirement par l'entremise de ce seul manipulateur. Quand vous aurez repris le contrôle de votre rêve, vous verrez alors avec quel cynisme il essaie de réactiver vos espoirs : il était enfin prêt à s'engager dans une vie de famille, vous gâchez tout ! Vous êtes vraiment bête de vous fâcher avec lui maintenant : hier, il a eu son copain au téléphone, et c'est justement la semaine prochaine que se décide l'attribution des salles municipales. Tant pis pour vous ! Son ami d'enfance vient de lui envoyer des places pour le prochain concert de votre idole (qu'il aura bizarrement perdues si vous acceptez d'y aller...).

Les surefficients sont des gens sincères à en être transparents. Il est très facile d'avoir accès à leurs mécanismes, et donc tout aussi facile de savoir quels sont leurs rêves, quelles sont leurs valeurs et leurs croyances, et donc comment les séduire. Les gens qui pensent trop s'imaginent que tout le monde a le même sens de l'engagement et la même sincérité qu'eux. Se rappeler que des gens peuvent mentir et ne pas tenir leurs promesses leur demande un effort intellectuel qu'ils n'arrivent pas à faire pendant l'interaction. Ils ont souvent besoin d'être débriefés quand ils sont sortis de l'échange. Je leur dis : « Il vous a menti » ou « Ce n'est que ce qu'il dit. Vous n'avez aucune preuve que ce soit vrai ». Je vois bien qu'ils ne l'avaient pas envisagé. La notion même de « calcul » dans les relations leur est inconcevable. Les manipulateurs jouent sur du velours.

Pourtant, finalement, quand on regarde tout cela avec le recul suffisant, ces tentatives de séduction sont bien minables : flatteries, fausses promesses, familiarité... La femme manipulatrice, elle, utilise les codes de séduction les plus bateaux : ange et démon, vierge et putain, douce et peste, femme-enfant, un peu pétasse, mais pas trop... Et ça marche. Car avec les gens qui pensent trop, qui sont si indulgents et qui refusent de juger les autres, cette séduction de pacotille a toutes les chances de fonctionner facilement.

Le mimétisme, l'arme fatale

Il y a beaucoup plus grave : en phase de séduction, les manipulateurs utilisent énormément le mimétisme. C'est très facile à pratiquer. Il suffit de prétendre être pareil que vous et de s'exclamer avec un air émerveillé : « Oh ! C'est dingue, moi aussi ! Ah, moi aussi, j'ai adoré ce film ! Oh, mais tu as bien raison ! C'est exactement ce que je pense ! Ça alors, c'est ce que j'allais dire ! » Lorsqu'un manipulateur s'exclame : « Ah, ton film préféré c'est... ? Ça alors, moi aussi c'est mon film préféré ! », comprenez bien qu'il n'a même pas vu ce film et qu'il le sait très bien quand il vous dit cela. Quand vous découvrez enfin qu'il n'a jamais vu ce film, il s'en tirera d'une pirouette : « Oh, je n'avais pas compris que tu parlais de ce film-là », et, vite, il enchaîne sur autre chose pour faire diversion. Vous avez affaire au roi de la volte-face.

Les victimes mettent très longtemps à se rendre compte que leur manipulateur s'est moqué d'elles dès le premier instant. Et c'est une prise de conscience déjà très douloureuse dans un cadre professionnel ou amical, et bien pire encore dans un cadre amoureux. Le manipulateur mentait dès le début, il faudra bien faire face un jour à cette information glaçante. Si vous y aviez prêté attention, vous auriez vu qu'il vous laissait parler en premier pour s'ajuster à votre propos et qu'il n'hésitait pas à se contredire pour abonder dans votre sens. Mais qui aurait l'idée de prêter attention à ce genre de détails ? Peu de gens sont méfiants au point d'avoir cette vigilance. J'espère

que vous l'aurez maintenant.

Le mimétisme est une arme aussi simple que redoutablement efficace, surtout avec des gens qui se sentent seuls et incompris, qui passent leur temps à se sentir différents et rejetés et qui croient venir d'une autre planète. Comme le manipulateur se positionne en miroir, vous aurez vite l'impression d'avoir rencontré un congénère qui vous comprend, qui pense comme vous et qui vous accepte tel que vous êtes. Alléluia ! Combinant le mimétisme avec ce qu'il capte de vos rêves, le manipulateur vous fera croire que vous avez enfin rencontré le meilleur ami, l'âme sœur, le mentor, l'associé que vous attendiez depuis toujours.

À cause de ce mimétisme délibéré, quand vous rencontrez un manipulateur ou une manipulatrice, vous avez l'impression d'avoir rencontré votre double. Et c'est extrêmement dangereux pour un surefficient. Car ce mimétisme peut activer le besoin inconscient de symbiose chez les personnes dépendantes affectives et leur donner la certitude d'avoir rencontré celui ou celle qu'ils attendaient depuis toujours. La relation proposée par le manipulateur donne l'illusion de nourrir tout en affamant. Se croyant comblé, le dépendant affectif se retrouvera piégé dans une relation creuse. Exactement comme une feuille de papier reste collée au goulot d'un bocal sous vide, il n'aura plus la force de mettre fin à cette relation qui le détruit.

Le mimétisme peut également activer une mémoire gémellaire. Dans *Je pense mieux*, je parle du syndrome du jumeau perdu. Je pense que les gens qui pensent trop sont susceptibles d'être concernés par cette problématique inconsciente. Statistiquement, environ 13 % des grossesses commencent par être gémellaires, alors que les jumeaux ne représentent que 2 % des naissances. Cela implique qu'il y aurait à peu près 11 % de la population qui est un jumeau né seul. On sait maintenant que les fœtus ont une mémoire de ce qui s'est passé in utero et que cela influence les émotions de la personne adulte. Le souvenir d'un jumeau perdu, enregistré in utero, est très puissant. Alors, quand un individu utilise cyniquement le mimétisme, il risque d'activer cette mémoire, cette nostalgie gardée dans notre biologie, d'un double, de quelqu'un de très proche, d'une complicité particulière. Et, donc, si vous êtes concerné par ce syndrome, c'est de manière pratiquement

biologique que vous aurez inconsciemment l'impression d'avoir retrouvé ce jumeau. Cela offre au manipulateur une carte blanche pour vous tarabuster. Plus grave encore, vous assimilerez la rupture avec cette personne à une nouvelle perte gémellaire, atrocement douloureuse, parce qu'en résonance avec la perte initiale. Cela peut même rendre la rupture impossible.

Enfin, il faut que vous soyez prévenu, depuis la sortie de *Je pense trop*, les manipulateurs vous offrent ce livre en vous disant : « Tiens, il faut que tu le lises ! C'est complètement moi, ce qui est décrit dedans ! » Puis ils se repaissent de vos découvertes sur vous-même en vous faisant croire qu'ils ont vécu exactement les mêmes, puisqu'ils sont censés être « tout pareil que vous ». Un jour, troublé, vous m'envoyez un mail pour me demander si c'est possible d'être surefficient ET manipulateur... Ma réponse est... « non », définitivement. Là où il y a du calcul, du cynisme et de la malveillance, on ne peut pas parler de surefficiency. Pour moi, surefficiency et humanisme sont indissociables.

Il est donc urgent que vous mettiez tout votre discernement dans vos relations interpersonnelles. Apprenez à repérer ces éventuelles tentatives de mimétisme. Taisez-vous et laissez les gens parler en premier. Vérifiez ce que ce syndrome du jumeau perdu peut réveiller chez vous comme sentiment d'abandon ou de perte. Pour échapper à ce mimétisme, demandez-vous : « *En quoi cette personne est-elle différente de moi ?* » plutôt que « *En quoi est-elle comme moi ?* ». Et posez-vous aussi cette question : « *Est-ce que ses actes sont en accord avec ses paroles ?* » Regardez les actes, plutôt que d'écouter des paroles qui peuvent être un tissu de mensonges. Par exemple, vous avez une nouvelle amie qui prétend que, comme vous, elle est fan des médecines alternatives, que jamais elle n'ira voir un médecin, qu'elle a horreur des médicaments allopathiques, et puis, la semaine suivante, elle est sous antibiotiques pour un simple rhume. Auriez-vous pris les médicaments qu'elle prend ?

Un de mes confrères dit : « Les femmes, c'est comme les lapins, on les attrape par les oreilles. » C'est provocateur, certes, mais pas misogynie puisque le pendant masculin existe ! Depuis *L'Odyssée* d'Homère, on sait que les hommes sont aussi sensibles au chant des sirènes. Donc, que vous

soyez un homme ou une femme, ne vous laissez plus attraper par les oreilles ! Méfiez-vous des belles promesses et des flatteries. Plus vous prendrez confiance en vous, en votre valeur et en vos ressentis, moins les séducteurs et les séductrices auront de pouvoir sur vous.

La victimisation

Très vite dans la relation, le manipulateur va essayer de se faire passer pour quelqu'un de malheureux, de malchanceux et de persécuté. Le but est de vous inspirer de la pitié. Dans la cour de récréation, déjà, il pleurnichait dès que la maîtresse l'attrapait. Au collège, nombre d'enseignants croient que les élèves méchants et harceleurs sont de pauvres enfants « perturbés et malheureux ». Si un manipulateur arrive à vous inspirer de la pitié, vous êtes piégé : vous n'oserez plus prendre le risque de le blesser ni même de le contrarier, au point d'en perdre votre bon sens et le respect de vous-même. Je dis des manipulateurs et des manipulatrices qu'ils ont une coquille de Calimero en acier trempé. Et vous n'arriverez pas à la leur faire ôter ! Les manipulateurs vous font croire qu'ils sont les plus malheureux de la terre, qu'ils n'ont pas eu de chance dans la vie, qu'on leur a fait du mal, qu'ils souffrent terriblement et que c'est toujours à cause des autres. Leur plainte est continue. Ce sont des braillards. Ils pleurent sur commande. Bizarrement, ils n'ont jamais aucune part de responsabilité dans leur malheur. Ce sont toujours les autres les méchants. Et vous, tellement braves, vous ne pouvez pas vous empêcher de prendre les gens en pitié et de vous mettre à leur disposition. Votre besoin d'être utile et de sauver le monde est un des ressorts que le manipulateur cherche à activer avec sa victimisation. Une de mes consœurs dit : « Si vous ressentez ne serait-ce qu'une goutte de pitié pour votre conjoint..., fuyez ! » Car il faut bien faire la distinction entre compassion et pitié. La compassion, c'est comprendre que l'autre souffre, qu'il a des difficultés..., mais comme tout un chacun, à différentes époques de sa vie. Quand vous êtes dans la compassion, vous ne doutez pas que cette personne a les ressources internes pour surmonter ses difficultés. Son besoin est surtout un besoin de soutien moral. Elle n'a pas besoin que vous preniez en charge ses problèmes

personnels et que vous les régliez à sa place.

Amélie Nothomb dit : « Je suis comme tout le monde, donc j'ai beaucoup souffert. » Si tant est qu'ils souffrent vraiment (nous y reviendrons), les manipulateurs ne sont pas les seuls à avoir des difficultés. Amélie Nothomb a raison. La vie n'épargne personne, nous souffrons tous. Nous avons tous notre lot d'ennuis et de chagrins. Souvent même, vous seriez surpris en entendant l'histoire de vie de gens qui vous paraissent sans soucis. Vous vous demanderiez alors comment ils font pour être encore debout, paisibles et souriants. On dit que les grandes douleurs sont muettes. Or, celle des manipulateurs est très bruyante ! En fait, la principale différence est que la plupart des gens souffrent dans la dignité et la pudeur, alors que les manipulateurs braillent, théâtralissent et exagèrent leurs difficultés, avec l'intention de les faire prendre en charge par autrui. Faites-vous maintenant mieux la distinction entre compassion et pitié ? La compassion consiste à comprendre que quelqu'un a des ennuis, comme tout le monde. La pitié fait s'imaginer que ce pauvre Calimero a plus souffert que les autres. Il est tellement profondément démuní devant ses difficultés, qu'il faut le sauver, et il n'y a que vous qui pouvez le faire.

L'intimidation

L'intimidation est la troisième ficelle. C'est celle que vous avez le mieux connue à l'école primaire. Elle apparaît très tôt dans la relation, parce qu'elle est grandement utile à votre dressage. Elle se met en place insidieusement et progressivement. L'objectif est de vous faire vivre dans la peur. Un manipulateur est comme un nuage d'orage : toujours menaçant, imprévisible et explosant de plus en plus souvent. On le sent nerveux, impatient, irritable, stressé et stressant. Quand un manipulateur entre dans une pièce, l'ambiance change. Tout le monde se crispe. Dès qu'il en ressort, chacun respire et se détend. Tout cela est de la comédie, mais peu de gens s'en rendent compte. Pourtant, après vous avoir bien mis la pression, quand il est loin des regards,

le manipulateur s'en va en sifflant. Après la phase de séduction, les compliments du début vont se transformer en critiques et en moqueries de plus en plus blessantes. Vous allez apprendre à redouter son jugement. Si vous vous rebiffez, il a la parade : il ne vous critique que pour votre bien. Si vous voulez rester bête, moche et inadapté, tant pis pour vous. Il ne se moque pas, il plaisante. C'est vous qui n'avez pas le sens de l'humour. Pourtant, en guise d'humour, ses moqueries sont du même niveau que celles qu'il utilisait déjà en primaire : lourdes, blessantes, stupides, voire scatologiques... Le manipulateur adore faire la tête. Il se ferme brusquement. L'ambiance devient plombée. Il émet d'intenses ondes de reproches silencieux. À vous de deviner en quoi vous l'avez contrarié. Plus tard, il se mettra à faire des crises de rage soudaines et effrayantes. Il semble avoir tant de violence à peine contenue à l'intérieur de lui. Rappelez-vous qu'il se maîtrise parfaitement puisqu'il peut changer de visage en un quart de seconde. En fait, il sait toujours jusqu'où aller trop loin et exactement où s'arrêter sur le fil. Ses bouderies et ses crises de rage, déjà pénibles, deviendront des représailles plus ou moins masquées, mais que vous devrez apprendre à décoder. Par exemple, il prétend que vous pouvez voir vos copains, qu'il s'en fiche, que vous faites bien ce que vous voulez. Mais à chaque fois que vous aurez fait une sortie avec vos amis, il sera d'une humeur massacrant pendant deux jours. À vous de faire le lien... Alternant masque sympathique et visage rageur, il effectue un dressage, un véritable conditionnement. Carotte dans une main, bâton dans l'autre, il vous apprend à obéir sans réfléchir. Vous aurez de plus en plus peur de provoquer ses crises et vous marcherez sur des œufs avec lui, cherchant à le comprendre, à le deviner et surtout à ne pas le contrarier. Votre manipulateur sait aussi activer toutes vos peurs inconscientes et/ou irrationnelles : celles de blesser, d'être injuste, d'être incompetent, d'être rejeté, abandonné...

Malgré vos efforts, les scènes seront de plus en plus fréquentes et de plus en plus pénibles. Vous avez horreur des ambiances tendues et des conflits. Vous avez besoin de paix et d'harmonie. Sans même vous en rendre compte, dans l'espoir de restaurer une ambiance respirable, vous deviendrez une personne soumise, dans une suradaptation permanente. Votre obéissance aggrave le processus, car plus vous cédez de terrain, plus il va loin. On dit que la peur n'évite pas le danger. C'est particulièrement vrai dans ce cas de figure. Tant que vous ne serez pas fermement positionné, vous ne l'arrêterez pas. Vous devrez tôt ou tard apprendre à pratiquer l'affirmation de vous.

Parallèlement, au fur et à mesure que le masque tombe, vous découvrez, sans arriver à y croire, sa vraie nature. Un manipulateur est une personne cruelle, jalouse, haineuse et réellement malveillante. Son discours sur les autres est édifiant : tout le monde est bête, sauf lui. C'est bien fait pour eux. Ça leur apprendra à le contrarier... Il étale complaisamment ses tracasseries, ses vengeances minables. Cela devient difficile de ne pas comprendre qu'il en tient autant à votre égard.

Ses menaces sont souvent indirectes. Mais, comme vous avez beaucoup d'imagination, votre cerveau qui pense trop fait le reste. Petit à petit, vous commencerez à avoir le doute sur le côté « accidentel » de certains événements. Un manipulateur est un passif-agressif : c'est-à-dire que son agressivité, pourtant bien réelle, est masquée. Il salit, il gâche, il casse, il abîme, il perd... comme par inadvertance. Puis vous vous faites mal, à cause de son étourderie ou de sa maladresse : il a ouvert la porte de placard au-dessus de votre tête pendant que vous étiez baissé... Il a déplacé un meuble dans lequel vous vous cognez le petit orteil. Il n'a pas fait exprès de vous bousculer pendant que vous passiez à côté de l'escalier. Il n'a pas pensé à vous dire que c'était brûlant... Les manipulateurs peuvent même être encore plus dangereux. Ils vous abandonnent au milieu de nulle part, font mine de jeter la voiture sous un camion, vous balancent des objets à la tête, se montrent violents... De même, ils nient le danger, même quand il est objectif. Vous êtes trop peureux et surprotecteur !

Notez bien cette expression : « Ça m'a effleuré l'esprit. » C'est ce que me disent tous mes clients quand ils sont sur le point de deviner le niveau d'inconscience, de malveillance ou de dangerosité de leur manipulateur.

Laurence me raconte : « Le mercredi, je vais voir mes parents qui habitent à environ trois quarts d'heure de chez nous, par autoroute. Ma voiture se comporte bizarrement sur l'autoroute. J'en parle à mon père en arrivant. Il fait le tour de la voiture et découvre que les quatre pneus sont notablement dégonflés. Mon père s'occupe de les regonfler et fulmine : "Ton mari est complètement inconscient ! Mais comment il entretient cette voiture ? Tu

aurais pu avoir un accident !” L’idée me vient à ce moment-là que mon mari pourrait l’avoir fait exprès. Je le revois me demander sur un ton bizarre si je vais chez mes parents demain. D’habitude, je me serais empressée de l’enguirlander en rentrant sur le mode : “Tu es complètement inconscient !” Mais comme j’avais eu ce doute, je n’ai rien dit et j’ai observé. Lui, qui ordinairement se fiche de ma vie, est venu me tourner autour, avec le même drôle de ton faussement innocent : “Ça s’est bien passé chez tes parents ? Tu n’as pas eu de problème sur l’autoroute ? La voiture a bien marché ?” J’ai prétendu que tout s’était très bien passé, mais j’étais horrifiée de le voir signer son crime d’une façon aussi flagrante. Comme c’est effrayant de vivre avec quelqu’un d’aussi malveillant. En fait, je suis réellement en danger en vivant à ses côtés. » Oui, et plus encore que vous ne croyez. Il faut apprendre à vous protéger.

La culpabilisation

Enfin, la quatrième et dernière ficelle de la manipulation est la culpabilisation. Là encore, le procédé est standard : il s’agit de vous rendre responsable de tout ce qui ne va pas. Le manipulateur n’a rien fait ! Il est pur et innocent ! C’était déjà le cas quand l’instituteur l’attrapait par l’oreille. Même pris la main dans le sac, il niait farouchement ses actes. Vous retrouvez exactement la même mauvaise foi chez le manipulateur adulte. Il n’avouera jamais ! Rien n’est jamais de sa faute. C’est toujours la faute des autres et surtout la vôtre. Sans vergogne, il présente tous ses actes comme étant des réactions normales et logiques à votre comportement. La trame immuable est la suivante : c’est parce que vous avez..., qu’il a... Par exemple, c’est parce que vous l’avez négligé pendant que vous vieilliez votre père malade et en fin de vie qu’il a pris une maîtresse. C’est donc bien de votre faute (exemple non seulement authentique, mais rapporté plusieurs fois par des victimes différentes !). Ce mécanisme a également l’avantage de vous apprendre à connecter vous-même vos actes à ses réactions. Cela vous fait perdre toute spontanéité. Vos efforts pour vous adapter et vous améliorer seront vains et épuisants. Car la ficelle culpabilisation utilise beaucoup la

double contrainte, ce lien aliénant découvert par l'école de sciences humaines de Palo Alto. La double contrainte fait en sorte que vous n'ayez pas d'issue. Vous avez dit « blanc », il fallait dire « noir », et inversement. C'est simple, quoi que vous fassiez, ce n'était pas ce qu'il fallait faire. Comme le manipulateur énumère abondamment ce qu'il ne veut pas, mais s'abstient consciencieusement de dire ce qu'il veut, vous pouvez passer votre vie à essayer de deviner et tomber à côté. De toute façon, ce que vous faites ne sera jamais au niveau de ses attentes. Ajoutez à cela sa mauvaise foi inouïe : il sera même capable de se contredire pour éviter de vous valider. Ce ne sera jamais ce qu'il avait demandé. Si vous ne vous découragez pas assez tôt, vous allez devenir fou. Pour augmenter votre sentiment de ne pas être à la hauteur de ses attentes, le manipulateur utilise des injonctions de conformité : les gens intelligents font... Tout le monde sait que...

Les surefficients mentaux sont habitués à ce que leurs rapports humains soient difficiles. Au milieu des « normo-pensants », ils se sentent souvent seuls et incompris. Par méconnaissance des implicites sociaux, ils font des gaffes, créent des malaises dans la communication et s'ennuient tellement dans les conversations « superficielles » qu'ils se demandent ce qu'ils font là. Ils se font aussi souvent et copieusement critiquer, puisqu'ils sont « trop » : trop sensibles, trop émotifs, trop compliqués, trop susceptibles... Alors, les surefficients sont habitués à penser que s'il y a un problème, il vient forcément d'eux et non de leur interlocuteur. Ils sont aussi habitués à devoir faire beaucoup d'efforts pour essayer de comprendre les autres. Cela les rend faciles à culpabiliser quand la communication est mauvaise. Par ailleurs, à l'opposé des manipulateurs qui se dédouanent de tout, les surefficients sont des hyperresponsables. Mais à trop vouloir assumer leur part, ils en oublient de laisser les autres assumer la leur. C'est facile de culpabiliser des gens qui ont une conscience, qui ont envie de bien faire, qui ont des choses à prouver... Les manipulateurs savent utiliser ces failles.

Pour ne plus être manipulable, il faut définitivement couper ces quatre ficelles. C'est ce que nous allons nous appliquer à faire tout au long de ce livre. En bref, pour commencer, retenez ces grandes lignes :

- Ne vous laissez plus séduire par un masque sympathique, par de

belles paroles ou des promesses vides. Évaluez les gens uniquement sur des faits et des actes. Et surtout, ne signez plus de chèque en blanc relationnel. Prenez tout votre temps : vous ne pourrez pas connaître quelqu'un en quelques heures.

- Pour ne plus vous laisser englué dans une pitié poisseuse, ne confondez plus être méchant et être malheureux. Il y a des gens très malheureux qui ne deviendront jamais méchants, et des gens méchants qui sont très heureux de l'être. Les gens normaux prennent eux-mêmes en charge la résolution de leurs problèmes.
- Vous n'êtes plus dans une cour de récré. Il y a des lois pour vous protéger. Ne vous laissez pas intimider. Cessez de fuir les conflits et pratiquez l'affirmation tranquille de vous.
- Ne vous sentez plus responsable des actes d'autrui.

Acceptez l'idée qu'il est impossible d'avoir une relation sereine avec un manipulateur. Réalisez surtout que personne n'a le droit de se comporter ainsi avec vous. Vous méritez mieux !

Un manipulateur ne sait rien faire d'autre que de tirer sur ses ficelles. Si elles ne fonctionnent plus avec vous, vous êtes libre. Lui va s'acharner dessus, insistant d'une façon caricaturale, à en devenir pathétique. Je suis heureuse quand je vois enfin mes clients rire de ce qui les a tant fait pleurer. C'est ce que je vous souhaite.

Chapitre II

Un mode opératoire à trois clés et en trois temps

Les trois clés de la manipulation mentale

Les trois clés de la manipulation mentale sont le doute, la peur et la culpabilité. Elles fonctionnent en cercle auto-renforçant. La première clé amorcée enclenche la suivante, qui active à son tour la troisième, qui renvoie à la première. C'est ce mécanisme qui donne cette impression d'enfermement, voire d'envoûtement, que ressentent les personnes sous emprise. Car, une fois enfermé dans le piège mental, on y tourne en rond comme un hamster dans sa roue. La sortie du piège semble introuvable. De tour de roue en tour de roue, le processus s'aggrave. Le doute se transforme progressivement en confusion mentale de plus en plus aliénante, pouvant vous conduire jusqu'à la folie. La peur devient une sourde inquiétude latente puis une angoisse permanente entrecoupée d'accès de panique. La culpabilité vous éloigne peu à peu de vous-même, donc de votre centre et de votre instinct. Cette culpabilité vous amènera progressivement à épouser la logique tordue de votre harceleur. En fin d'emprise, les victimes présentent un véritable « syndrome de Stockholm », cet état d'esprit étrange où les otages en viennent à approuver leur kidnappeur et à adopter son discours. Ces clés mentales sont particulièrement efficaces sur les cerveaux qui pensent trop, car les surefficients sont déjà, même sans influence extérieure, des usines qui fabriquent à la chaîne doutes, peurs et culpabilités, aussi diverses que variées. Le manipulateur n'aura qu'à en augmenter la production.

Première clé : le doute

Nous l'avons vu, le doute est indissociable de l'intelligence. Quand je dis cela à un surefficient, il éclate de rire et dit : « Alors, je suis rudement intelligent ! », sans réaliser à quel point c'est vrai. Pourtant, une personne intelligente accepte de se remettre en question, s'efforce de comprendre d'autres points de vue, cherche les compromis qui permettront aux différentes parties de se sentir entendues et respectées. Une personne intelligente ne peut pas comprendre que l'on puisse être délibérément de mauvaise foi, que l'on puisse mentir sciemment, juste pour le plaisir de faire tourner l'autre en bourrique, ou que l'on puisse être malveillant gratuitement pour alimenter son illusion de toute-puissance : c'est tellement stupide et contre-productif ! Une personne intelligente pense que tout le monde cherche une entente qui amènera la paix, parce qu'on a tous à y gagner. Elle ne peut pas envisager que certains préfèrent les problèmes aux solutions. Aux antipodes de ce paramétrage, le manipulateur va se faire un plaisir d'embrouiller sa victime et de la faire se prendre les pieds dans le tapis de ses convictions humanistes. Et c'est ainsi qu'un surefficient mental se fait ligoter dans sa propre intelligence.

Introduire le doute dans l'esprit de son interlocuteur est la première des choses à faire pour le déstabiliser. Moins la personne aura accès à ses convictions personnelles, moins elle pourra prendre une décision pertinente. D'abord, il faut fragiliser les certitudes de la personne, comme on déchausserait une dent, par déstabilisations progressives et sournoises. Les surefficients ont déjà tellement peu de certitudes que c'est un jeu d'enfant de les ébranler. Jouer l'étonnement suffit à générer du doute : « Vraiment ? En êtes-vous certain ? » Le déni augmente le doute : « Je n'ai jamais entendu parler de cela. » Des affirmations contraires finissent le travail : « Contrairement à ce que vous dites, je n'ai eu que des échos négatifs. » Voilà comment faire passer l'autre pour un imbécile en trois phrases. Un autre procédé consiste à requalifier des faits avérés en théories controversées. Ce sera encore plus facile d'inoculer du doute dans la tête d'une personne, si elle ne conçoit pas que l'on puisse être de mauvaise foi. Il suffira d'affirmer avec force : « Mais non, je n'ai jamais dit ça ! C'est toi qui as mal compris ! Ce n'est pas ce que je voulais dire ! Je ne l'ai pas fait ! »

Pour embrouiller l'autre, le manipulateur utilise un langage obscur, truffé de sous-entendus. Il ne finit pas ses phrases, glisse une erreur par-ci par-là, tricote d'énormes mensonges d'un peu de vérité, dit une chose et son contraire, parfois dans la même phrase, et hop ! le tour est joué. C'est un langage volontairement hypnotique. Vous sortez de la discussion épuisé et embrouillé, ne sachant plus vraiment de quoi vous deviez parler. Nous connaissons tous le concept de « langue de bois ». Pourtant, peu de gens semblent capables de la détecter. Les discours ronflants et creux font encore et toujours le ravissement des électeurs et des adeptes de toutes les causes sectaires. Sans même s'en rendre compte, l'auditeur remplit tout seul ces mots creux de son propre contenu. C'est tellement plaisant d'entendre exactement ce que l'on a envie d'entendre ! Les manipulateurs maîtrisent parfaitement ce type de discours vides. Pour ne plus être manipulable, il faut apprendre à détecter ces discours sémantiquement vides¹.

Dernier point et pas des moindres, car il aggrave la confusion mentale : les surefficients mentaux ont un énorme besoin de précision, rarement satisfait. Déjà, à l'école primaire, les consignes des exercices scolaires leur paraissaient trop ambiguës et généraient beaucoup de « hors-sujet » ! Les surefficients se sont habitués à devoir composer avec la pensée approximative et brouillonne des neurotypiques. Avec le temps, ils ont appris à renoncer à poser les questions qui leur permettraient de préciser les choses, mais qui indisposent leurs interlocuteurs. Avoir « mal compris » est leur spécialité. C'est pour cela qu'ils ne remettront pas en question le manipulateur et ses incohérences. C'est ce qui risque le plus de les mener jusqu'à la folie.

Pour désamorcer la clé du doute, il faut prendre du recul, repérer les contradictions, les déclarations stupides et les phrases creuses. Il faut aussi accepter de voir la mauvaise foi et le mensonge, surtout quand ils sont flagrants. Il faut ensuite arriver à admettre qu'il existe des gens malveillants, haineux et gratuitement méchants ! Il faut enfin, et surtout, apprendre à gérer ses propres doutes, à cesser de chercher les confirmations à l'extérieur et se fier à ses perceptions, ressentis et intuitions. Remettez des certitudes personnelles à l'intérieur de vous, comme autant de points de repère dans

vosre océan de doutes ou comme autant de pilotis dans vos sables mouvants mentaux. Vous avez des yeux, des oreilles, un ressenti : faites-leur confiance !

Je suis parfois sidérée de la suggestibilité de certains de mes clients. Dans mon bureau, mes fauteuils sont rouge vif. Je dis à une de mes clientes : « Mais enfin, vous le voyez bien, que mes fauteuils sont rouges ! Ce n'est pas parce que j'affirmerais avec force qu'ils sont verts que vous devriez douter de ce que vous voyez ! » Ma cliente répond avec un pauvre sourire : « Si vous insistez un peu, je me croirai daltonienne. » Ma mauvaise foi à propos de la couleur de mes fauteuils ne doit pas vous amener à remettre en question vos perceptions visuelles. Apprenez à vous faire confiance ! C'est peut-être moi qui suis daltonienne !

Voici quelques questions clés pour vous recentrer – si je m'écoute moi (et rien que moi !) : Qu'est-ce qui est vrai ? Qu'est-ce qui est juste ? Qu'est-ce que je veux, MOI ? Cette situation est-elle acceptable ? Que penserais-je de la situation si c'était mon meilleur ami qui vivait cela ?

Deuxième clé : la peur

Cette deuxième clé est essentiellement activée par la ficelle *intimidation* dont nous avons parlé plus haut. Plus vous aurez peur de votre manipulateur, plus il aura de pouvoir sur vous, et il le sait.

Quand on pense trop, on a beaucoup d'imagination. Je ne vous apprendrai rien sur vous-même en vous disant que vous êtes particulièrement doué pour vous faire des films, et surtout des films catastrophe à propos de presque tout. Sur un forum de zèbres circulait cette blague que seuls les surefficients peuvent comprendre : « Quand quelqu'un ne répond pas au téléphone, je préfère penser qu'il est mort. Ça me rassure. » En s'appuyant sur cette

caractéristique, activer vos peurs et vous laisser en écrire le scénario est donc un jeu d'enfant. Quelques attitudes menaçantes, quelques insinuations inquiétantes, beaucoup d'irritabilité, quelques volte-face pour vous prendre à revers, et le tour est joué. Votre machine à fabriquer des films catastrophe s'emballe. Pour désamorcer la charge dramatique, regardez-vous fonctionner et amusez-vous à aggraver encore le scénario jusqu'à ce que cela vous donne le réflexe salutaire d'éclater de rire.

Activer vos peurs est également facilité par votre manque de protection : trop ouvert, trop transparent, trop intègre, trop désintéressé et refusant de vous méfier des gens, vous signez des chèques en blanc relationnels à tout le monde. C'est un parti-pris, et vous vous insurgez quand je vous conseille d'arrêter. S'il faut se méfier des gens, alors il n'y a plus de relations possibles ! Je vous demande alors : « Voudriez-vous apprendre à vos enfants à faire confiance à tout le monde et au premier venu sans jamais vérifier si cette personne est digne de confiance ? » Non, heureusement, quand même pas. Mais devoir apprendre à vous méfier et à vous protéger pour vous-même ne convient pas à votre idéalisme. De même, la loi sert à protéger le citoyen. Les contrats signés par les deux parties ne servent qu'à cela. Votre manipulateur pense que « ce n'est pas du jeu de faire intervenir la maîtresse (la justice) ». Néanmoins, il n'y a rien de « procédurier », mais, au contraire, une attitude adulte et responsable à faire fonctionner la loi. En cas de problème, seul un contrat vous protégera. Alors, ne restez pas sans protection légale.

Enfin, les gens qui pensent trop ont aussi beaucoup de peurs, irrationnelles au premier abord. Peur de blesser, de vexer, peur des conflits, peur de perdre le lien, peur d'être rejeté, peur d'être mal compris, peur de la moquerie, des critiques... C'est dès la grande section de maternelle que les gens qui pensent trop se sentent différents. Les autres enfants se font des copains. Eux sont souvent seuls, et ça devient flagrant et humiliant quand il faut former des équipes sportives et que personne n'en veut. Les jeux stupides et inintéressants de la cour de récréation semblent beaucoup amuser leurs petits camarades. Mais ce qui les intéresse vraiment ennuie les autres. Leurs blagues tombent à plat. Les autres enfants se moquent, les adultes critiquent, personne ne semble les comprendre. Pire que tout : par méconnaissance des

implicites sociaux, les surefficients font régulièrement des gaffes. L'entourage semble gêné. Il s'est passé quelque chose..., mais quoi ? Quand on sait cela, ces peurs ne sont plus irrationnelles du tout. C'est du vécu, et autant de micro – ou gros – traumatismes qui peuvent se reproduire. De toutes ces mésaventures relationnelles, les surefficients ont tiré la conclusion que ce sont eux qui ont un problème. Il devient alors extrêmement facile d'activer la troisième clé, celle de la culpabilité.

Troisième clé : la culpabilité

Cette clé s'active avec la ficelle *culpabilisation*, mais aussi avec celle de la *victimisation*. Vous n'oseriez tout de même pas attaquer une personne si fragile et déjà tellement blessée par la vie, n'est-ce pas ? Vous n'oseriez pas la laisser tomber non plus ?

Nous l'avons vu, les manipulateurs se déresponsabilisent complètement de tout : rien n'est jamais de leur faute. Quoi qu'il arrive, c'est toujours de la faute de quelqu'un d'autre et surtout de la vôtre. C'est vous qui êtes fou, qui avez un problème, qui ne savez pas communiquer, qui ne faites pas ce qu'il faut, qui n'êtes jamais content, etc. À l'opposé de cette mentalité, les gens qui pensent trop se sentent impliqués et concernés par tout ce qui les entoure, même quand ça ne les regarde pas. Ils passent leur temps à se demander ce qu'ils pourraient faire de plus pour améliorer le monde. Donc, d'un côté, vous avez le manipulateur qui, lui, est complètement irresponsable, qui n'assume aucun de ses actes, qui ne se remet jamais en question et nie les conséquences de ce qu'il fait. Et, en face de lui, vous avez l'hyperresponsable qui va récupérer toute la responsabilité que ne prend pas le manipulateur. C'est ce qui permet à cette relation inégalitaire de s'installer. Vous acceptez d'être seul responsable de la qualité de la relation que vous avez avec votre manipulateur, sans réaliser que, de son côté, il fait tout pour la dégrader.

La culpabilité est un transfert de responsabilité : je me rends responsable

de ce que vit l'autre, ou je rends l'autre responsable de ce que je vis. Pour Jacques Salomé, la culpabilité est le cancer de la communication. Car la responsabilité ne peut s'exercer qu'en ayant le pouvoir d'agir. Je ne peux être responsable que de ce sur quoi j'ai du pouvoir. Imaginez que je vous rende responsable de la sécurité d'un piéton qui veut traverser une nationale dans une ville à cinq cents kilomètres de chez vous. Qu'allez-vous pouvoir faire pour lui ? Je demande souvent à mes clients : « Pensez-vous que vous avez le pouvoir de rendre quelqu'un heureux ? » La réponse est majoritairement « oui ». Alors, je poursuis mon raisonnement : « Comment allez-vous rendre heureux quelqu'un qui n'a pas envie de l'être ? Et de quel droit, en plus, allez-vous l'obliger à être heureux ? » Mes clients haussent les épaules : « Bah oui, il faut qu'il en ait envie ! Sinon, je ne peux rien faire ! Mais comment on pourrait ne pas avoir envie d'être heureux ? » Eh bien, laissez-moi vous citer à nouveau Jacques Salomé : « Le bonheur, c'est peut-être de renoncer au plaisir d'être malheureux. » Quoi que vous en pensiez, beaucoup de gens n'ont pas envie d'être heureux, bien qu'ils s'en défendent. Être malheureux les met à l'abri de la jalousie des autres, leur apporte de l'attention et leur donne de quoi s'occuper. Et vous-même, qui perdez tant de temps et d'énergie à essayer de rendre heureuse une personne morose, sinistre, haineuse et rabat-joie, êtes-vous sûr d'avoir envie d'être heureux ? Pourquoi restez-vous avec cet éteignoir à joie de vivre, ce doucheur d'enthousiasme ? Pourquoi restez-vous dans cette non-vie sinistre qu'il vous propose ?

Paradoxalement, la culpabilité est naïvement prétentieuse : lorsque vous vous rendez responsable de choses sur lesquelles vous n'avez pas de pouvoir, vous êtes également dans la toute-puissance. Notre éducation nous a appris à gérer notre pouvoir pratiquement à l'envers de ce qu'il faudrait faire. Souvent, lorsque nous sommes dans notre zone de pouvoir, nous restons passifs. Par exemple, nous devrions nous occuper activement de nous-même, de notre santé, de nos papiers, de nos finances, de notre épanouissement... C'est nous-même que nous devrions chercher à rendre heureux en priorité pour pouvoir rayonner de notre lumière sur les autres. Mais nous avons surtout appris à nous occuper des autres à leur place. Et les gens qui pensent trop sont champions en la matière. Ah, se rendre utile, penser à tout, vérifier que l'autre a bien tous ses papiers à jour, lui donner de l'argent, le soigner et le rendre heureux, ça vous parle ?! Mais l'hyper-contrôle génère beaucoup de

stress pour de piètres résultats. Pour illustrer ce processus, prenons l'exemple d'un professeur qui met beaucoup de pression à ses élèves afin qu'ils apprennent leurs leçons et qu'ils fassent leurs devoirs. Cela le rend contrôlant, menaçant, répressif. Il n'a pourtant aucun pouvoir sur le temps extrascolaire et sur ce que vivent ses élèves à leur domicile. Peut-être les enfants essaient-ils d'apprendre leurs leçons entre deux parents qui s'envoient les assiettes à la figure. Peut-être font-ils leurs devoirs sur un coin de table, avec de jeunes frères et sœurs qui jouent à chat perché autour d'eux. Ce professeur aurait meilleur temps de lâcher prise sur le temps extrascolaire et de mettre toute son énergie à créer des cours passionnants et percutants sur le temps scolaire. Pour clarifier votre esprit, je vous propose de regarder le tableau ci-dessous et d'inverser vos habitudes.

	Ce qui dépend de moi	Ce qui ne dépend pas de moi
	POUVOIR = responsabilité	IMPUISSANCE = frustration ou culpabilité
Ancienne mauvaise habitude	Mode passif : ne pas agir pour m'occu- per de mes affaires. Ne pas prendre soin de moi et de mes besoins.	Hypercontrôle : m'occuper des affaires des autres. Faire à leur place. Leur mettre la pression pour les faire agir.
Bonne nouvelle habitude	Mode actif : je concentre mon énergie à régler les choses qui sont en mon pouvoir. Je m'occupe de moi.	Lâcher-prise : accepter que cela ne me regarde pas ou que je n'y peux rien. Je laisse les autres s'occuper d'eux.

Quand vous avez le pouvoir d'agir, agissez : vous êtes dans votre zone de responsabilité. Quand vous n'avez pas le pouvoir, lâchez prise. Il suffit d'appliquer ce célèbre principe bouddhiste :

« Soit un problème a une solution, et on la met en œuvre, soit le problème n'a pas de solution, et, dans ce cas, ce n'est pas un problème. » Une de mes clientes m'a même dit un jour : « J'ai compris que mon ex-mari n'a pas de solution, alors j'ai décidé qu'il ne serait plus un problème ! »

Pour pouvoir lâcher prise, il faut accepter d'accueillir la frustration que génère le fait d'entrer en contact avec sa zone d'impuissance. Souvent, la culpabilité nous sert aussi à éviter d'admettre notre impuissance... Mais le plus important travail de développement personnel que nous puissions faire est d'apprendre à bien connaître la frontière entre notre zone de pouvoir et celle de notre impuissance. C'est à ce prix que nous pouvons redistribuer équitablement et lucidement les responsabilités, pour sortir de la culpabilité.

Pour désamorcer le piège, il faut désactiver les trois clés :

- sortir du doute par la clarification : plus on y voit clair, plus c'est simple !
- désamorcer la peur en mettant en place ses protections et en ne se laissant plus impressionner par des simagrées de chimpanzé ;
- retrouver son pouvoir d'agir en redistribuant objectivement les responsabilités.

Un drame en trois actes

On pourrait dire qu'une mise sous emprise est une pièce dramatique en trois actes : séduction, harcèlement, destruction. Voici le déroulement quasi standard d'une mise sous emprise :

Acte I : La période de séduction

La période de séduction, dont nous avons déjà parlé, est celle où le

manipulateur vous charme au sens le plus littéral et le plus hypnotique du terme, tel le boa fascinant l'oisillon. L'objectif est d'endormir votre méfiance et d'anesthésier vos capacités de réflexion le plus rapidement possible. Il sait que son personnage sympathique ne tient pas la distance. Il faut vous faire poser des actes engageants le plus vite possible. Il vous fait miroiter mille avantages, vous fait croire que c'est vous qui avez tout à gagner, à céder. Il essaie d'activer en vous la peur de passer à côté d'une aubaine et gère vos objectifs mieux qu'un commercial aguerri. Il utilise la pression de l'urgence, toujours manipulatoire : on ne réfléchit pas quand on se dépêche. Alors, le masque tombe. Mes clients se rappellent avec une précision étonnante le moment précis où le masque est tombé. À la fin de la période d'essai, à la signature d'un contrat, le jour où ils ont emménagé ensemble ou, pire, le jour du mariage et, malheureusement, le jour du test de grossesse. À ce moment-là apparaît un personnage cynique, froid, indifférent, qui va devenir progressivement votre principal interlocuteur. Mes clients m'ont souvent dit qu'ils avaient l'impression que ce n'était plus la même personne. C'est bien la preuve que le visage sympathique n'est qu'un masque pour vous engager le plus vite possible. La période de séduction prendra fin quand le manipulateur sera dans la place et qu'il vous estimera suffisamment piégé par les engagements qu'il vous aura fait prendre.

Acte II : Le temps du harcèlement

Progressivement, méthodiquement, le manipulateur remplace les compliments par des critiques, les promesses par des menaces, la jovialité par de la mauvaise humeur. Puis arrivent les bouderies, les mouvements d'humeur, les scènes, de plus en plus éprouvantes. Nous l'avons vu avec sa ficelle *intimidation*, c'est un véritable dressage qui s'opère : vous finirez par lui obéir sans chercher à comprendre. Vous croyez avoir affaire à quelqu'un d'adorable et qui vous apprécie. C'était le postulat de départ. Alors, avec son aide subliminale, vous attribuez ses sautes d'humeur à vos maladresses et vous pensez que ses critiques et ses remarques acerbes sont constructives. Vous allez vous appliquer, puis vous épuiser à essayer de deviner ses attentes

et à y répondre. Avec beaucoup de bonne volonté, passant outre sa méchanceté et ses contradictions, vous essayerez de ressembler à ce qu'il attend de vous, dans l'espoir de revoir le beau masque. En vain, mais vous vous en rendrez compte beaucoup trop tard. Pendant ce temps, votre manipulateur vous isole sournoisement et vous coupe de tout ce qui pourrait être une ressource pour vous : vos proches, votre région, vos activités sportives ou culturelles, vos centres d'intérêt, votre travail... Rappelez-vous : il le faisait déjà dans la cour de récré – vous n'aviez plus de copains, pas le droit de participer aux jeux collectifs. Il vous rançonnait et vous piquait votre goûter. Il ne vous restait que vos yeux pour pleurer et une angoisse sourde et diffuse qui vous accompagnait du matin au soir. C'est la même boule au ventre que vous retrouverez dans cette relation.

Acte III : Le moment de la destruction

Quand vous aurez largement transgressé vos propres limites pour lui plaire, quand vous vous serez tellement éloigné de vous-même que vous ne saurez plus qui vous êtes, quand vous serez épuisé et que vous aurez renoncé à comprendre quelque chose à ce qui vous arrive, alors commencera la phase de destruction. Vous vivez en état second, au milieu des cris, dans un monde absurde. Comme il vous empêche délibérément de dormir, vous n'avez plus aucun refuge. Les scènes éprouvantes que vous subissez vous laissent exsangue et hébété. Votre manipulateur s'enivre de sa toute-puissance et devient un véritable drogué de ses propres abus. Vous devenez sa drogue. Comme tous les camés, il lui faut une dose de plus en plus forte. Les choses iront donc forcément en empirant. Un harcèlement ne s'arrête jamais tout seul. Comment un toxicomane renoncerait-il à sa came sans un sevrage imposé ?

Toutes les victimes, et je dis bien *toutes*, depuis vingt-quatre ans que je suis à leurs côtés, ont prononcé en consultation cette phrase édifiante : « J'allais y laisser ma peau. » Car l'entreprise de destruction ira jusque-là si

vous n'y mettez pas vigoureusement un terme. En France, il y a onze mille suicides par an. Bien qu'il soit évident que la majorité des suicides de collégiens sont la conséquence directe d'un harcèlement, la société n'a pas encore pris la mesure de ce fléau chez les adultes. À France Télécom, où trente-cinq salariés se sont suicidés en deux ans, la responsabilité d'un dirigeant harceleur a enfin été établie. Je pense qu'une grande part des onze mille suicides annuels sont probablement la conséquence d'un harcèlement. Je pense aussi que certains suicides ou accidents sont des meurtres, voire des assassinats. Si Laurence avait eu un accident sur l'autoroute, qui aurait pensé à accuser son mari d'avoir délibérément dégonflé ses pneus ? Enfin, beaucoup de mes clientes ont eu une maladie grave ou un cancer, qu'elles ont elles-mêmes directement relié au climat de stress dans lequel elles vivaient. D'ailleurs, dans ses travaux sur le stress, le professeur Henri Laborit confirme qu'un rat stressé et réduit à l'impuissance somatise des cancers. Le terme de « destruction » est donc tout à fait approprié : fréquenter un manipulateur vous met objectivement en danger de mort. C'est pourquoi j'abonderais dans le sens d'Henri Laborit qui fait l'éloge de la fuite : barrez-vous !

[1.](#) Saisissez « le parler creux sans peine » dans n'importe quel moteur de recherche et vous aurez une mine d'informations sur le sujet !

Chapitre III

Qui sont les manipulateurs ?

À ma connaissance, je suis la seule auteur à soutenir cette thèse, mais je suis néanmoins persuadée d'avoir raison. En toute modestie, bien sûr ! Sur ce coup-là, je me sens un peu comme Copernic, quand il a développé la théorie de l'héliocentrisme. Son postulat a remis le Soleil au centre de l'Univers et a permis aux calculs de trajectoire des planètes de devenir aussi simples que cohérents. Je ne serai sans doute jamais aussi célèbre que Copernic et j'espère bien ne pas susciter d'aussi vives controverses, mais ma théorie personnelle à propos des manipulateurs redonne une telle cohérence à leurs agissements que je ne peux m'empêcher de penser que j'ai bien cerné le cœur du problème. Grâce à ma théorie, tout ce qui paraissait incompréhensible, illogique et absurde reprend sens.

Morveux, chenapan ou garnement ?

Pour moi, un manipulateur, c'est une personne qui a l'apparence d'un adulte, les responsabilités d'un adulte, la vie d'un adulte, le permis de conduire d'un adulte – hélas ! –, mais qui, à un moment de son développement mental, s'est figé dans une immaturité qui s'est ensuite fossilisée. Mystifié par son apparence, vous croyez vous adresser à une personne adulte, mais, en fait, vous avez en face de vous un vieil enfant, bête, méchant, buté et mal élevé de 7 ou 8 ans, parfois plus, parfois moins. Je

pense que, placé dans des situations ingérables pour un enfant, le manipulateur a dû, à un moment de son enfance, bloquer sa pensée et passer en mode survie. Il a fait en sorte de ne plus ressentir ses émotions pour ne plus souffrir : plus de culpabilité, plus de chagrin. Mais, de ce fait, plus d'empathie, ni de joie de vivre. Il a appris à ses dépens qu'être méchant, c'est être puissant, et que la gentillesse n'est que de la faiblesse. La loi du plus fort telle qu'elle existe encore dans la cour de récréation est devenue sa seule doctrine. Écraser ou être écrasé. Le manipulateur est un enfant effrayé et haineux, en guerre contre le monde entier. Figé dans sa toute-puissance infantile, il combat la toute-puissance parentale supposée de son environnement. C'est-à-dire qu'il règle avec vous les problèmes qu'il n'a pas réglés avec ses parents.

Vous voyez, je me suis beaucoup éloignée de la théorie d'une personnalité supérieurement intelligente, diabolique et calculatrice ! Oui, il est narcissique, paranoïaque, haineux, sournois et malveillant. Mais il a aussi l'intelligence et la naïveté d'un gamin. Je suis une des rares auteurs à soutenir qu'un manipulateur n'est pas intelligent. Au contraire, il est très bête. Beaucoup de clients me l'ont confirmé une fois qu'ils ont réussi à le cadrer. C'est notre méconnaissance du phénomène qui lui laisse l'espace d'être aussi nuisible. Le déni, l'indifférence et la lâcheté ambiante à ce sujet me semblent parfois même confiner à la complaisance. Si le manipulateur était recadré avec fermeté, notamment par la justice (la maîtresse d'école, pour lui), il n'aurait pas autant l'espace de nuire. Je pense qu'autrefois, dans les tribus et dans les villages, les manipulateurs se tenaient davantage à carreau, parce qu'ils vivaient sous le regard de leurs pairs et parce que la bonne conduite était très codifiée. Déroger aux règles de politesse aurait été très mal venu. Ce qui aggrave aujourd'hui leur pouvoir de nuisance, c'est la déliquescence de l'éducation. On oublie d'apprendre aux enfants à dire « bonjour », « merci », « pardon »... et, bien qu'on se plaigne de l'« incivilité » ambiante, on la tolère et on la pratique sans vergogne. Les déviances des manipulateurs se diluent dans cette impolitesse générale. Du reste, quand un manipulateur s'est fait repérer, il fuit. Il change de cercle de connaissances, de région ou même de pays. J'ai pu constater qu'un groupe humain vraiment sain ne laisse aucun espace de nuisance au manipulateur. Il l'oblige à adopter des comportements civiques malgré lui ou le fait fuir ventre à terre.

Ainsi, pour moi, le manipulateur n'est qu'un morveux. Il est simplement resté le même depuis l'école primaire. Si l'on accepte ce postulat, son comportement devient complètement logique.

– « Même pas vrai ! »

Il ment, il se contredit et est d'une mauvaise foi hallucinante pour qui ne connaît pas les mécanismes de la pensée magique infantile, où il suffit d'affirmer les choses avec force pour que ce soit vrai.

– « C'est celui qui l'a dit qui l'est ! »

Ses mécanismes de projection ne sont pas plus sophistiqués que ça. La meilleure défense, c'est l'attaque. Accuser l'autre de ce qu'on lui fait permet de lui couper l'herbe sous le pied. Tout chenapan qui se respecte sait cela depuis la grande section de maternelle.

– « Tu vas voir ta gueule à la récré ! »

Voilà la substance de ses intimidations et de ses représailles. Quand il devient violent, c'est parce qu'il règle encore ses comptes comme dans la cour de récré, où presque tous les adultes trouvent normal que les enfants se battent.

Vous l'avez souvent trouvé immature et irresponsable, mais vous n'avez pas réalisé qu'il l'était vraiment. C'est pourtant ce qui le rend dangereux. C'est juste un garnement sans surveillance et sans limites. Il faut vraiment être inconscient pour dégonfler les pneus de la voiture de sa femme ! On me raconte depuis vingt-quatre ans toutes les représailles minables et dangereuses dont ils sont capables. Elles font froid dans le dos. Un manipulateur passif-agressif, et qui adore fabriquer des pièges contre les zombies, peut avoir une redoutable créativité pour vous mettre en danger.

Cette immaturité se retrouve dans tous les domaines : l'argent, qui est juste son argent de poche, la sécurité, l'hygiène, la politesse, le respect des règles et des lois... Pour lui, faire des affaires, c'est jouer au Monopoly. Le reste est à l'avenant : il change sans cesse les règles du jeu, comme le mauvais joueur et le tricheur qu'il est. Si vous le laissez faire, il n'a aucune limite. Sexuellement aussi, il est très immature. Ses partenaires me racontent : la

sexualité avec lui est souvent déviante, parfois traumatisante. Ce qu'il propose peut être très excitant sur le moment, mais laisse un sentiment de malaise a posteriori. Son manque de chaleur, de tendresse et d'empathie vous rappelle que lui ne joue qu'à touche-pipi.

Quand je propose cette théorie de l'immatunité à mes clients, la réaction est instantanée : « Oh oui ! J'ai fréquemment pensé qu'il/elle avait des réactions de gamin ! Mon fils de 8 ans est plus mûr que lui ! Je le lui dis souvent, qu'on n'est plus dans une cour d'école ! » Sur le moment, tout s'éclaire ! Bon sang, mais c'est bien sûr ! Mais la prise de conscience est généralement de courte durée. Mystifiées par le physique d'adulte de leur manipulateur, beaucoup de victimes oublient à qui elles ont affaire et retombent dans le travers d'essayer de faire comprendre la situation à quelqu'un qui la connaît très bien et qui s'en fiche. Je dois leur rappeler régulièrement qu'elles ont un gamin devant elles. Elles percutent à nouveau, puis elles retombent dans l'illusion d'avoir affaire à un adulte « raisonnable ». C'est tellement incroyable que ce vieil enfant ait réussi à naviguer dans ce monde d'adultes sans se faire attraper !

Les personnes qui ont définitivement intégré cette donnée de l'immatunité ne sont plus jamais retombées dans le piège de la manipulation. Elles me le disent : « Ce sont vraiment des gamins ! Je les vois venir de loin, maintenant, avec leurs petites manigances. Ils ne me font plus peur. C'est même moi qui leur fais peur ! »

Une pensée résumable en trois phrases

Maintenant que vous savez à quel point ils sont immatures, vous pouvez comprendre que tous les actes et toutes les paroles d'un manipulateur peuvent être classés dans trois dossiers qui pourraient s'intituler « Cause toujours ! », « Ça te fera les pieds ! » ou « Rendors-toi ! ». C'est vraiment le fond de sa pensée qui peut être ainsi résumée.

Cause toujours !

Les victimes passent des heures et des heures à discuter, expliquer, justifier, analyser, questionner... pour rien. Dans *Divorcer d'un manipulateur*, les lecteurs ont apprécié mon expression : « des hectolitres de salive utilisés en vain dans l'espoir de se faire comprendre ». J'invite les victimes à comptabiliser les heures passées en discussions stériles.

« Je lui ai dit cent fois... Il ne m'écoute pas... Il n'arrive pas à comprendre... » Pourtant, il n'est ni sourd, ni idiot. Alors, quelle est l'explication ? Il s'en fout. « *Blablabla...* » pense votre manipulateur, prenant votre baratin pour un sermon. Tout en faisant mine de vous écouter avec un air contrit, il pense « *Cause toujours !* » et n'en fera qu'à sa tête. Alors, comme le dit ce proverbe africain : « Si la personne à qui tu parles ne t'écoute pas, tais-toi ! » Vous gagnerez du temps et de l'énergie.

Ça te fera les pieds !

La preuve que votre manipulateur n'est ni sourd, ni idiot, c'est qu'il saura parfaitement utiliser tout ce que vous lui avez dit pour vous faire enrager. Encore faut-il que vous acceptiez de vous en rendre compte. Bizarrement, depuis que vous vous êtes plainte qu'il rentre trop tard du travail, il rentre encore plus tard. Une de mes clientes me dit :

– Oh, mon mari est vraiment distrait. Je lui dis : « Je sors le chien. Je ne prends pas les clés. »

J'enchaîne :

– Et quand vous êtes rentrée, il avait fermé la maison à clé et était parti, sans emmener son téléphone portable.

– Comment le savez-vous ? s'étonne ma cliente.

- Parce qu’il l’a fait exprès !
- Ça m’a effleuré l’esprit..., avoue-t-elle.

Tiens donc... C’est justement parce qu’il a bien entendu le message qu’elle a trouvé porte close en rentrant. Le manipulateur est un garnement qui adore vous faire perdre patience. Relisez le passage sur la ficelle *intimidation*. Ce que j’écris prend un sens plus évident quand on relie cette malveillance à l’immaturité. Il casse, salit, abîme, perd... parce qu’il adore casser, salir, abîmer et, surtout, vous provoquer. Les représailles peuvent intervenir parce que vous l’avez contrarié. Dans ce cas, c’est de la vengeance pure ou du dressage. Un manipulateur trouvera toujours légitime de vous punir. Mais, ne supportant pas la joie de vivre et la décontraction, votre morveux peut aussi vouloir saccager votre bonne humeur et votre insouciance. Il faut vous écrabouiller ce sourire imbécile sur le visage ! Faites le test : soyez simplement de bonne humeur et chantonnez. Les représailles ne tarderont pas. Enfin, comme dans la cour de récré, le manipulateur peut vous tarabuster par désœuvrement, tout comme il asticotait le chat du concierge de l’école quand il s’ennuyait.

Rendors-toi !

Quand il est vraiment allé trop loin, quand il sent que ça va barder, quand vous risquez de voir qui il est derrière son masque et surtout quand vous êtes sur le point de rompre la relation, il redevient subitement adorable. Ne vous y trompez pas, il se contente de dire : « Pouce, je ne joue plus ! » Si vous aviez assez de recul, vous vous rendriez compte qu’il vous a parfaitement entendu et compris lors de ces longues heures de palabre, puisqu’il se comporte enfin comme vous le lui demandez vainement depuis des mois, voire depuis des années. Mais vous préférez croire qu’il a enfin compris et qu’il va enfin changer. Ce ne sera pourtant que temporaire : dès que vous vous serez rendormi, il repassera en mode « Cause toujours ! »

La phase « Rendors-toi ! » est particulièrement dangereuse pour vous. Tout

ce que vous lui aurez confié de vous intimement dans ces moments où il vous a endormi vous reviendra en boomerang, comme autant de pierres dans la figure. Je ne vous apprends rien, car vous l'expérimentez chaque fois. Pire, pendant qu'il vous anesthésie, il se dépêche de vous faire poser des actes engageants, donc piégeants à long terme. Entendons-nous bien : piégeants et engageants uniquement pour vous, car lui ne se sent jamais engagé. Il devient donc brusquement urgent de réserver les vacances de l'été prochain et de verser des arrhes, de changer de voiture et de prendre un crédit, d'acheter un bien immobilier tous les deux, et même, s'il le faut, il deviendra urgent de se marier ou de faire un enfant. Et il vous suppliera et vous harcèlera jusqu'à ce que vous cédiez. Dans ma pratique, la phase « Rendors-toi ! » excède rarement quinze jours. C'est pourquoi, si mes clients arrivent à tenir bon au-delà des quinze jours, en général ils ne se rendorment plus, car ils ont complètement démystifié le processus. Mais hors coaching, détestant les conflits, voulant croire à la bonne volonté du manipulateur, les victimes ne demandent qu'à se rendormir dans une fausse harmonie. L'accalmie sera pourtant de courte durée. Dès que vous serez à nouveau suffisamment piégé, votre manipulateur tombera à nouveau le masque. Il a eu peur de vous perdre, alors il cherchera à renforcer votre soumission et vous fera payer votre « rébellion ». Il n'y a aucun affect dans sa possessivité. Il a pour vous l'amour d'un chat pour sa souris, ou celui d'un client pour une conciergerie gratuite. Avec le temps, en phase « Rendors-toi ! », le manipulateur ne cherche même plus à être gentil, il se contente d'être calme et de proférer quelques vagues promesses de changement auxquelles plus personne ne croit vraiment.

Je vous l'assure, tous les agissements d'un manipulateur entrent dans ces trois concepts. Faites-en l'expérience. En repensant à tout ce qui s'est produit depuis que vous le fréquentez, je suis sûre que vous pouvez tout dispatcher dans ces trois dossiers, mais qu'il n'y aura pas de quatrième dossier !

Tout dépend de l'âge mental

Vous avez lu ou entendu diverses appellations du phénomène : manipulateur, manipulateur destructeur, pervers narcissique, sociopathe, psychopathe. Comment faire la différence entre les uns et les autres ? Fidèle à ma théorie de l'immaturation, je dirais que tout dépend simplement de l'âge mental de votre manipulateur. À quel âge a-t-il bloqué sa croissance psychologique ? S'il est assez « vieux », il sera relativement vivable, s'il est très jeune, il sera très dangereux. Pour moi, les manipulateurs les plus âgés ont 12 ans d'âge mental. Il me semble qu'au-delà de 12 ans, l'enfant a passé le cap critique et finit de grandir. Les manipulateurs de 12 ans sont les moins pénibles, parce qu'ils ont un début de conscience et de responsabilisation et que l'on peut encore les raisonner un petit peu. Leurs victimes les prennent souvent pour des ados attardés. Pourtant, ils n'en ont même pas l'âge ! Mais un gamin mal cadré qui revendique de ne faire que ce qu'il veut peut facilement passer pour un ado en crise. Dans ma pratique, en général, j'ai plutôt affaire à des victimes aux prises avec un morveux (ou une peste) de 7-8 ans. Les manipulateurs de cet âge-là sont déjà des gens très difficiles à vivre. Vous pouvez en croire le témoignage de leurs victimes, que ce soit en famille ou en entreprise. Que penser d'une chef comptable qui vous pique vos lunettes pendant que vous êtes aux toilettes ? Ou d'un mari qui enduit la semelle du fer à repasser d'encre rouge ? Ces représailles signent leur âge mental ! Les parents manipulateurs sont jaloux de leurs propres enfants et se placent en compétition avec eux. Ils ne supportent pas d'être dépassés par leurs enfants. On ne double pas ! C'est moi devant ! Quand l'un des enfants (en général l'aîné ou le petit dernier) atteint l'âge mental de son parent manipulateur, cela le rend infernal. Un déluge de hurlements, de coups et de vexations s'abat sur l'enfant. À ce moment-là, et à cause de cela, le conjoint victime enclenche le divorce. C'est d'ailleurs un des moyens que j'utilise pour cerner l'âge mental d'un manipulateur. Par exemple, si votre aîné a 8 ans au moment du divorce, il est probable que votre conjoint n'en ait que 7.

Les cas les plus graves sont ceux où les manipulateurs ont été bloqués très tôt dans leur croissance mentale (4-5 ans). Ils sont à l'âge du « caca-prout ». Quand la libido s'organise autour de la zone érogène anale, on parle de stade « anal-sadique ». C'est le point d'ancrage du sadomasochisme. Les blagues scatologiques les font s'étouffer de rire. Ils ont un vif intérêt pour l'anus et ses fonctions. L'hygiène et la propreté ne sont pas acquises. Ils sont sales et salissent par plaisir. Avec beaucoup de gêne, certaines victimes m'ont raconté

que leur manipulateur adorait mettre du caca partout : sur la lunette des WC, sur les draps du lit, sur les serviettes de toilette, qu'il ne se lavait pas, ne se brossait jamais les dents... Ce n'est pas un monopole masculin : des hommes victimes m'ont raconté que leur compagne manipulatrice n'appréciait que la sodomie, ou qu'en période de règles elle mettait du sang partout dans la maison. C'est aussi l'âge où les enfants adorent faire bouffer des crottes de lapin à leur petit frère (cf. *La Gloire de mon père*, de Marcel Pagnol). C'est donc l'âge où ils risquent aussi d'être des empoisonneurs. J'ai parfois dû inciter mes clients à surveiller leur verre et leur assiette en présence de leur manipulateur. Lorsqu'ils sont restés bloqués à cet âge-là, leur cruauté est du sadisme pur et se combine au niveau d'inconscience et d'irresponsabilité d'un enfant de 4 ans. C'est ce qui les rend extrêmement dangereux. Quand je détecte un manipulateur aussi jeune, je me fais beaucoup de souci pour sa victime, car je sais qu'elle est réellement en danger de mort.

Alors, psychopathes ou pas ? Quel que soit leur âge mental, les manipulateurs ont en commun les caractéristiques attribuées ordinairement aux psychopathes :

- l'indifférence froide,
- l'irresponsabilité,
- la difficulté de maintenir une relation avec autrui,
- l'intolérance à la frustration,
- l'absence de culpabilité,
- la tendance à blâmer autrui,
- et une forte irritabilité accompagnée de passages à l'acte fréquents (actions violentes et impulsives).

Pour moi, la seule différence est que, plus ils sont « jeunes », moins ils arrivent à le cacher. Ensuite, tout dépend de la capacité de leur victime à accepter d'affronter cette réalité.

Les raisons de leur fossilisation mentale

En psychologie, on dit que la psychopathie est structurelle et de naissance et que la perversion est acquise dans l'enfance. Il est difficile d'avoir une explication exacte et objective des choses, car les manipulateurs mentent, réécrivent l'histoire en omettant ce qui les desservirait et en se donnant toujours le beau rôle de la pauvre victime. Dans ma pratique, cela a pu être vérifié par leur victime : certains ont réellement vécu des drames émotionnellement traumatisants aux âges où ils semblent s'être figés. Mais ce n'est pas toujours le cas.

Plusieurs auteurs avancent la thèse de l'inceste pour expliquer la perversion narcissique. Je pense qu'ils ont complètement raison. Mais l'idée de l'inceste est instinctivement rejetée par la plupart des gens. Ce réflexe de blocage s'explique facilement :

- Si vous parlez d'inceste à une personne qui a elle-même vécu l'inceste ou des abus sexuels, cela risque de réveiller des souvenirs auxquels elle n'est pas prête à faire face. Les mécanismes de défense et de déni vont s'activer.
- Si la personne à qui vous parlez d'inceste n'a jamais vécu d'abus sexuels, alors, pour elle, c'est inconcevable. Essayer d'imaginer ces choses-là remplit d'horreur et active également des mécanismes de défense contre cette abomination. C'est sans doute pour cela que les abus sexuels sur enfants sont un des grands tabous de la société. Qu'ils l'aient vécue ou pas, peu de gens sont capables de faire face à cette horreur.

Déjà, en son temps, il semble que Freud ait préféré créer la théorie du complexe d'Œdipe plutôt que d'affronter l'ampleur révoltante du phénomène¹.

Parfois, les informations annoncent le démantèlement d'un réseau pédophile. Les chiffres donnent le vertige : 100 personnes interpellées, 6 000

vidéos saisies, 50 enfants libérés... L'expression consacrée est vaste : « coup de filet ». Qui ? Où ? Dans quel milieu ? On ne le saura pas. L'info retombe vite à plat, comme si tout le monde s'en fichait. Actuellement, l'ampleur des agissements pédophiles de l'Église catholique est en train d'émerger. En parallèle des immondes comportements des prêtres impliqués, on découvre aussi toute l'ambiguïté de leur hiérarchie à ce sujet. Elle savait, mais elle a préféré étouffer les affaires et couvrir les coupables. Cela choque enfin le public. Pourtant, l'attitude des évêques est identique à celle des familles d'enfants abusés. Dans ces familles « incestées » aussi, on règle le problème en étouffant les affaires et en couvrant les coupables.

Quand les abus sexuels sont intrafamiliaux, la difficulté à y faire face est démultipliée. L'inceste n'existe pas ! À Genève, en mars 2003, la Commission des droits de l'homme a épinglé la France pour la gravité des dénis de justice concernant les enfants victimes de sévices sexuels incestueux. Dans son rapport à l'ONU, M. Juan Miguel Petit indiquait qu'en France de nombreuses personnes ayant une responsabilité dans la protection des droits de l'enfant, en particulier dans le système judiciaire, continuent de nier l'existence et l'ampleur du phénomène. Depuis, rien n'a bougé.

J'ai remarqué que l'on trouve toujours un adulte pervers et très probablement incestueux dans l'entourage du manipulateur. En général, il s'agit du parent du sexe opposé. Les clients me le confirment : le manipulateur et sa mère – ou la manipulatrice et son père – forment un couple étrange, effectivement teinté d'incestuel, un binôme malsain, proche de l'association de malfaiteurs. Certains manipulateurs vont jusqu'à confier à leur conjoint les abus dont ils ont fait l'objet dans l'enfance, avant de se rétracter et de nier farouchement. Parfois, le couple incestueux est un duo mère-fille ou père-fils, parfois même frère et sœur. Plus rarement, c'est une tante ou un grand-parent qui compose la seconde moitié du tandem. Cette relation semble avoir la force d'attraction du vide : la belle-mère est tyrannique, mais creuse et indifférente, son fils manipulateur est soumis et aimant en apparence, mais passif-agressif en sous-main. L'aspect incestueux émerge à la naissance des enfants. La belle-mère ou le beau-père prend très mal l'annonce de la grossesse, puis s'approprie l'enfant comme si c'était le sien. Les victimes me confient l'intuition étrange d'avoir été un instrument

dans ce couple infernal, pour permettre au fils de « faire un enfant à sa mère » ou à la fille de « faire un enfant à son père ». Et que penser de ce manipulateur, inséparable de sa sœur, qui a divorcé avant la naissance du bébé et qui en voulait la garde exclusive pour le confier à sa sœur, présente à chaque droit de visite...

L'inceste concernerait 10 % des familles, et les manipulateurs ne représentent que 2 % à 4 % de la population. Cela veut dire que, si l'abus sexuel est un élément important de la problématique, il ne suffit pas en soi pour créer un pervers narcissique. J'ai remarqué que le manipulateur a eu un statut particulier dans son enfance.

Il semble avoir été désigné par le parent pervers pour reprendre le flambeau. Les autres enfants ont été utilisés avec mépris et sont simplement devenus manipulables. Le parent pervers adule cet enfant élu, mais le chosifie simultanément. Il en fait son bras armé pour harceler les autres. En guise d'amour, il cautionne ses déviances et lui transmet son savoir-faire autant que ses valeurs infectes sur la loi du plus fort. Devenu complice des déviances et de la cruauté de son parent, l'enfant futur pervers a un statut aliénant, faussement enviable. C'est un privilège encombrant que d'être le complice préféré d'un pervers. L'enfant doit se protéger émotionnellement. Il ne faut avoir aucun affect pour tenir le coup et pour gérer toute cette méchanceté. Alors, à un âge donné, le fusible d'humanité grille. Le manipulateur n'aura plus jamais d'empathie pour personne. L'expression des émotions des autres attisera son mépris et sa haine. Si vous pleurez, vous êtes bête et faible, et c'est bien fait pour vous. Quand il sera devenu manipulateur à son tour, l'enfant n'aura plus à sa disposition que trois émotions : une joie mauvaise et triomphante quand il est le plus fort, de la rage quand il perd et un auto-apitoiement surjoué pour éviter les châtiments. Le tout sur un fond d'angoisse et de paranoïa aiguë. Un manipulateur est sincèrement persuadé que le monde est dangereux pour les naïfs.

J'ai hésité à écrire ce paragraphe expliquant pourquoi les manipulateurs sont ce qu'ils sont, car je veux justement vous sortir de ce travers qui consiste à le plaindre et à lui donner la place de victime à la place de ses victimes. Vous pouvez plaindre l'enfant qu'il était, mais sûrement pas l'adulte qu'il est

devenu ! Du reste, au stade où ils en sont, les plaindre revient à cautionner leur déviance et à alimenter leur toute-puissance. Si vous voulez vraiment aider les manipulateurs et leur témoigner votre amour, cadrez-les. C'est de cela qu'ils ont besoin pour s'apaiser. Mais c'est un boulot à plein temps et loin d'être de tout repos !

Peuvent-ils changer ?

« Les manipulateurs peuvent-ils changer ? » me demande-t-on à chaque conférence. Mon « non » catégorique réjouit certains et scandalise les autres. Cet avis est pourtant purement factuel. Un manipulateur ne peut pas changer, pour plusieurs raisons objectives :

1. La première condition pour que quelqu'un change, c'est qu'il ressente lui-même le besoin de changer. Or un manipulateur n'est pas demandeur de changement. Il est très fier et très content de ce qu'il est, même s'il joue les malheureux quand ça l'arrange. Écoutez-le se vanter de ses petites manigances mesquines. Il se croit très fort et très malin. Il étale triomphalement ses vengeance et ses traquenards. Il expose complaisamment sa philosophie de vie : tout le monde est bête et faible, sauf lui, à qui « on ne la fait pas », car il a « tout compris de la vie » ! Il faut écraser les autres, parce que personne ne vous fera de cadeau, etc. En phase « Rendors-toi », il jure qu'il a compris et il promet de changer. Mais ses victimes sont bien placées pour savoir qu'en guise de changement il se contente de se tenir tranquille un moment. En moins de deux semaines, il redevient égal à lui-même.
2. Le système de pensée d'un manipulateur est verrouillé face à l'autocritique. Or on ne peut pas faire travailler quelqu'un sur lui-même, s'il n'est pas capable de se remettre un tant soit peu en question. Là encore, il suffit de l'écouter parler : rien n'est jamais de sa faute à lui. C'est toujours les autres qui ont commencé, et, lui, il est pur et innocent. Il prétend n'agir qu'en réaction aux

comportements des autres. Lors d'une émission de radio sur *Vivacité* (RTBF), un manipulateur est allé jusqu'à m'expliquer en direct qu'il était « obligé » de faire du mal à ses enfants pour punir sa femme d'être partie. Il n'en démordait pas : c'était de sa faute à elle. Il fallait bien qu'elle voie sur les enfants le mal qu'elle lui avait fait en divorçant.

3. Le manipulateur vous a déjà dit cent fois que les psys, c'est pour les fous, et qu'en plus, en général, les psys sont plus fous que leurs patients. Vous savez donc ce qu'il pense de la thérapie. Il n'ira voir un psy que s'il y est obligé, par la justice par exemple, ou pour vous rendormir. Les obligations de soins décrétées par la justice me laissent dubitative. Je doute de leur efficacité. Comme un manipulateur ne sait que manipuler, il manipulera son psy, avec ses ficelles habituelles. Il commencera par flatter le psy « dont il a eu de si bons échos ». Ensuite, il se victimisera, se prétendant aux prises avec des gens « tellement méchants ». Puis il se fera un plaisir d'inquiéter le psy en se disant « au bout du rouleau » et en suggérant qu'il pourrait se foutre en l'air. Et, finalement, il accusera le psy de mal faire son boulot de thérapeute. Soit le psy est manipulable – et je vous assure que beaucoup le sont ! –, et le manipulateur va jouer avec son psy comme un chat avec une souris, en jubilant intérieurement d'être plus malin qu'un psy. Soit le psy n'est pas manipulable – cela arrive aussi, mais moins souvent –, et le manipulateur va se sentir en danger. Personne ne doit voir derrière son masque. À la première question dérangeante, il arrêtera les séances, posant à son psy un superbe lapin en cadeau d'adieu.

Je suis un cas à part. D'abord, je ne suis pas psy. Ensuite, les manipulateurs savent qui je suis et ce que j'écris. Ils savent donc que je sais qui ils sont. Ils viennent me voir avec deux objectifs principaux :

1. Essayer de me faire gober qu'ils sont eux-mêmes victimes d'une manipulation et essayer de m'extorquer une attestation ou des conseils pour piéger leur ex, notamment en justice. Ils repartent souvent bredouilles, mais pas toujours. Il arrive que je ne le devine pas à la première séance. Il arrive aussi que j'aie un gros doute, mais je ne peux pas refuser mes conseils à quelqu'un qui a sollicité mon

aide et payé sa séance. Je suis néanmoins devenue méfiante et je refuse maintenant d'établir des attestations à des gens que je n'ai vus qu'une ou deux fois, car, en général, la troisième séance est révélatrice.

2. Rendormir Môman. Dans ce cas, le manipulateur est envoyé par sa conjointe, qui a lu mon livre, qui l'a reconnu à chaque page et qui l'a énergiquement sommé de changer, sous peine d'être fichu à la porte. Il arrive en séance avec un air contrit, reconnaît franchement l'exactitude de ma description et me raconte complaisamment ses agissements. Derrière l'air faussement penaud, je vois briller sa prunelle de sale gosse. Enfin quelqu'un qui sait, qui comprend, qui peut apprécier en connaisseur toutes ses petites ruses mesquines dont il est si fier, mais qu'il est obligé de cacher le reste du temps. Il sait que je ne le jugerai pas. Je ne suis pas là pour ça. Je sens que c'est reposant pour lui de pouvoir tomber le masque, sans risque, dans mon bureau. Il n'a pas si souvent l'occasion d'être lui-même. Malheureusement, Môman a mal lu le livre, si elle croit que je peux le faire changer.

Il va au contraire m'instrumentaliser. Il rentre de cette première séance dévasté, en larmes, théâtralement éploré, ayant réalisé tout le mal qu'il a fait à sa compagne et que ça vient de sa terrible enfance. Puis il se tient tranquille pendant quelques jours. Môman se dit que décidément, Mme Petitcollin est très forte ! À la deuxième séance, pourtant, l'ambiance a déjà changé. Il est agacé d'avoir à revenir. Il me demande de façon assez directe des astuces pour berner Môman à peu de frais. La question est textuellement : « Comment je peux lui faire comprendre (donc croire) que j'ai changé ? » Je vois bien qu'il m'en veut. À cause de mon satané bouquin, Môman n'est plus si facile à manipuler. Elle ne s'est pas encore rendormie. Alors, il se venge. En rentrant, il insinue venimeusement que Mme Petitcollin a trouvé que, quand même, elle exagérait et qu'elle était trop exigeante avec lui. Cette fois, c'est Môman qui m'en veut. Elle se dit que la compétence de Mme Petitcollin est vraiment surfaite ! La troisième séance ne sera pas annulée, pas honorée, pas réglée. Tiens, ça te fera les pieds ! Et je n'en entendrai plus parler. C'est la signature du manipulateur : deux séances et un lapin. Vous aurez remarqué que cette fois mon exemple est sexué. C'est parce que les manipulatrices

n'ont pas besoin de faire semblant d'aller voir le psy. La mécanique masculine est plus simple. Pour rendormir Pôpa, un peu de sexe suffit.

Alors, maintenant que je vous ai expliqué sur quels faits objectifs je base mon opinion, suis-je vraiment si gratuitement méchante de « condamner » ces pauvres manipulateurs, en affirmant qu'ils ne peuvent (ne veulent) pas changer ? Pour moi, 2 % à 4 % d'irrécupérables, cela me paraît tout de même plus réaliste que du 100 % soignable. Et je préfère consacrer mon énergie à 96 % de la population. Mais libre à d'autres thérapeutes d'essayer de les guérir, après tout !

Il y a une autre raison pour laquelle je suis si péremptoire et un peu provocatrice sur ce sujet, je veux bien l'avouer. Tout le jeu du maintien de l'emprise repose sur l'espoir d'un changement prochain, imminent, mais toujours reporté. Renoncer à attendre ce miracle permet de sortir d'emprise.

En conférence, je conclus : « Donc, arrêtez de m'envoyer vos manipulateurs en séance, s'il vous plaît ! Ils plombent mes statistiques de réussite et me font de la contre-publicité. Vous n'imaginez pas l'impact sur ma réputation quand un manipulateur raconte fièrement partout que je suis sa thérapeute ! »

Dernière remarque, et pas des moindres, que j'entends systématiquement en conférence et très probablement soufflée par les manipulateurs eux-mêmes : « Bah, nous sommes tous un peu manipulateurs ! » Alors, ma réponse sera la suivante : « Si vous êtes calculateur, malveillant et immature, si vous utilisez les autres pour votre profit personnel et si vous prenez plaisir à les faire souffrir, alors, oui, je vous le confirme : vous êtes bien manipulateur. » Le « on est bien tous un peu... » est une façon bien perverse de nier l'existence des problèmes. Dans le même ordre d'idées, les autistes commencent à s'entendre dire : « Oh bah, on est bien tous un peu autistes, non ? »

Comment repérer un manipulateur ?

À ce stade de votre lecture, vous commencez à avoir assez d'éléments pour repérer un manipulateur de loin. Mais, pour lever définitivement le doute, voici quelques points à vérifier avant de vous engager.

Tout va trop vite

Pressé de piéger sa proie, le manipulateur s'incruste dans la vie de sa future victime à la vitesse de l'éclair et lui extorque au plus tôt des actes engageants. Si vous avez l'impression que ça va trop vite, c'est que ça va trop vite ! Il ne vous connaît que depuis dix minutes, mais il vous tutoie d'autorité. Vous sortez ensemble depuis quinze jours, mais il veut déjà emménager chez vous. Difficile, à moins d'être impoli, de le remettre à sa place. Cela dit, lui n'a pas eu la politesse d'y rester. Vous ne serez pas plus impoli que lui en le recadrant. Un manipulateur est un prédateur. Il sait que son masque sympathique ne tiendra pas bien longtemps et qu'il doit faire vite s'il veut vous attraper avant que vous ne découvriez qui il est. Parfois, rarement, l'histoire est différente. Le manipulateur est quelqu'un que vous connaissez depuis longtemps, mais suffisamment peu pour ne pas deviner sa vraie nature. Un jour, il sent que c'est le bon moment, parce que vous êtes fragilisé par les événements de votre vie. Alors il s'engouffre dans la faille et fait son nid dans votre besoin de compagnie ou de réconfort.

Ne confondez plus familiarité et chaleur humaine

La deuxième façon d'identifier un manipulateur, nous l'avons vue à propos

de sa ficelle *séduction* : ne confondez plus familiarité et chaleur humaine. Le charme du manipulateur est factice, superficiel, exagéré, mais surtout envahissant et hypnotisant. Repérez le charme jeté par une sorcière ou par un enchanteur, au sens maléfique du terme. Il est trop familier. Il envahit votre espace vital. Il vous regarde avec une insistance gênante, s'approche trop près, vous touche. Attention, on s'est aperçu que les personnes touchées font plus facilement confiance, car le contact physique fait sécréter de l'ocytocine, l'hormone de la tendresse et de l'attachement. Méfiez-vous des toucheurs, « peloteurs », inadéquatement affectueux. Ne vous laissez pas toucher par des gens que vous ne connaissez pas ou vous risquez de leur accorder une confiance qu'ils ne méritent probablement pas.

Ne vous laissez plus mystifier par l'assurance d'une personne

« Le savant a lu plus de dix mille ouvrages, et il doute toujours. L'intégriste n'en a lu qu'un seul, mais il est persuadé de détenir la vérité. » Cette petite phrase qui circule sur le Net résume bien le problème : les imbéciles sont pleins de certitudes, donc pleins d'assurance, alors que les gens intelligents sont emplis de doutes et manquent de confiance en eux. Or une étude a démontré que nous avons tous tendance à faire spontanément confiance à quelqu'un qui se montre très sûr de lui. Donc, paradoxalement, nous accordons du crédit à un probable crétin. Le doute est un corollaire de l'intelligence. L'humilité aussi, car c'est justement une preuve d'intelligence que d'accepter de se remettre en question. Mais les gens qui pensent trop sont tellement inconfortables dans leurs doutes, qu'ils envient et admirent ceux qui savent trancher. Ils sont aussi tellement indécis que ça les arrange que quelqu'un tranche à leur place. Comprenez-vous maintenant le danger qu'il y a à vouloir s'appuyer sur les certitudes d'autrui ? La vantardise et le mépris de votre manipulateur sont assez faciles à repérer. C'est un gros crâneur. Il fait son autopromotion en toutes occasions : il a tout compris de la vie, il sait tout sur tout, il a tout vu et sait tout faire, en étant bien sûr le meilleur. Il

méprise les autres : les gens sont bêtes, nuls, naïfs, faibles, incapables... Il se moque facilement, y compris de vous, sous couvert de vous taquiner. Là, ce n'est plus le moment de douter, fuyez !

Vérifiez la cohérence de vie

C'est notre boulot d'adultes de vérifier la cohérence et la crédibilité des gens avant de leur accorder notre confiance. On ne signe pas de chèque en blanc relationnel. Même si les manipulateurs sont complètement incohérents, il faut du temps pour s'en rendre compte, car le discours de façade semble logique, rationnel et structuré. C'est normal, puisque ce sont des spécialistes des paroles creuses. C'est vous qui remplissez mentalement les cases et qui donnez le sens que vous voulez à leur charabia ! C'est pour cela que ça vous paraît intelligent et cohérent. Voilà donc une raison de plus de ne jamais accepter d'aller trop vite.

- La cohérence doit être vérifiée entre les paroles et les actes.

Ne vous laissez plus attraper par les oreilles, comme des lapins. Jugez les gens sur leurs actes et sur les faits objectifs. Repérez le décalage qu'il peut y avoir entre ce qu'ils disent et ce qu'ils font. J'invite souvent mes clients à effectuer la connexion entre ce qui est dit et la réalité factuelle : « Mon mari est un excellent mari. » Ok, ça se traduit comment dans ses actes et dans les faits ? « Ce que tu es parle si fort que je n'entends plus ce que tu dis. » Jacques Salomé.

- Vérifiez aussi la cohérence entre les paroles et les paroles.

Les manipulateurs sont des menteurs pathologiques. Repérez leurs mensonges, leur mauvaise foi et leurs contradictions.

Repérez son côté profiteur

Les manipulateurs sont des parasites. Leur cupidité est malade, et leur avarice, carrément obscène. Parfois, mais rarement, ils disposent d'assez d'argent pour acheter les gens avec des prodigalités déplacées et disproportionnées. Mais, la plupart du temps, ils vivent à vos crochets et font des économies sur votre dos. L'un n'empêchant pas l'autre, d'ailleurs. Une mère se plaint dans mon bureau que son mari achète les enfants avec des ordinateurs, des smartphones dernier cri et des vêtements hors de prix. « Vraiment, en les gâtant comme ça, il ne leur donne pas le sens de l'argent ! » râle-t-elle, sans réaliser que ce n'est pas mieux de son côté à elle, puisqu'elle a renoncé à la pension alimentaire légale qu'il devrait lui payer.

Les gens qui pensent trop ont un vrai problème avec l'argent : ils se veulent profondément désintéressés et prétendent que les questions matérielles ne les intéressent absolument pas. Ils croient avoir une attitude noble en refusant de compter, et en rajouteraient plutôt dans leur largesse dès qu'ils pensent être en face d'un radin, dans l'espoir de lui montrer le bon exemple. C'est un vrai problème, parce que ça laisse l'espace à tous les profiteurs d'abuser de ce fonctionnement. Il n'y a aucune noblesse à se laisser stupidement détrousser. Ce que je dis n'est pas gentil, mais j'espère bien provoquer chez vous une prise de conscience salutaire. Votre pseudo-désintéressement participe largement à votre non-protection et à votre angoisse de fond. Il justifie de surcroît le pillage organisé par les manipulateurs. Ils auraient bien tort de se gêner !

Vous avez vraiment intérêt à repérer très vite le côté profiteur des manipulateurs, avant d'avoir gaspillé pour eux des sommes astronomiques. Le terme « astronomique » n'est pas exagéré. Bien qu'ils y rechignent, j'oblige souvent mes clients à faire le compte de tout ce qu'ils ont dépensé pour et à cause de leur manipulateur. Cela les met très mal à l'aise, car le montant total ne peut pas être balayé d'un haussement d'épaule et d'un « c'est pas grave », leur leitmotiv.

Ne soyez pas naïf : si votre manipulateur n'a trouvé aucune banque pour lui prêter la somme qu'il vous réclame, c'est qu'il y a forcément de bonnes raisons ! Vous n'avez pas à servir de banque aux gens qui ne sont pas solvables et, surtout, qui n'ont aucune intention de rembourser leurs dettes. En vingt-quatre ans de pratique, je suis effarée par le montant des sommes que vous avez dilapidées dans des transactions plus que douteuses. Vous faites des prêts sans aucune garantie, pas un écrit... Vous me dites :

- Je suis embêtée. Je lui ai prêté de l'argent, je ne peux pas le quitter !
 - Combien ?
 - ...
 - Combien ?
 - Dix mille euros.
 - Ah oui, quand même ! Vous avez signé quelque chose ? Vous avez une preuve que c'est un prêt ?
 - Oh bah non.
 - Alors, vous ne lui avez pas prêté dix mille euros, vous lui avez donné dix mille euros. Bonne nouvelle, vous n'avez plus à attendre qu'il vous rembourse pour le quitter !
- Vous haussez les épaules :
- Bah, qu'il s'étouffe avec cet argent, je m'en fiche !
- C'est faux, et je mets les pieds dans le plat :
- Ah oui ? Ne m'avez-vous pas dit tout à l'heure que vous ne pouviez pas financer le voyage scolaire de votre fils ? Cet argent que vous prétendez ne pas regretter, en général, vous l'avez laissé voler à vos enfants, à votre foyer, à vous-même.

Vous vous croyez généreux et au-dessus des contingences matérielles, mais vous êtes de vrais Monsieur Jourdain ! Relisez le passage dans *Le Bourgeois gentilhomme* où Dorante se fait prêter de l'argent par Jourdain : « Combien vous dois-je ? Quinze mille huit cents livres. Mettez encore deux cents pistoles que vous m'allez donner, cela fera justement dix-huit mille francs, que je vous payerai au premier jour. »

Dans notre société, les adultes doivent s'assumer financièrement. Culturellement, c'est encore plus vrai pour les hommes. Si vous tombez sur quelqu'un qui est adulte et qui ne s'assume pas financièrement, allumez un clignotant dans votre tête : il y a un problème avec cette personne. Et cessez de lui fournir des excuses bidon : « Il/elle n'a pas eu de chance... », « Il a été viré de son boulot... », « Sa femme l'a plumé... ». Vous découvrirez un jour que, depuis des années, ce manipulateur laisse dans son sillage des dettes colossales. Sur le sujet de l'argent, il faut vraiment faire face à votre problème avec réalisme et courage. Non, savoir compter et refuser de se laisser plumer, ce n'est pas être soi-même vil et intéressé. Ce n'est pas à la chance de veiller sur vous. Se comporter en adulte avec l'argent en acceptant de compter et d'en gagner vous ôtera beaucoup de vos angoisses existentielles.

À la recherche des sentiments inhumains

À l'inverse de la plupart des gens, les manipulateurs ne ressentent aucune culpabilité, aucune compassion, et se montrent glacials dans les situations très chargées en humanité : maladie, décès, accidents, mais aussi dans les situations humainement positives comme les naissances ou les fêtes. Allergiques à la chaleur humaine, ils gâchent même délibérément tous les bons moments. C'est donc dans ces moments-là que l'on peut se rendre compte qu'il y a vraiment des cases vides au niveau de l'affect. Je peux vous donner des exemples, j'en ai plein. Premier exemple : à l'époque, on en était déjà à 30 suicides chez France Télécom. Trente salariés s'étaient foutus en l'air pour cette maudite boîte ! Devant les caméras et les micros des journalistes, Didier Lombard, le P.-D.G., déclare agacé : « Il faudrait en finir avec cette mode des suicides ! » Chez France Télécom, on se suicide pour être à la mode ! L'inhumanité de ces propos était tellement inconcevable que les journalistes ont pensé à un « dérapage » provenant d'une personne bouleversée.

Autre exemple : en 2005, Katrina, le pire ouragan qu'aient connu les États-Unis, a fait plus de 1800 morts, essentiellement à la Nouvelle-Orléans. Les réactions du gouvernement Bush ont été un festival d'inhumanités. Michaël Brown, le responsable de l'Agence pour les situations d'urgence commente : « Les habitants sont responsables de ce qui leur arrive. Le maire leur avait ordonné de quitter la ville. » La raison pour laquelle 30 % de la population est restée sur place est qu'il s'agissait de pauvres qui ne possédaient pas de véhicule. Aucun transport en commun n'a été mis à la disposition de cette catégorie de la population. L'armée, appelée tardivement, ne portera pas secours à ces 300 000 survivants qui n'ont pas eu les moyens de quitter la ville. De son côté, Barbara Bush, la mère du président, prétendit que les populations réfugiées dans l'installation sportive (qui, dès le lundi après-midi, prenait l'eau de toutes parts) étaient dans une situation plus « confortable » qu'elles ne l'étaient habituellement dans leurs domiciles.

Lors des enterrements, les manipulateurs vous offrent un festival d'insanités ! Un de mes clients enterre son père. Il est sonné par le chagrin. Dans le cortège, sa femme lui dit aigrement : « Je te préviens, ce n'est pas mon père, alors je ne payerai rien pour l'enterrement. » C'est chic, c'est fin, c'est délicat ! Autre enterrement, cette fois, c'était une femme qui enterrait sa mère. À la sortie du cimetière, son mari monte dans le 4 × 4 en sifflotant, il la regarde pleurer et demande étonné : « Pourquoi tu fais la gueule ? »

Même les situations humainement joyeuses – comme une naissance – vont générer des réactions totalement inhumaines. Une de mes clientes est en fin de grossesse. Son mari est en déplacement professionnel quand elle ressent les premières contractions. Elle appelle sa mère, comme on l'aurait toutes fait dans un cas pareil. Sa mère est glaciale au téléphone : « Écoute, moi, j'ai RDV chez le coiffeur. Tu n'as qu'à prendre un taxi. » Ça paraît impossible qu'une mère réagisse ainsi. Sa fille essaiera de lui trouver des excuses : « Émotionnellement, c'était trop fort, elle n'a pas pu gérer. » La mère a mis trois jours à venir voir son petit-fils à la maternité, mais elle a quand même glissé à l'oreille de sa fille : « Tu diras à tout le monde que j'étais là pour ton accouchement. » Déjà, quelques mois plus tôt, lorsque ma cliente lui avait annoncé toute fière et toute joyeuse qu'elle était enceinte, sa mère avait

répondu sèchement : « Tu me l'as déjà dit. » Ce qui était faux, bien sûr. Une autre cliente annonçant aussi sa grossesse à sa mère s'est entendu répondre : « Ah bon, je croyais que tu allais plutôt m'annoncer ton divorce ! »

J'en aurais tellement d'autres à vous raconter ! Je ne peux plus ne pas le savoir, depuis le temps et au vu du nombre de situations qui m'ont été racontées : les manipulateurs sont à 100 % inhumains. La seule humanité qu'ils ont est celle que vous voulez bien leur prêter, avec votre gros cœur tout chaud, tout mou, qui veut voir des chatons partout et qui ne veut pas admettre que ces reptiles existent. Il faut que vous acceptiez de voir leur inhumanité, même si elle vous choque, parce que c'est à ce prix que vous serez définitivement libéré.

Avez-vous un sentiment de piège ?

Un manipulateur vous fait faire des choses que vous n'auriez pas faites de votre plein gré et, inversement, vous fait renoncer à vos activités personnelles. Souvent, vous cédez « pour faire plaisir » ou parce qu'il insiste lourdement et que vous ne savez pas dire non, puis vous céderez pour éviter le conflit. De renoncement en renoncement, vous vous éloignerez de votre centre et perdrez votre spontanéité et vos élans du cœur. Vous marcherez sur des œufs sur des sujets de plus en plus nombreux. Enfin, vous n'oserez plus être vous-même, ni dire ce que vous pensez librement par peur de ses réactions. Alors, êtes-vous sûr de pouvoir être pleinement vous-même dans cette relation ?

Confidence pour confidence...

Si cette première partie ne vous a pas tout à fait convaincu, si vous voulez finir de comprendre et d'intégrer la mentalité du manipulateur, je vous invite à écouter en boucle le tube de Jean Schultheis : *Confidence pour confidence*. La musique est tellement dansante qu'on en oublie la glaçante pertinence du texte. Pourtant, ces paroles résument parfaitement la pensée de votre manipulateur :

*Je me fous, fous de vous, vous m'aimez
Mais pas moi, moi je vous voulais, mais
Confidence pour confidence,
C'est moi que j'aime à travers vous,
Si vous voulez les caresses, restez pas,
Pas chez moi, moi j'aime sans sentiment.
Confidence pour confidence,
C'est moi que j'aime à travers vous,
Mais aimez-moi à genoux, j'en suis fou,
Mais de vous à moi je vous avoue
Que je peux vivre sans vous.
Aimez-moi à genoux, j'en suis fou,
Et si ça vous fait peur
Dites-vous que sans moi
Vous n'êtes rien du tout,
Tout pour rien, rien pour vous,
Vous m'aimez, mais je joue,
J'oublie tout.
Confidence pour confidence,
C'est toujours moi que j'aime à travers vous.
Vous pleurez, révoltée, taisez-vous,
Vous m'aimez, mais pas moi.
Moi, je vous veux pour moi et pas pour vous.
Vous, je m'en fous, tant pis pour vous,
Aimez-moi à genoux, j'en suis fou
Et n'oubliez jamais que je joue
Contre vous, vous pour moi sans vous.
Vous l'avez voulu, tant pis pour vous,
Aimez-moi.
Mais confidence pour confidence,*

*C'est moi que j'aime à travers vous
Et je me fous, fous de vous, vous m'aimez,
Mais pas moi, moi je vous voulais,
Mais confidence pour confidence,
C'est moi que j'aime à travers vous.
Si vous voulez les caresses, restez pas,
Pas chez moi, moi J'aime sans sentiment.
Confidence pour confidence,
C'est moi que J'aime à travers vous
Mais je me fous, fous de vous, vous m'aimez,
Mais pas moi...*

[1.](#) Eva Thomas, *Le Viol du silence : à toutes celles qui ont connu la prison de l'inceste*, J'ai Lu, 2000.

2^e Partie

LES PARTICULARITÉS DE LA PERSONNE QUI PENSE TROP

Maintenant que vous êtes bien au fait de qui sont les manipulateurs et de comment ils fonctionnent, je vous invite à découvrir plus en détail en quoi un cerveau qui pense trop est une véritable aubaine pour eux. Nous avons commencé à voir que les techniques de manipulation en général fonctionnaient mieux sur les gens intelligents et humanistes (mais aussi trop ouverts et insuffisamment méfiants). Il y a bien d'autres raisons, neurologiques, émotionnelles et psychologiques qui rendent les individus à pensée complexe plus vulnérables à la prédation.

J'ai longuement et précisément décrit les surefficients mentaux dans mes précédents ouvrages : *Je pense trop* et *Je pense mieux*. Comme pour le profil du manipulateur, c'est avant tout en ayant écouté mes clients que j'ai pu dresser ce portrait-robot de la personne qui pense trop. Depuis la sortie de *Je pense trop*, mes observations se sont affinées, complétées, et ont largement été validées par votre abondant courrier. Aujourd'hui, pour ne pas répéter tout ce que vous pouvez trouver dans les précédents ouvrages, je dirais simplement que ce phénomène de « surefficiency mentale », tel que j'ai choisi de le nommer, peut être synthétisé par la notion de « pensée complexe ». Cette pensée complexe, arborescente, foisonnante, qui établit sans cesse de nouvelles connexions par analogie, est la principale caractéristique des gens qui pensent trop. Elle s'accompagne d'une neurologie particulière, qui va générer une psychologie particulière, elle-même débouchant sur une mentalité particulière. Vous savez, celle qui vous fait dire en soupirant : « Je ne viens pas de cette planète ! »

Les manipulateurs savent intuitivement tirer parti des caractéristiques de cette pensée complexe. C'est pourquoi je vous propose maintenant de reprendre une à une ces caractéristiques et de vous expliquer concrètement de quelle façon un manipulateur peut tisser sa toile dans tous les recoins de votre cerveau. Mon objectif est de vous permettre de prendre du recul, de mieux vous connaître et de déjouer la mise sous emprise, en mettant votre cerveau à l'abri.

Chapitre IV

Des caractéristiques purement neurologiques

Les principales caractéristiques neurologiques des surefficients mentaux sont l'hyperesthésie et la pensée complexe arborescente. Les autres particularités neurologiques découlent essentiellement de ces deux premières.

L'hyperesthésie

La toute première caractéristique neurologique de la personne surefficiente est l'hyperesthésie. Être hyperesthésique, cela veut dire avoir un système sensoriel plus développé, plus fin, plus en alerte que celui de la moyenne des gens. Vous avez déjà dû vous en rendre compte : vous avez plus le sens du détail, vous êtes plus sensible aux sons, au bruit, aux odeurs, aux pulls qui grattent... Comme c'est une singularité neurologique, on ne peut rien y faire, si ce n'est en tenir compte et se protéger. Quand votre environnement se révèle agressant pour votre système sensoriel, autorisez-vous à porter des lunettes de soleil, à mettre des bouchons d'oreilles, à enfouir votre nez dans votre écharpe, à ouvrir la fenêtre ou, au contraire, à monter le chauffage. Et revendiquez votre hyperesthésie en refusant de vous laisser traiter de « chochette ». Non, vous ne faites pas exprès de focaliser votre attention sur la conversation de la table d'à côté au restaurant, quoi qu'en pensent vos

interlocuteurs neurotypiques. Car cette hyperesthésie est assortie d'un « déficit de l'inhibition latente ». Je vous propose de vous représenter l'inhibition latente comme un sélecteur automatique dont la fonction est de trier les informations, pour justement « inhiber » toutes les perceptions sensorielles inutiles. Dans un cerveau neurotypique, le tri s'opère tout seul. Par exemple, au restaurant, un cerveau normo-pensant peut complètement faire abstraction du brouhaha ambiant. Il n'entendra la conversation de la table d'à côté que s'il fait l'effort conscient de l'écouter. C'est pour cela qu'il croit que vous le faites exprès ! Malheureusement, non. Votre cerveau surefficient hyperesthésique n'a aucune possibilité de se protéger des informations parasites et doit gérer en continu simultanément toutes les informations sensorielles. Ce qui est très fatigant et assez stressant.

Est-ce vraiment un hasard ? Les manipulateurs sont des gens sensoriellement envahissants. Ils cassent, ils abîment, ils tachent. Ils étalent leurs affaires partout. Ils restent ostensiblement dans votre champ de vision, faisant mille mimiques : yeux au ciel, haussement d'épaules, froncement de sourcils... Vous qui avez le sens du détail, vous ne pourrez pas faire abstraction de cette tache indélébile sur votre tapis, de cette rayure sur votre meuble préféré ou de ces objets bien moches, imposés dans la pièce. Idem pour leurs gesticulations : sans inhibition latente, il est impossible de les ignorer. Et c'est sans compter l'énergie que vous déploierez à essayer de comprendre ce que signifient leurs simagrées ! Les manipulateurs sont bruyants. Ils vous imposent leur radio ou leur télévision, de préférence mal réglée, grésillante, et surtout aux heures où cela vous agresse le plus : le matin au réveil, par exemple, ou quand vous cherchez à vous endormir. Et ils resteront sourds à vos récriminations (*Cause toujours !*) tout en augmentant le volume (*Ça te fera les pieds !*). Ils sifflent à tue-tête, font grincer leur chaise, soupirent bruyamment, donnent brusquement un coup de poing sur la table ou poussent un juron pour vous faire sursauter... Vos oreilles auront de quoi s'occuper ! Les manipulateurs sont odorants : ils font cramer des trucs, dont les effluves de roussi satureront longtemps l'atmosphère. Pas toujours très propres, ils sentent facilement mauvais ou ont un parfum trop fort et entêtant. Ils ramènent « étourdissement » de la crotte sous leurs pieds... Votre nez ne sera pas épargné. Sous couvert d'économies, ils vous font vivre sans chauffage ou prétendent aérer en grand pour le plaisir de vous faire grelotter. Ils peuvent à l'inverse se prétendre frigorifiés (sans avoir l'idée de mettre un pull) pour

vous faire étouffer dans une pièce confinée. Et, si vous détestez les miettes dans le lit, ils auront d'irrésistibles fringales nocturnes. Bref, ils occupent votre espace sensoriel. C'est un processus hypnotique : il s'agit soit de focaliser votre attention, soit au contraire de l'éparpiller. Quand un manipulateur est dans la même pièce que vous, vous ne pouvez absolument pas vous concentrer et réfléchir. Il sature tout votre système sensoriel d'informations parasites. Malheureusement pour vous, vous ne disposez pas de cette formidable inhibition latente qui permettrait d'échapper à cette irradiation.

J'ai lu chez certains de mes confrères que, si les manipulateurs étaient si envahissants sensoriellement, c'est parce qu'ils étaient très vides et qu'ils avaient besoin d'hyperstimulation pour se sentir exister. Qu'ils soient très vides, je suis bien d'accord ! Mais qu'ils aient besoin d'hyperstimulation, j'en doute. Car, lorsque le manipulateur est tout seul, il est beaucoup plus calme. Bizarrement, il ne siffle à tue-tête que quand vous êtes là. C'est donc bien à votre intention qu'il organise ce tintamarre sensoriel et non pas juste parce qu'il est vide et qu'il a besoin de se sentir exister. Mon confrère Bernard Raquin dit que l'enfant tient parfois plus du moustique que de l'être humain. Effectivement, qui n'a jamais vécu ces moments éprouvants où l'enfant cherche à monopoliser l'attention de son parent ? Le manipulateur fait de même : vous pouvez vous le représenter comme cramponné à vos basques et cherchant à accaparer votre attention.

Vous comprenez maintenant ce que j'appelle une « complémentarité » : d'un côté, un système sensoriel hypersensible, fragile, sans protection, et, de l'autre, un gros lourdaud pénible qui va délibérément mettre ce système sensoriel à rude épreuve. Les personnes surefficientes sont habituées à s'entendre dire qu'elles chipotent pour rien quand elles essaient de se plaindre de cette souffrance sensorielle. Alors, elles pensent que le problème ne vient que d'elles et elles n'osent pas exiger que le manipulateur se calme, ce qu'il ne fera pas, de toute façon.

Lorsqu'on est hyperesthésique, par voie de conséquence, on est aussi hypersensible : hypersensible aux ambiances, aux intonations, aux mots prononcés, aux moqueries, aux sarcasmes, aux allusions... qui seront

évidemment votre lot quotidien. Le manipulateur joue avec l'hypersensibilité de sa victime. C'est tellement facile et amusant de vous bouleverser ! Vous foncez émotionnellement dans tous les chiffons rouges qu'il vous tend ! Évidemment, il n'assumera rien de ce qu'il vous fait endurer : il n'a jamais dit ça, vous avez mal compris, vous ergotez, vous êtes trop susceptible, et on ne peut pas rigoler avec vous, décidément, vous n'avez pas le sens de l'humour !

Je n'ai qu'une seule solution à vous proposer : fuyez !

D'autant plus qu'une autre caractéristique neurologique vous met en grand danger : l'excitabilité de votre amygdale cérébrale. Wikipédia vous apprendra que : « L'amygdale – ou complexe amygdalien – est un noyau pair situé dans la région antéro-interne du lobe temporal au sein de l'uncus, en avant de l'hippocampe et sous le cortex péri-amygdalien. » Ce qu'il faut en comprendre, c'est que l'amygdale s'occupe de décider de la « valeur émotionnelle » des stimuli sensoriels. Quand on est hyperesthésique, évidemment, la valeur émotionnelle des stimuli est décuplée. C'est vrai, vous donnez trop d'importance à tout. On vous le serine depuis votre enfance. Le manipulateur va aggraver ce processus en mettant votre amygdale en surchauffe, et cela menace directement votre santé physique. En effet, l'amygdale fait aussi partie du système limbique et fonctionne comme un système d'alerte. La vôtre, étant déjà hypervigilante, surréagit à la peur et à l'anxiété. Votre manipulateur va s'occuper de ne jamais lui laisser de répit. Il adore être inquiétant, menaçant, stressant. Il adore aussi jouer avec l'effet de surprise et vous faire sursauter. Mort de rire ! Toutes les victimes que j'ai suivies étaient en overdose de stress quand elles ont franchi la porte de mon cabinet. Or, le stress est un poison pour l'organisme. Les pauvres rats du Pr Laborit, bombardés de stress, ont eu des ulcères. Beaucoup de mes clientes ont eu des cancers. Je suis intimement persuadée que certaines maladies auto-immunes – comme la mystérieuse fibromyalgie – sont avant tout des empoisonnements au stress. Pratiquer la méditation ou la relaxation peut être un bon début pour se poser et prendre du recul. Mais ça ne suffira pas à terme, face à un manipulateur. Il ne supporte pas que vous soyez zen, car il assimile votre calme à de la toute-puissance parentale, terriblement menaçante pour lui. Seule votre émotivité le rassure sur le contrôle qu'il a sur

vous. Alors, il augmentera la fréquence et l'intensité de ses provocations et ira même jusqu'à l'agression, s'il le faut, pour vous faire perdre votre sang-froid. Vous voyez que votre pauvre cerveau hypersensible et hyper-réactif est mis à rude épreuve avec ces provocations continues et délibérées.

Les autres caractéristiques neurologiques des cerveaux surefficients, qui sont autant de pain bénit pour un manipulateur, sont : l'organisation mentale arborescente, le besoin de clôture cognitive et le dysfonctionnement des fonctions exécutives de haut niveau. Rassurez-vous : rien de compliqué à comprendre quand on prend la peine de l'expliquer.

La pensée complexe arborescente

La pensée neurotypique est linéaire et séquentielle. Elle enchaîne une idée après l'autre dans une progression logique. Vous pouvez vous la représenter comme un train dont chaque wagon est une idée, ou comme une corde à nœuds, le long de laquelle on progresse sans sauter d'étape. La pensée complexe est arborescente (en forme d'arbre). C'est une pensée qui part en étoile : chaque idée en fait jaillir dix nouvelles qui à leur tour en font jaillir dix de plus, dans un foisonnement sans fin. C'est ce qui explique que vous pensez « trop » et que, dans votre tête, « ça ne s'arrête jamais ». Vous faites sans cesse de nouvelles connexions entre vos idées et essayez d'organiser le tout dans un ensemble cohérent. C'est ce qui vous donne cette créativité et cette originalité de pensée qui font votre charme. C'est aussi toute la subtilité de votre intelligence complexe. Chaque nouvelle idée est accueillie avec curiosité et bienveillance. Elle doit forcément trouver sa place et ses connexions dans cette structure complexe, qui s'enrichit constamment de ces nouveaux apports. Ce mécanisme foisonnant est très plaisant et très satisfaisant à vivre... enfin, jusqu'au jour où votre route croise celle d'un manipulateur. Car le manipulateur vous abreuve de données fausses, obscures ou contradictoires, juste pour le plaisir de mettre la pagaille dans votre organisation mentale. Il adore vous voir plonger dans la confusion. Il ment

effrontément, se contredit sans complexe, sort innocemment des énormités ou des horreurs et, avec une mauvaise foi magistrale, prétend que vous avez rêvé et qu'il n'a rien dit de tout ça. Les neuro-typiques, avec leur pensée en corde à nœuds, risquent moins de se perdre dans cet enfumage qu'un surefficient qui doit naviguer dans sa toile d'araignée mentale. Les données que vous fournit un manipulateur n'ont ni logique ni cohérence (enfin si, celle de vous faire tourner en bourrique !). Faites très attention à vous : chercher à donner du sens coûte que coûte à ce fatras d'imbécillités peut vous rendre fou. Ne laissez aucune place dans votre structure mentale à des inepties. Parfois, il faut accepter de renoncer à comprendre. C'est plus facile quand on sait que l'autre ment et triche.

Le besoin de clôture cognitive

En ce qui concerne le besoin de clôture cognitive, les enjeux sont les suivants : le cerveau complexe ne supporte pas l'inachevé ou les dossiers ouverts et en attente. C'est difficile pour lui de se concentrer sur autre chose tant qu'un dossier reste en suspens. Il déteste aussi l'impermanence des choses et le fait de devoir tout recommencer quand il croit avoir enfin terminé. Pour archiver un dossier, ce cerveau a besoin d'avoir compris toutes les données et, nous l'avons vu, de les avoir intégrées dans la structure en cohérence avec les autres données. Bref, votre cerveau a besoin que la boucle soit bouclée. C'est cela que l'on appelle la « clôture cognitive ». Le travail de rangement et d'archivage est impossible à faire tant que l'on ne peut arriver à un niveau de compréhension satisfaisant. Les données fournies par un manipulateur sont impossibles à caser dans cette structure mentale si on n'a pas la bonne grille de décodage. Vous pourrez passer des heures à essayer de comprendre, en vain. Pourquoi a-t-il dit cela ? Pourquoi a-t-il fait cela ? Pourquoi un manipulateur agit-il ainsi ? La seule bonne réponse est : « Parce que. » Beaucoup de ses motivations étant perverses, elles vous resteront incompréhensibles. De plus, là encore, on peut reconnaître la stratégie délibérée de l'emprise. Le manipulateur adore mettre votre esprit en béance. Il ne finit pas ses phrases. Il prononce des paroles obscures que votre esprit

ne pourra pas décoder. Il considère les refus comme temporaires et reviendra systématiquement à la charge, comme si la question n'avait pas été réglée. Sadiquement, il adore rouvrir les dossiers que vous croyiez enfin clôturés. Et, quand vous cherchez à rompre, fidèle à ses principes de « Cause toujours » et de « Rendors-toi », il ignore votre point de vue et se contente d'attendre que votre colère se soit apaisée, pour reparaître comme s'il ne s'était rien passé. Enfin, sachant que ça vous rend dingue, il adore vous laisser dans la béance de l'attente. Il dit : « J'arrive ! » puis ne répond plus au téléphone. Si vous attendez qu'il ait lui-même accompli une tâche pour pouvoir vous-même enchaîner la suivante, il se fera un plaisir d'en retarder l'exécution. Pour pouvoir garder votre sang-froid face à ces comportements, il faudra mettre en place vos propres stratégies de clôture cognitives. Ne comptez pas sur un manipulateur pour vous y aider.

Le dysfonctionnement des fonctions exécutives de haut niveau

Ce qui est regroupé sous ce terme pompeux de « dysfonctionnement des fonctions exécutives de haut niveau » est simplement la difficulté mentale que l'on peut avoir à sortir de ses automatismes, à gérer l'imprévu et encore plus l'effet de surprise. C'est le lot commun de la plupart des individus à pensée complexe. Ce dysfonctionnement des fonctions exécutives de haut niveau génère une anticipation anxieuse quasi permanente : vous vous projetez beaucoup dans le futur, en essayant de deviner tout ce qui pourrait se passer et d'envisager le maximum de cas de figure. Angoisser et anticiper semble être un moindre mal au regard de ce qui pourrait arriver si vous êtes pris au dépourvu par une situation d'urgence. Car, en cas de stress intense, le lobe préfrontal du cerveau complexe ne s'active plus : la personne a un blanc dans la tête et devient incapable de réfléchir. Vous le savez pour l'avoir vécu : dans ces situations-là, vous pouvez agir de façon très stupide. Le manipulateur sait instinctivement que vous ne pouvez pas gérer l'imprévu. Alors, il en joue. Vous surprendre, vous stresser, vous prendre à revers, vous

mettre devant le fait accompli ou faire volte-face sont autant de façons d'exploiter le handicap généré par cette particularité neurologique. Cela vient habilement se combiner avec votre propension à stresser et à être émotionnellement impacté par les événements. Et vous voyez, pour le coup, la boucle est bouclée.

De ces caractéristiques neurologiques découlent des caractéristiques psychologiques, que le manipulateur va aussi savoir exploiter à son profit. Il sait utiliser toutes les failles de votre système. Si vous lui en laissez l'espace, il vous rendra fou.

Chapitre V

Une hyperémotivité

Quand on est hyperesthésique, hypersensible, avec une amygdale cérébrale hyper-réactive, on est par voie de conséquence hyperémotif. C'est aussi depuis l'enfance que l'on vous reproche votre hyperémotivité et que votre entourage vous serine que vos réactions émotionnelles sont exagérées, anormales et inadaptées. Vous êtes donc plus habitué à culpabiliser de ressentir ce que vous ressentez qu'à écouter ce qui se passe à l'intérieur de vous et d'essayer de le comprendre.

Comprendre ses émotions

Pourtant, les émotions ont une fonction, celle de nous prévenir de ce qui se passe autour de nous et de nous donner des pistes d'action pour y remédier. Voici quelques explications pour comprendre à quoi servent vos émotions. Pour approfondir le sujet et retrouver une gestion saine et constructive de vos émotions, je vous invite à lire mon petit livre *Émotions, mode d'emploi*¹.

Nous disposons de cinq émotions naturelles : la joie, la colère, la tristesse, la frustration et la peur, et de deux émotions apprises : la honte et la culpabilité. Commençons par les émotions naturelles, celles qui sont universelles et que chaque être humain peut ressentir dès sa naissance.

- **La colère** : Elle nous alerte sur le fait qu'une transgression de nos limites ou une profanation de nos valeurs est en cours. Elle sert à y mettre fin et à faire respecter notre territoire, aussi bien physique que psychologique. Une colère bien gérée est celle que l'on écoute dès l'agacement. C'est à ce stade qu'il est le plus facile d'être efficace dans l'affirmation tranquille de soi. Elle est accompagnée d'un sentiment de puissance et nous reconnecte à notre pouvoir d'agir.
- **La tristesse** : C'est un processus de deuil qui intervient quand il est temps de tourner la page et de passer à autre chose. Quand vous êtes triste, posez-vous la question : quelle tranche de vie arrive à son terme ? Attention, ne confondez pas tristesse et dépression. La tristesse n'est pas une perte de joie de vivre, c'est juste un mécanisme d'archivage.
- **La frustration** : Nous en avons déjà parlé, elle nous informe que nous avons atteint notre zone d'impuissance et qu'il est temps de lâcher prise. Si nous persistons à vouloir agir alors que nous n'en avons pas le pouvoir, notre frustration se transformera en rage puis en violence. La violence, c'est le summum de l'impuissance. Faites bien la différence entre rage et colère : la colère est accompagnée d'un sentiment de puissance, parce qu'elle se situe dans notre zone de pouvoir ; la rage est accompagnée d'un sentiment d'impuissance. La colère est d'une efficacité impressionnante ; la rage ne résout aucun problème. Mais le lâcher-prise demande beaucoup de lucidité et d'humilité. En général, nous préférons culpabiliser. Cela nous donne l'illusion d'avoir encore un pouvoir d'action.
- **La peur** : Lorsqu'elle est saine et naturelle, la peur signale un danger ou une nouveauté. Elle est garante de notre sécurité. S'il y a un danger, il faut se protéger. Si c'est une nouveauté qui vous inquiète, il faut vous renseigner davantage. Une nouveauté ne peut être apprivoisée qu'avec une bonne information. Toutes les autres peurs – peur d'être abandonné, rejeté, humilié..., peur de vexer, de blesser, de ne plus être aimé... – sont des peurs irrationnelles héritées de l'enfance ou acquises par de mauvaises expériences. Un jour, il faut se donner les moyens de s'en libérer.
- **La joie** : Enfin, la joie de vivre est, à l'origine, le moteur de l'être humain. Elle nous maintient en bonne santé. Cela a été

scientifiquement démontré : les gens joyeux guérissent mieux et plus vite et, aussi, vivent plus vieux. La joie nous montre le chemin à emprunter. Dans l'absolu, on ne devrait aller que vers ce qui nous procure de la joie et de l'énergie. Mais, dans notre monde actuel, tant de choses sont devenues compliquées et contraignantes qu'il devient difficile de faire le tri entre les contraintes incontournables (remplir sa déclaration d'impôts, par exemple) et celles dont on peut s'affranchir (fréquenter une personne insupportable, au hasard). Si on se laissait davantage guider par la joie, les choses pourraient se passer de façon si aisée et si légère qu'elles sembleraient magiques (vous savez, la magie, c'est quand « l'âme agit »). Au lieu de quoi, nous allons souvent à contre-courant, dans des directions qui ne sont pas bonnes pour nous. Vous devriez considérer que lorsque les choses se compliquent et s'aggravent, lorsque les obstacles se multiplient, c'est que vous n'êtes pas sur le bon chemin de vie. Il est temps de faire demi-tour. Et on retrouve le « lâcher-prise » pour éviter les overdoses de frustrations.

En plus des cinq émotions naturelles, l'enfant apprend deux émotions dites de « socialisation » :

- **La honte et la culpabilité** : Ces deux émotions de socialisation sont censées permettre aux humains de cohabiter en bonne intelligence. Les seules personnes qui devraient les ressentir sont celles dont les agissements représentent un danger pour la vie en communauté ou celles qui transgressent les lois. Vous voyez que nous en sommes loin aujourd'hui ! Les choses se sont pratiquement inversées. Les gens déviants sont totalement éhontés et ne ressentent aucune culpabilité. Seuls les braves gens ayant une conscience ressentent honte et culpabilité. Celles-ci sont censées être reçues à un niveau factuel et ponctuel et doivent simplement nous inciter à modifier nos comportements. À un autre niveau que comportemental, elles deviennent inutiles et destructrices.

L'hyperémotivité n'est plus un problème quand elle est comprise, assumée et efficacement gérée. On peut alors vraiment parler d'« intelligence émotionnelle », ce fameux QE qui pointe timidement son nez dans les

entreprises. Avec votre hypersensibilité, vous recevez les messages de vos émotions plus tôt et plus intensément que la moyenne des gens. Cela deviendra un super-cadeau quand vous aurez appris à les écouter et à les décoder. Mais, jusqu'à présent, vous viviez ces émotions comme des tempêtes intérieures incontrôlables et handicapantes. Le manipulateur pouvait alors facilement repérer cette hyperémotivité désordonnée et se régaler de jouer avec. Je vous rappelle que lui-même ne dispose que de deux émotions vraies et d'une fausse : une joie mauvaise, proche de l'ivresse quand les événements alimentent son illusion de toute-puissance, de la rage quand la réalité vient la contrer, et de l'auto-apitoiement (surjoué) quand il s'est fait attraper.

Quel plaisir d'orchestrer vos tempêtes émotionnelles !

Vous connaissez le jeu du « Je te tiens, tu me tiens par la barbichette. Le premier de nous deux qui rira aura une tapette ! ». C'est exactement ce à quoi joue le manipulateur avec vos émotions. Tout son calme s'appuie sur votre hyperémotivité. Plus vous êtes bouleversé, plus il est glacial. Si vous restez calme, c'est lui qui perd son *self-control*.

J'ai beaucoup vu ce processus à l'œuvre lors des divorces avec un conjoint manipulateur. Le jeu est de pousser sa victime à bout devant les instances policières, sociales ou juridiques. Elle passera pour folle ou hystérique, ce qui donnera plus de crédibilité, par contraste, au manipulateur, si calme, si posé et si raisonnable. Inversement, si la victime reste calme et factuelle, le manipulateur perdra ses moyens. Il deviendra nerveux et agressif. Le masque tombera. Mais cela ne peut arriver que lorsque la victime a pris suffisamment de recul pour ne plus réagir de façon primaire aux banderilles que lui plante son torero. Vous croyez surréagir, alors que c'est lui qui vous teste et qui vous pousse à bout en permanence. Voici comment le manipulateur joue avec vos émotions :

La colère : La plupart des surefficients ne sont pas du tout au contact de leur colère. Ils s'interdisent de juger les autres et ne connaissent pas vraiment leurs propres limites. Enfin, c'est ce qu'ils croient. En fait, leur colère est bien là et bien réelle, mais ils la retournent systématiquement contre eux-mêmes, au lieu de la diriger contre l'envahisseur et le profanateur. Ils croient être dans le non-jugement, mais il y a une personne qu'ils jugent avec une sévérité, que dis-je, une férocité implacable : eux-mêmes, uniquement. Cette colère retournée contre soi-même laisse tout l'espace au manipulateur de transgresser voluptueusement toutes les limites et de profaner toutes les valeurs. Le surefficient bouleversé sera bien incapable de se faire respecter. Pourtant, il est maladivement sensible à l'injustice, et ses valeurs sont fortes, mais il ne saura pas les défendre. Le manipulateur n'ayant comme limites que les vôtres, si faciles à outrepasser, va s'étaler complaisamment et alimenter sa toute-puissance à vos dépens. Quand je lui explique cela, une de mes clientes s'insurge : « Je ne me laisse pas faire ! Je le lui dis à chaque fois, que je ne suis pas d'accord ! » Mais protester ne suffit pas et même ne sert à rien, puisqu'il ne vous écoute pas. La preuve en est qu'il recommence comme si vous n'aviez rien dit. Si vous lui laissez l'espace de recommencer, le message que vous faites passer est précisément : « Je suis d'accord, du moment que j'ai le droit de râler. » Le respect, ça ne se réclame pas, ça s'impose. C'est votre job. Vous aurez besoin de retrouver le contact avec votre colère pour y arriver.

La tristesse : Le manipulateur fait le vide autour de sa victime. Il l'isole, l'éloigne de son ancienne vie et la coupe de ses relations. Il fera tout son possible pour lui faire perdre son boulot, la brouiller avec ses proches et l'obliger à renoncer à ses anciennes activités. Tant que vous vivrez avec lui, vous serez condamné à la solitude et à la tristesse. Il vous amène à tant de renoncements ! Que de deuils à effectuer. Dans ma pratique, j'accompagne souvent des familles qui ont perdu le contact avec un de leurs proches. Ils l'ont vu se fermer, s'éteindre, s'éloigner puis couper toute relation, au point de ne plus voir ses parents, ses frères et sœurs, ses amis. Ces familles sont si inquiètes et si malheureuses. Elles n'ont même plus son numéro de téléphone, parfois ne savent plus où il travaille ni où il habite. Je me demande comment une victime peut accepter si facilement de sacrifier sa vie, de renoncer à tout ce qu'elle appréciait et blesser tant de gens aimants, juste pour satisfaire une personne insatisfaite et haineuse. Votre tristesse ne recevra aucune

compassion. Bien que vous obligeant à faire le deuil de tout ce qui vous était cher, votre manipulateur, glacial et insensible à vos larmes, vous regardera pleurer avec un air dégoûté.

La peur : En ce qui concerne la peur, nous l'avons vu : elle est parfaitement légitime en présence d'un manipulateur. C'est objectivement quelqu'un de dangereux, et il serait urgent de vous en protéger. Mais la non-protection est une des caractéristiques des surefficients. Cela va avec le manque de colère, la compassion uniquement orientée vers les autres, mais aussi avec la difficulté à admettre l'existence de la méchanceté et de la malveillance qui pourtant s'étalent sous vos yeux. Dans la cour de récréation déjà, les données étaient brouillées : c'était lâche de se protéger, traître de cafter et provocant de se défendre. La seule option valide était de subir sans réagir. On retrouve le même procédé dans les familles maltraitantes. L'enfant doit se taire, supporter et renoncer à se protéger. S'il lève le coude pour protéger son visage d'une gifle, il attise la rage du parent maltraitant. S'il dénonce ses parents, il trahit son clan. Plus tard, dans les bagarres, on attend même d'une personne à qui on veut asséner un coup de poing qu'elle enlève d'elle-même ses lunettes. Ce sera la même mentalité qui régira votre relation. Vous devez tout subir et tout accepter sans réagir. Vous devez vivre dans un climat d'intimidation, de menaces, de représailles et de mise en danger sans chercher à vous en échapper. Habilement, votre manipulateur va inverser l'ordre des priorités. C'est un boulet, mais il vous fait croire que, sans lui, vous couleriez à pic. Il ira jusqu'à vous faire redouter ce qui pourrait vous libérer. Il ouvre théâtralement la porte et dit avec emphase : « Je ne te retiens pas, t'as qu'à t'en aller ! » Quelle aberration que la victime n'ose plus franchir le seuil !

C'est facile de faire peur à quelqu'un qui a de l'imagination, mais aussi à quelqu'un qui a une conscience humaniste et qui veut faire preuve d'ouverture d'esprit, de compréhension.

Vous avez si peur de blesser, d'être injuste, d'avoir une attitude fermée, de vous tromper, de créer un préjudice à l'autre. C'est un paradoxe : vous avez peur de ne pas être suffisamment humain, alors que vous l'êtes déjà trop, face à quelqu'un qui ne l'est pas du tout.

Le manipulateur joue beaucoup avec vos peurs pour asseoir son pouvoir. Nous l'avons vu : l'intimidation est une des ficelles, et la peur, une des clés du piège. Le principal pouvoir de votre manipulateur est la peur qu'il vous inspire. Le jour où vous n'en avez plus peur, vous êtes libre. Il est donc urgent et important de prendre votre courage à deux mains pour faire face à la situation.

Comme beaucoup d'animaux, les chats ne montrent pas qu'ils souffrent pour ne pas devenir une proie. Dans cette logique, je propose à mes clients d'adopter l'attitude suivante : « Même pas peur ! Même pas mal ! » Que ce soit vrai ou non importe peu. L'essentiel est que votre manipulateur y croie. S'il n'a plus de moyens de savoir si ses coups portent ou non, il en sera tout dépit et bien déstabilisé. Le jour où il ne vous fera plus peur, vous découvrirez que cet effrayant tortionnaire est lui-même peureux et lâche, qu'il craint les conflits encore plus que vous et que, face à quelqu'un de centré et d'affirmé, il perd toute son assurance.

La frustration : Un manipulateur est complètement intolérant à la frustration, tout en étant éternellement insatisfait, puisqu'il est resté figé dans son illusion de toute-puissance infantile. Quand la réalité vient contrarier cette toute-puissance, il fait des crises de rage spectaculaires. Il y rajoute beaucoup de comédie pour vous effrayer, à l'instar du chimpanzé poussant des cris et se donnant des coups de poing sur la poitrine pour intimider l'adversaire. Visualisez-le ainsi ! Ou comme un sale même en train de se taper un gros caprice et de vous fusiller d'un regard noir. Vous serez alors très proche de la vérité. Quand les victimes progressent dans l'affirmation de soi, comme elles n'alimentent plus son illusion de toute-puissance infantile, elles provoquent ces crises de rage de plus en plus fréquemment. C'est très bon signe ! Considérez chacun de ces accès de fureur comme une preuve de vos progrès en assertivité. D'autant plus que, si l'adulte que vous êtes ne cède pas, le gamin qu'il est finit par plier docilement.

La joie : Je connais les surefficients mentaux comme ayant une joie de vivre et un enthousiasme hors norme. Du moins, tant qu'ils se tiennent loin

des manipulateurs ! Vous croyez ce pauvre manipulateur malheureux. Vous vous trompez : il est juste méchant, allergique à la joie de vivre et à la chaleur humaine. Vous auriez pu vous en rendre compte depuis longtemps, car les indices sont nombreux : il pourrit l'ambiance dès qu'elle est bonne, gâche constamment la fête, saccage toutes les vacances et effacera systématiquement ce sourire imbécile de votre figure. Avez-vous remarqué qu'à chaque fois que vous êtes joyeux il se débrouille pour vous faire passer l'envie de rigoler ? Faites le test : chantonnez gaiement devant lui et observez sa réaction. Il cherchera par tous les moyens à vous faire sortir de vos gonds et à vous mettre de mauvaise humeur. Car il vous trouve globalement trop content et trop satisfait de la vie. C'est pourquoi vous frustrer et vous faire enrager est son plus grand plaisir. Observez son œil torve et jaloux quand vous vous enthousiasmez. En guise de joie, lui ne connaît que l'ivresse triomphale que lui procure sa toute-puissance. Comme il transpose, il pense que, si vous êtes joyeux, c'est forcément parce que vous vous croyez plus malin que lui. Il détruira donc méthodiquement tout ce qui vous procure de la joie, autant pour se rassurer que pour le plaisir de vous frustrer.

Les plus sadiques des manipulateurs adorent créer des attentes puis jouer avec les nerfs de leur victime. Ils jubilent de lui faire faire des montagnes russes entre espoir et découragement. Quel pouvoir cela leur donne sur l'autre ! Même la joie fraîche des enfants leur est insupportable. Ainsi, un père manipulateur promettait à sa fille de lui offrir un lapin « si elle était sage ». Il l'emmenait dans les animaleries, la faisant longuement fantasmer sur ces charmants petits animaux, puis, à la première occasion, la grondait en disant : « Puisque c'est comme ça, tu n'auras pas ton lapin ! » et l'enfant se désespérait. Dans mon bureau, la mère, divorcée de ce c..., s'indignait qu'il joue ainsi avec les émotions de leur fille. Je vérifie : « Vous avez bien compris qu'il n'a jamais eu l'intention de l'acheter un jour, ce lapin ? » La mère blêmit. Non, bien qu'ayant pratiqué cet individu pendant des années, elle n'imaginait pas qu'il puisse être salaud à ce point-là. Pourtant, ça aurait dû être évident : elle sait bien qu'il est trop paresseux pour s'embêter avec un animal de compagnie. Vous voyez, ne pas vouloir voir les enjeux réels de ces situations par idéalisme empêche de protéger les victimes et les empêche aussi de s'armer pour affronter ces situations. L'enfant aurait juste eu besoin que sa mère lui explique en quoi consistait concrètement ce chantage au lapin. Elle aurait pu lâcher prise, et le chantage n'aurait plus fonctionné. Vous

pouvez transposer l'exemple du lapin avec la bague de fiançailles ou la promotion au travail, votre manipulateur vous tient tant que vous n'avez pas compris que c'est du vent.

Vous avez longtemps cru que votre pauvre manipulateur avait tellement manqué d'amour, de joie de vivre et de chaleur humaine et que vous alliez réparer ça ! Mais l'humanité n'est ni contagieuse ni transférable. Il va vidanger toute votre joie de vivre, toute votre chaleur humaine et tout l'amour que vous avez à donner, jusqu'à vous laisser exsangue, mais sans jamais s'y réchauffer. Même en étant vous-même une fontaine inépuisable, vous ne pourrez pas combler ce puits sans fond. Vous y aurez laissé votre peau avant. Et, pendant tout ce temps, vous aurez privé de votre lumière les gens capables de vous apprécier pour ce que vous êtes.

La honte et la culpabilité sont les deux grandes alliées de votre manipulateur. Que de grandes choses il va pouvoir obtenir en activant ces deux émotions ! Et facilement, en plus, car la honte et la culpabilité des gens qui pensent trop sont intenses et quasi structurelles. Elles font déjà un travail de destruction, et depuis longtemps.

La honte : Moqués, humiliés, rejetés depuis l'enfance parce que « trop », parce qu'ayant des idées « bizarres » et des comportements « inadaptés », parce que ne comprenant rien aux implicites sociaux en vigueur, les surefficients mentaux ont appris à avoir honte d'eux-mêmes, d'une façon intime, donc sans espoir de pouvoir y changer quelque chose. C'est vraiment l'histoire du vilain petit canard. Il est impossible de devenir un beau canard quand on est structurellement un cygne. Le manipulateur en rajoute en se moquant lourdement, grassement, en vous donnant des surnoms grotesques, en vous humiliant dès qu'il a un public. Vraiment, rien de nouveau depuis l'école primaire ! Alors, il faut vraiment vous débarrasser de cette honte absurde, pour ne plus aimer les manipulateurs qui en font un bras de levier puissant pour leur harcèlement. Il est temps de vous rendre compte que vous êtes un beau cygne, et non un vilain petit canard !

J'ai récemment trouvé une définition de la honte qui m'a ouvert des

horizons ensoleillés pour la guérison : la honte, c'est ressentir le regard d'un prédateur posé sur soi. Dans ma tête, ça a fait « tilt ». Bon sang, mais c'est bien sûr ! La victime de viol a honte, l'enfant battu a honte, la personne moquée a honte. C'est le fait d'être sous le regard (et les agissements) d'une personne déshumanisée qui déshumanise. La honte est le sentiment de ne pas avoir le droit d'être un humain. Cela arrive quand on est traité comme un objet ou un animal. Cette honte ne vous appartient pas. C'est le violeur, le moqueur, l'agresseur qui doit avoir honte. Pas sa victime.

Pour sortir de la honte, il suffit de retrouver un regard simplement humain sur soi-même. Rassurez votre enfant intérieur en lui accordant la bienveillance qu'il n'a pas reçue au moment où il en avait besoin. Quel regard porteriez-vous sur une victime de viol, sur un enfant battu, sur une personne humiliée ? Un regard plein de compassion, n'est-ce pas ? Que penseriez-vous d'un petit enfant vivant ce que vous avez vécu dans la cour de récréation ? Et d'une personne vivant ce que vous vivez aujourd'hui ? Auriez-vous envie de la dénigrer et de vous en moquer ? Alors il faut avoir avec vous-même l'attitude réconfortante que vous sauriez avoir pour cet enfant ou cette personne. Bouddha disait : « Si ta compassion ne t'inclut pas toi-même, elle est incomplète. » Il est largement temps de mettre ce principe en application. Quant à votre ricaner, voici comment lui passer l'envie de se moquer : la prochaine fois qu'il essaie de vous humilier, restez silencieux, gardez votre calme et regardez-le avec un mélange de mépris et de pitié, style : « *Bah mon pauvre, ça vole bas !* » Je vous assure qu'il en sera douché et que ça lui passera l'envie de recommencer. Car, bizarrement, la honte que vous ne portez plus revient en boomerang à l'envoyeur.

La culpabilité : Nous avons vu que la culpabilisation est une des ficelles de la manipulation et la culpabilité, une des clés du piège. Or les surefficients mentaux sont déjà des champions du monde en culpabilité. Le manipulateur n'a presque rien à faire !

Un jour, je recevais une famille de surefficients mentaux, dont la jeune fille avait une phobie scolaire. Elle culpabilisait tellement d'inquiéter ses parents que je la proclamai « médaille d'or en culpabilité ». À peine sa mère commença-t-elle à s'exprimer que je m'exclamai : « Tiens, voici la médaille

d'argent ! » Alors, le père compléta avec un sourire gêné : « Euh, moi, je suis la médaille de bronze ! » Il est primordial que les surefficients fassent un vrai travail de développement personnel pour se débarrasser de cette dangereuse culpabilité. Nous l'avons vu, il s'agit d'un déplacement de responsabilité, sans y adjoindre le pouvoir d'agir. C'est donc aliénant et ça vous condamne à l'échec. De même, la culpabilité vous évite de devoir faire face à votre sentiment d'impuissance, mais elle vous empêche de vous connecter à votre saine colère, celle qui vous redonnerait le pouvoir d'agir. Le prix de la culpabilité est encore plus élevé que vous ne le pensez. Car « culpabiliser » veut dire littéralement « se sentir coupable », donc se juger coupable. Au niveau inconscient, cela induit un scénario punitif, que le manipulateur se fera un plaisir de mettre en œuvre. J'ai reçu en séance un client anéanti par une rupture, mais refusant catégoriquement d'admettre qu'il avait rencontré un manipulateur. Ah, il ne fallait surtout pas juger l'autre, qui était forcément parfait (bah oui, au début, quand il avait son masque !) Mais s'en mettre soi-même plein la figure lors de nos séances et se remettre en question jusqu'au masochisme, ça oui ! Sa souffrance faisait peine à voir, mais il n'en a pas démordu. Il était le problème. Son discours disait en substance : « Je suis quelqu'un d'inadéquat. C'est bien fait pour moi ! »

Finalement, peut-être est-ce la raison qui vous pousse à rester sous l'emprise d'un manipulateur ? Il vous permet de rembourser cette énorme dette de culpabilité que vous croyez avoir depuis l'enfance. Peut-être que le déclic de sortie d'emprise se fait inconsciemment au moment où la victime estime avoir assez payé pour sa faute ? Tout cela est absurde ! Si vous n'avez pas tué, pas volé, ni transgressé les lois de votre pays, vous n'avez rien fait qui justifie ce séjour au bagne qu'est une relation avec un manipulateur. D'ailleurs, quand bien même vous auriez tué, volé, ou transgressé les lois de votre pays, seul un tribunal officiellement habilité pourrait vous juger. Et en attendant, vous seriez présumé innocent. Alors cessez donc d'aller vous installer tout seul sur le banc des accusés !

Le sentiment d'injustice : Le sentiment d'injustice n'est pas une émotion à proprement parler, mais c'est un sentiment tellement puissant chez les surefficients qu'il mérite que je vous en touche quelques mots. Vous avez des valeurs humanistes très fortes et un énorme besoin que justice soit rendue,

peu importe le contexte. L'injustice sous toutes ses formes vous bouleverse. Le manipulateur, l'ayant bien compris, va jouer sadiquement avec cette faiblesse. Car le besoin de justice maladif est une vraie faiblesse. En fermant les yeux, je réentends le gros rire de Frank Farrelly et je l'entends encore tonner et marteler : « Mais où tu as vu que le monde était juste ? » La lueur tendre et malicieuse dans son regard adoucissait la brutalité de ses paroles, mais quel atterrissage, presque un crash ! Pourtant, il avait complètement raison. Le principe de réalité doit passer avant tout, c'est notre base de départ. Le sentiment d'injustice, si cuisant chez les surefficients, n'est basé sur rien de terrestrement observable. Là aussi, il y a un petit travail de lâcher-prise à mettre en œuvre pour ne plus réagir comme un diable qui sort de sa boîte dès que quelqu'un active le bouton « injustice ». On peut œuvrer à ce que le monde devienne plus juste, mais on ne peut pas lui reprocher de ne pas l'être. C'est sa réalité. Enfin, à propos d'injustice, une fois de plus, il faudrait faire le ménage devant votre porte : trouvez-vous que ce que vous vous infligez à vous-même est juste ? L'infligeriez-vous à quelqu'un d'autre ?

À chaque fois qu'un manipulateur vous a poussé à bout d'une façon ou d'une autre et que vous réagissez de manière émotionnelle, il a gagné. Avec le temps, il saura exactement quoi dire ou quoi faire pour vous faire bondir, crier, pleurer, espérer... sur commande. Il n'aura qu'à enclencher le processus au bon moment, au bon endroit, devant la bonne personne, pour vous faire passer pour fou ou hystérique. Sans recul, enfermé dans votre prison émotionnelle, vous croyant légitimé à exploser, vous vous discréditez tout seul. Voici un exemple tout récent. Dans la quiétude de la nuit, une voix d'homme excédée déchire le silence en hurlant à s'en faire péter les cordes vocales : « Mais tu vas la fermer, ta gueuuuuuuuuule ! » À votre avis, que vont en penser ses voisins ? Que c'est un malade violent et agressif avec une pauvre femme persécutée ? Ou que ce pauvre homme a été chauffé à blanc par une compagne harceleuse et vicieuse ? Ou simplement qu'il ne sait pas maîtriser ses nerfs ? Quand vous conduisez votre voiture, vous devez toujours rester maître de votre véhicule. De même, la société pense que vous devez rester maître de vos émotions, et même si c'est plus compliqué pour un hyperémotif, elle a raison. Il est donc urgent de vous mettre au yoga, à la sophrologie ou à la méditation ! Cela aura des effets plus que bénéfiques sur vous. Une de mes clientes me raconte : étant devenue une véritable pile électrique, elle s'est récemment mise à pratiquer la méditation

de pleine conscience. Sa zénitude nouvelle lui a apporté un recul incroyable sur les événements. C'est ainsi qu'elle a découvert que c'était son mari qui la mettait délibérément sur les nerfs. Maintenant, elle le voit arriver avec ses gros sabots et repère toutes ses petites agressions sournoises. Elle le voit aussi être tout dépité que ses provocations ne fonctionnent plus, et se renfrogner en attendant de tenter autre chose. Elle confirme : « En fait, il est tout le temps en train de me chercher. Je ne m'en rendais pas compte. On dirait qu'il n'a que ça à faire. » Mais elle s'interroge aussi sur la pertinence de rester avec un homme qu'elle découvre aussi immature que malveillant.

Votre nouvelle gestion des émotions n'aura que des avantages. D'abord, vous n'utiliserez plus votre organisme en l'épuisant avec vos états émotionnels. Ensuite, vous aurez l'esprit plus clair et plus de recul sur les situations. Vos émotions peuvent réellement devenir vos guides et vos alliées. Il vous faut juste apprendre à les écouter au lieu de les comprimer, en essayant vainement de les refouler.

L'hyperempathie

Les surefficients sont hyperempathiques. Ils captent, ressentent et vivent les émotions des autres comme si c'étaient les leurs. Il s'agit moins de compassion que d'un véritable envahissement émotionnel, proche du parasitage. Cette hyperempathie explique en partie le déficit d'attention des enfants surefficients à l'école : comment pourraient-ils rester concentrés à côté d'un enfant agité ? Capter en continu les émotions des autres peut être très perturbant et très fatigant. Certains surefficients en deviennent agoraphobes, fuient les transports en commun et les grandes surfaces et s'isolent, tant ils ont l'impression d'être assaillis par les angoisses des autres.

C'est pourquoi une bonne connaissance et une bonne gestion des émotions sont indispensables quand on est hyperempathique. Pour commencer, cela vous permet de savoir quel est ce mal-être qui vous envahit : est-ce de la

colère, de la tristesse, de la peur, de la frustration, de la honte ou de la culpabilité ? Ensuite, vous pourrez faire le tri entre vos émotions propres et celles qui vous viennent de l'extérieur. À qui est cette tristesse que je ressens ? Cela mettra enfin du sens sur ce qui se passe : si cette personne est triste, tout va bien, elle est en processus d'archivage. Si elle est en colère, elle a des limites à poser, etc. Vous pourrez ainsi garder votre discernement et transformer votre empathie en compassion véritablement aidante. Cette personne pleure ? Tant mieux, il vaut mieux que ça sorte. Elle sera soulagée. Elle a besoin que vous puissiez l'accompagner sans être vous-même bouleversé.

Voici une petite blague que j'aime beaucoup :

The problem with being empathetic is that you feel sorry for assholes too.
(« Le problème d'être empathique, c'est que vous êtes désolé pour les "trous du cul" aussi ! »)

En vivant aux côtés d'un manipulateur, vous épongez son stress, son mal-être, sa méchanceté, sa jalousie et sa rage... Tout ce qu'il arrive à exporter, vous le ramassez comme une éponge. Mais, comme vous essayez de le comprendre avec vos critères personnels, vous ne donnez pas la bonne signification à ce que vous captez. N'oubliez jamais que les autres peuvent avoir un programme TRÈS différent du vôtre. Votre système de croyances personnel vous maintient dans l'illusion que l'on peut prendre tout le monde « par les sentiments ». C'est totalement faux en ce qui concerne le manipulateur. Les sentiments, il s'en fout. Vous seriez tellement malheureux de vivre ainsi ! Pas lui. Vous ne réalisez pas qu'il est à l'aise dans son vinaigre comme un cornichon dans son bocal. Il aime la bagarre, le conflit, les disputes. Il se régale des faits divers sordides, s'excite quand c'est la pagaille, adore quand il y a des grèves, des manifestations et des conflits sociaux. Il jubile même à l'annonce d'un décès, parce qu'il a l'impression de triompher du mort. Traduit en langage de toute-puissance infantile, cela donne : « C'est bien fait pour lui, il fumait trop ! Lui est trop bête ! Moi, la mort ne m'aura pas ! » Tout cela est tellement éloigné de votre système de pensée que vous ne pouvez pas correctement décoder ce que vous captez. Alors vous lui appliquez vos valeurs, qui ne collent pourtant pas avec ses

comportements, et vous le plaignez de vivre dans ce monde qui vous fait horreur, mais où lui se complaît. Finalement, une véritable empathie consisterait à lui laisser le droit de vivre selon ses valeurs, certes infectes de votre point de vue, mais sans vous en encombrer ni lui demander d'en changer.

[1.](#) Paru aux éditions Jouvence.

Chapitre VI

Les besoins des cerveaux surefficients

Le besoin de connexion

Les gens qui pensent trop ont également des caractéristiques relationnelles qui entrent en ligne de compte dans le type de relations qu'ils nouent avec les manipulateurs. Entre autres, en raison de cette pensée globale, de cette hypersensibilité et de l'empathie, les surefficients mentaux ont besoin de connexion et d'harmonie. Les manipulateurs sont glacials et sans affect. À l'opposé, les surefficients sont aimants et chaleureux. Ce sont pour la plupart d'entre eux de vrais gentils, pacifiques et humanistes. Le concept de « gentillesse » fait beaucoup ricaner. Se faire traiter de « Bisounours » est quasiment devenu une insulte. Les gentils seraient stupides, mièvres et naïfs. Pourtant, la gentillesse est un véritable art de vivre, un scénario relationnel gagnant, sauf malheureusement avec les 2 % à 4 % de la population dont nous parlons depuis le début de ce livre. Alors, si vous voulez rester gentil en toute sécurité, définissez clairement les limites de votre gentillesse : à quel moment la gentillesse risque-t-elle de se transformer en bêtise (trop bon, trop c...), en soumission, quand elle transgresse vos besoins personnels, ou pire, en lâcheté, parce que vous avez peur de la confrontation. On peut aimer tous les animaux de la terre, mais je vous déconseille formellement de faire un gros câlin à un mamba noir. Certes, les mambas sont utiles à la biodiversité, mais ils sont à étudier et à admirer... de loin, comme les manipulateurs. De même, votre tendance à mettre trop d'affect dans tout peut aussi vous jouer des tours. Souvent, vous en faites trop. Par exemple, votre besoin d'être aimé de tous, y compris de votre plombier, peut vous amener à ne plus oser

critiquer un travail que vous avez pourtant rémunéré. Être poli, ne pas mettre inutilement la pression et offrir un café aurait largement suffi. En fait, il faut mettre plus de discernement dans vos interactions. Votre besoin de connexion n'a pas à prendre une telle place dans une relation de travail.

J'ai expliqué dans *Je pense mieux* que nos relations peuvent fonctionner de différentes façons : soit nous entrons en contact d'égal à égal – auquel cas, nous créons du lien –, soit nous nous mesurons sur un axe inférieur/supérieur – auquel cas, nous fabriquons du rang –, soit, enfin, nous faisons un compromis entre les deux. Lorsqu'ils communiquent, les normo-pensants savent habilement combiner lien et rang. Ils sont capables d'être proches, mais savent aussi où est leur place, ce qui leur permet d'y rester. Les surefficients et les manipulateurs se situent aux deux extrêmes. Les gens qui pensent trop ne savent être que dans le lien. Ils se fichent de la hiérarchie. Ils parleront d'égal à égal, sur le même ton, à une femme de ménage et au président de la République. L'important, c'est le lien, d'humain à humain, de cœur à cœur. Ne pas avoir le sens de la hiérarchie en entreprise leur crée pourtant beaucoup d'ennuis. Ne pas savoir rester à leur place, face à des gens qui se croient supérieurs, ou inférieurs aussi. Je développe tout cela dans mon précédent livre. À l'autre extrémité, vous trouverez les manipulateurs, qui sont dans le rang extrême, c'est-à-dire dans le rapport de force permanent. Leur devise pourrait être « Je t'écrase ou je m'écrase », tant il y a peu de nuances. Eux non plus ne restent pas à leur place, mais avec un culot et un sans-gêne assumés. En guise de poignée de main, le manipulateur vous propose un bras de fer. Vous vous ferez écraser par ce rouleau compresseur tant que vous ne saurez pas entrer dans cette logique de rang et vous imposer dans la relation. Cette notion de « rang » désole les surefficients. Pour eux, elle implique de couper le lien, car elle oblige à aller dans le jugement, donc à « trancher ». Effectivement, pour rentrer dans le rang, il faut s'autoriser à juger l'autre, à le trouver plus... ou à le trouver moins... C'est quelque chose qui rebute beaucoup les surefficients. Ils refusent de juger et encore plus de condamner. À part eux-mêmes, bien sûr ! Nous l'avons vu. Ce qui leur fait prendre la position basse quand la relation de rang s'impose.

Pourtant, beaucoup de surefficients aiment la compétition, qui correspond à leur besoin de défi, à condition que les règles soient claires et factuelles et

que chacun ait réellement sa chance. Se mesurer aux autres n'a de sens que dans le dépassement de soi. Mais, d'un point de vue sociétal, ce que l'on mesure et les critères sur lesquels on compare est forcément subjectif et absurde. Est-ce que cela aurait du sens de juger les buissons du parc et de les hiérarchiser ? Pourtant, face à un manipulateur, il faudra définir clairement les limites de votre jardin pour pouvoir lui claquer le portillon au nez. Se connecter aux autres, oui. Vivre dans la gentillesse, oui. Être affectueux, oui. Refuser de juger, oui. Mais pas à n'importe quel prix ! Car vous risquez de payer très cher cette volonté de vivre coûte que coûte selon vos critères, sans tenir compte des critères des autres. De plus, ce refus de juger pose un problème éthique, et non des moindres : l'impossibilité de condamner fermement les actes déviants.

Le besoin de complexité

Une délicieuse prise de tête

Seuls les surefficients peuvent comprendre cela : se prendre la tête, mais quel bonheur ! C'est certainement ce qui est le plus piégeant pour vous dans une relation d'emprise : votre cerveau a besoin de complexité pour ne pas dépérir. Hélas, c'est depuis l'école maternelle que votre cerveau s'ennuie, attendant désespérément des devinettes un peu stimulantes. On s'est aperçu par exemple que les enfants surefficients complexifient délibérément les opérations de calcul qui leur sont soumises en classe, pour retarder le moment de trouver la bonne réponse. « À l'école, je m'ennuie à hurler ! » me disent les écoliers surefficients. L'université peut représenter un certain terrain de jeu pour votre cerveau, mais ça dépend essentiellement de la filière. Beaucoup de surefficients ont été déçus par le côté codifié, standardisé et peu créatif de leurs études. La vie d'adulte n'offre guère plus d'excitation cérébrale. Il est si rare qu'un emploi exploite réellement tout le potentiel d'un

cerveau surefficient ! Les conversations entre adultes volent bas. Les idées neuves, originales, ne trouvent pas de contradicteurs passionnés mais rencontrent plutôt des éteignoirs, experts en clichés et lieux communs. Les possibilités de continuer à apprendre se restreignent. Alors, le cerveau complexe s'ennuie, l'adulte surefficient déprime. C'est tellement dommage ! Quel gâchis de matière grise ! Les surefficients adorent les mots, le verbe et la rhétorique. Ils manquent d'adversaires à leur niveau pour pouvoir lancer les débats de société dont ils raffolent et avoir l'espace d'argumenter passionnément. Ah, exposer ses idées novatrices, discuter, dissenter, raisonner, prouver ou au contraire accueillir un raisonnement inédit, séduisant, et surtout refaire mentalement le monde..., quel bonheur pour ce gros cerveau complexe qui s'ennuie tant dans les discussions ordinaires ! Mais peu de gens aiment ce genre de discussions. Souvent, les surefficients se font même rabrouer quand ils essaient de lancer une controverse. Une de mes clientes se plaint de n'avoir été invitée qu'une seule fois à prendre le café chez ses voisines. Soupçonnant la raison pour laquelle elle n'a pas été réinvitée, je lui demande : « De quoi avez-vous voulu parler ? » Elle me répond : « Mes voisines ne parlaient que de sujets creux : la mode, le maquillage... Je m'ennuyais. Alors, j'ai lancé une discussion sur la fin de vie. On va tous mourir un jour, n'est-ce pas ? Donc, c'est important de s'interroger sur le suicide assisté, l'euthanasie et les soins palliatifs ! C'est quand même grave que si peu de gens s'y intéressent ! » Je ne peux que lui confirmer dans un éclat de rire : « C'est sûr ! Vous avez sacrément dû plomber l'ambiance ! Vos voisines ne vous réinviteront pas de sitôt ! »

Cette soif de débattre est facile à deviner. Le manipulateur va donc l'exploiter sans vergogne. Il suffit de lancer un surefficient sur un sujet de discussion en lui faisant croire qu'on a soi-même des convictions philosophiques. Le surefficient s'éveille, frétille et fonce dans le piège tête baissée, sans réaliser une seconde que le manipulateur s'amuse à ses dépens ! Tout au long de la « discussion », le manipulateur se régale à promener son contradicteur. Il le balade en jouant les grands blasés revenus de tout, en prononçant de pseudo-maximes philosophiques, en sautant d'un sujet à l'autre, en utilisant des arguments spécieux, en jouant les provocateurs, et, cerise sur le gâteau, il finit par se contredire lui-même sans que le surefficient ne s'en aperçoive. Que de temps et d'énergie perdus dans des discussions oiseuses, stériles et, surtout, finalement stupides ! Longtemps, le surefficient

croira la pensée du manipulateur encore plus originale et plus complexe que la sienne, puisqu'il n'arrive pas à la cerner. Lui, dont le cerveau s'ennuie depuis l'enfance par manque de stimulation intellectuelle, a enfin trouvé un défi à la hauteur de ses attentes : comprendre le fonctionnement de cette personne merveilleusement intelligente. Tant qu'un surefficient ne connaît pas l'existence et le fonctionnement des manipulateurs, il lui manque trop d'éléments indispensables pour comprendre... qu'il n'y a rien à comprendre.

Mais ce temps passé à essayer de donner du sens à ce qui n'en a pas aura néanmoins été une période de bonheur aigu pour ce cerveau bouillonnant. Le surefficient s'est senti vivant, éveillé, stimulé... C'est pourquoi la déception est immense et douloureuse quand il découvre qu'il n'y a aucune complexité chez son contradicteur, juste une envie de se moquer et d'embrouiller.

Un grand besoin de défis

Ce gros cerveau avide de stimulation et de complexité est aussi à la recherche de défis, de challenges, d'objectifs élevés. Vous l'avez sans doute remarqué : votre cerveau raffole des défis !

La rencontre avec un manipulateur répond hélas aussi à ce besoin. Le manipulateur va combler ce besoin au-delà de toutes vos espérances ! « Même pas cap' ! » aurait-il dit dans la cour de récré. Aujourd'hui, il prend juste un air paumé, maladroit, fait mine de ne pas savoir par où commencer, et vous vous ruez pour faire... à sa place. Entre votre besoin de défi, celui d'être utile et celui de prouver votre valeur, vous finirez par tout prendre en charge, comme une mère (ou un père), croyez-vous. Non, non, juste comme une conciergerie haut de gamme et gratuite, pense votre manipulateur !

Si, de surcroît, il arrive à vous faire croire qu'il a été « cassé » par la vie (ses parents, son ex, son patron...) et que vous pourriez le réparer avec tout

ce que vous êtes, il a gagné. Combiné avec votre besoin de justice, ce sauvetage vous paraîtra être une cause noble : celle de réparer le mal qu'on a fait à un innocent. Tant que vous croirez que vous devez réussir et, surtout, que vous pouvez réussir, vous serez comblé. Chevalier valeureux à la conquête du Saint-Graal, vous allez mettre à sa disposition tous vos atouts : votre énergie, votre intelligence, votre gentillesse et votre serviabilité. L'emprise psychologique repose en grande partie sur l'illusion entretenue que cette quête peut assouvir tous vos besoins : complexité, défi, justice, être utile, et, surtout, qu'elle peut donner un sens à votre existence.

Le besoin de sens

« Pourquoi je vis, pourquoi je meurs ? Pourquoi je ris, pourquoi je pleure ? Voici le S.O.S. d'un Terrien en détresse... » Les paroles de cette chanson issue de la comédie musicale *Starmania* résument bien le mal-être des surefficients.

Quand je vous écoute parler, j'entends que la vie terrestre vous semble absurde et dénuée de sens. Elle correspond si peu à vos valeurs, à vos aspirations, à votre idéalisme. Paradoxalement, tout ce qui fait la richesse et la complexité humaine vous paraît complètement inhumain !

Vous auriez besoin de donner du sens à votre passage sur terre, mais votre environnement vous en laisse peu l'espace. L'idée grandiose que vous vous faites d'une mission de vie est également tellement utopique d'abnégation et de courage qu'elle vous paralyse. Être utile est aussi une de vos aspirations profondes. C'est pourquoi le rôle de Sauveur que vous propose le manipulateur Victime est si séduisant.

Ainsi, tous les ingrédients sont réunis pour vous faire basculer dans des jeux psychologiques destructeurs. Le terme de « jeux » peut sembler

inapproprié au premier abord, car ces relations n'ont rien d'amusant, mais il est parfaitement adapté à l'aspect codifié et immuable de ces interactions. Ces liens nocifs ont été longuement étudiés en analyse transactionnelle. Stephen Karpman les a finalement synthétisés dans le concept du « triangle dramatique », qui comporte uniquement trois rôles : la Victime, le Bourreau et le Sauveur. Dans ce triangle, face à un manipulateur qui s'est adjugé le rôle de Victime et qui ne le lâchera pas de sitôt, vous n'avez plus que deux choix : être son Sauveur ou être son Bourreau. Le rôle de Sauveur nourrit l'ego et donne une image positive de soi-même. Il permet de se sentir fort, utile, puissant, équilibré, altruiste, généreux..., mais il nous fait entrer dans la spirale de l'aide inadéquate, celle qui infantilise au lieu d'autonomiser, celle qui fait perdurer et s'aggraver le problème au lieu de le résoudre. Dans ce triangle dramatique, la seule alternative au rôle de Sauveur est le rôle du Bourreau. Objectivement, l'envie d'envoyer paître cette Victime ingrate et exaspérante démange régulièrement le Sauveur. Mais ce n'est pas très gratifiant d'être le méchant de l'histoire. De plus, le rôle de Bourreau transgresse tout votre système de valeurs humanistes. Pourtant, c'est en acceptant d'avoir l'apparence du Bourreau que l'on sort enfin du piège¹. Un manipulateur ne se tient tranquille que lorsqu'il a été sévèrement recadré. Le rôle de Sauveur permet de se croire plus généreux que la moyenne, mais il est méprisant pour la Victime, qui est traitée comme une personne sans ressources. Il ne s'agit pas de plus aider les gens, mais de le faire intelligemment. Heureusement, la relation d'aide saine existe. Avant tout, il ne faut jamais vouloir le bien de l'autre à sa place. Ensuite, il suffit de respecter certains critères d'autonomisation, de responsabilisation et d'échange équitable. Ces critères d'émancipation ne feront pas du tout l'affaire de votre manipulateur. Ils ne font pas forcément non plus l'affaire des dépendants affectifs que sont souvent les surefficients mentaux. Car, vous l'avez sans doute remarqué, les jeux du triangle dramatique sont largement représentatifs des mécanismes de la dépendance affective. Laisser l'autre devenir autonome, c'est risquer de le perdre.

La dépendance affective

La dépendance affective est une souffrance méconnue et largement sous-estimée. De l'extérieur, ces relations de dépendance nous laissent perplexes. Ce que l'on peut en voir est un couple qui se déchire, ou plus précisément une personne persécutée par une autre, mais qui s'accroche désespérément à son bourreau, en prétendant l'aimer. Pas de doute, cette victime est simplement maso ! La situation est pourtant plus complexe qu'il n'y paraît. Si vous n'avez le choix qu'entre prendre des coups ou sauter de la falaise, vous choisirez les coups. Par défaut, pas par plaisir. Or, pour les dépendants affectifs, rompre une relation équivaut à basculer dans un néant plus effrayant que la mort. Rompre n'est possible que si une nouvelle relation s'amorce, malheureusement généralement calquée sur le même modèle. Mêmes causes, mêmes effets. Comme Tarzan², le dépendant affectif ne peut lâcher une liane que s'il en tient une autre et ira de souffrance en souffrance, pour éviter de tomber dans son vide intérieur sidéral. La dépendance affective se décline en deux positionnements complémentaires : un puits sans fond qui prend l'autre pour un distributeur automatique de nursing d'un côté, et, de l'autre, une fontaine inépuisable qui ne se sent exister que dans le don de soi. Dès le premier regard, souvent, se noue entre les futurs amants (ou associés) un pacte d'autant plus diabolique qu'il est inconscient : « *Tu devras toujours prendre soin de moi, quoi qu'il t'en coûte !* », exige celui qui va se transformer en vortex, aspirant toute l'énergie disponible. « *J'accomplirai cette mission avec tant de générosité que tu m'en seras éternellement reconnaissant !* », croit naïvement le pourvoyeur de soins, qui va vite déchanter³. Le trou noir est insatiable. Il en veut toujours plus : il devient froid, indifférent, capricieux, morose et dévalorisant. Il va afficher de plus en plus ostensiblement son mépris et son dégoût pour ce partenaire servile. Mise en échec dans sa mission de sauveur, la fontaine intarissable redoublera d'efforts pour s'adapter et satisfaire son conjoint. Ainsi, plus il devient odieux, plus elle cherchera à le contenter. Cette maltraitance est bien un mécanisme entretenu et aggravé à deux. La victime fait exactement l'inverse de ce qu'il faudrait faire : recadrer fermement son compagnon, poser l'interdit de ces comportements déviants et lui imposer le respect. C'est ce que nous apprendrons à faire dans la troisième partie de ce livre.

Il ne faut pas confondre amour et attachement, affection et possessivité. Aucun compagnon ne peut être l'île de l'autre. Pour guérir de la dépendance affective, il faut en comprendre l'enjeu principal : le retour dans le giron

maternel. Dans les premières semaines de vie, nous n'avons effectivement qu'un seul amour : notre mère. Nous nous reposons sur elle pour être au chaud, pour nous sentir choyés, être en sécurité et pour être nourris. Mais plus on grandit, plus on s'autonomise, plus on a envie et besoin de diversifier ses relations. Pour rassurer un dépendant affectif, il faut lui permettre d'intégrer le fait qu'aujourd'hui la séparation ne le met plus en danger de mort, que c'est à lui de remplir son vide intérieur et que l'amour n'est pas fait pour faire souffrir.

La dépendance affective repose aussi sur votre idéalisme et sur votre vision irréaliste de l'amour fusionnel. La personne parfaite n'existe pas, la relation parfaite n'existe pas. Tant que vous n'aurez pas admis cet état de fait, vous dépenserez une énergie folle pour essayer de changer l'autre afin qu'il corresponde à vos attentes, tout en déployant autant d'énergie à vous changer vous-même pour correspondre aux siennes. Une relation saine, finalement, c'est quelqu'un qui n'a pas besoin de vous et qui ne vous demande pas de changer. Cessez de croire que vous pouvez et que vous devez vous améliorer sans cesse. Vous êtes déjà parfait dans votre imperfection.

Dans son livre *Le Compagnon du cœur brisé*⁴, Anne-Marie Dupras, spécialiste de la dépendance affective, dit ceci :

« Même à votre meilleur, vous ne serez pas encore assez bien pour la mauvaise personne, alors qu'à votre pire, vous aurez encore de la valeur aux yeux de la bonne. Tenez-vous loin des personnes qui vous donnent l'impression que c'est difficile de vous aimer. Ce que vous voulez, c'est quelqu'un qui sera fier et qui se saura chanceux d'être avec vous, pas le contraire ! »

Vous le voyez, toutes ces caractéristiques neurologiques, émotionnelles et psychologiques se regroupent et se recoupent pour faire de vous une personne manipulable à souhait. Trop de compréhension, trop de besoin d'aider, trop de besoin de faire en sorte que les autres soient bien... Ce fonctionnement est à moitié altruiste, à moitié égoïste, mais surtout complètement logique : quand on est hypersensible et empathique, quand on capte tous les états

d'âme de l'autre, on a besoin que cet autre soit bien et qu'il se pose pour pouvoir être bien et se poser soi-même. Tant que vous n'avez pas appris à vous protéger et à cloisonner, vous êtes condamné à vous occuper du bien-être des autres avant le vôtre. Mais cela ne servira à rien dans une relation d'emprise. La relation avec un manipulateur est une escroquerie. Il prétend vouloir être heureux et paisible, comme vous, mais il déteste l'harmonie et préfère les disputes, les embrouilles, les climats électriques. Vous mettre en échec dans votre rôle de sauveur, c'est mettre en échec la toute-puissance parentale. Les dés sont pipés, la partie est donc perdue d'avance.

Votre générosité doit trouver un cadre plus gratifiant et plus sécurisé pour pouvoir s'exprimer.

Et comme « charité bien ordonnée commence par soi-même », c'est à vous de tenir compte de vos propres particularités et de combler vos propres besoins. Comme je l'explique dans *Je pense trop* et dans *Je pense mieux*, vous devez trouver comment nourrir et stimuler votre cerveau, donner vous-même un sens à votre vie, construire votre mission de vie avec discernement et garder la main sur les défis que vous choisirez. Vous devez aussi changer vos critères de casting pour pouvoir choisir des partenaires sains et fiables. Ainsi, les manipulateurs n'auront plus rien d'excitant à vous proposer.

[1.](#) Christel Petitcollin, *Victime, bourreau ou sauveur : comment sortir du piège ?*, Éd. Jouvence, 2011.

[2.](#) Pascale Piquet, *Le Syndrome de Tarzan*, Béliveau, 2015.

[3.](#) Je décris ce pacte diabolique et ses conséquences dans *Échapper aux manipulateurs et Divorcer d'un manipulateur*. Je l'ai appelé le « pacte du Petit Poucet ».

[4.](#) Anne-Marie Dupras, *Le Compagnon du cœur brisé*, Éd. de l'Homme, 2017.

Chapitre VII

Quand deux mondes opposés se rencontrent

Le grand malentendu de la projection

En psychologie traditionnelle, on considère que la projection est un mécanisme de défense inconscient. Tout le monde a plus ou moins entendu parler de ce mécanisme de projection qui ferait que chacun voit midi à sa porte. « Grâce à la projection, le sujet peut faire face à l'angoisse que provoquent les sentiments inacceptables pour le Moi. Le sujet attribue inconsciemment à autrui des sentiments, des désirs que lui-même ressent. Ainsi, il peut assumer ses sentiments hostiles puisqu'ils ne sont qu'une réponse justifiée aux attaques que le sujet attribue à autrui¹. »

Cette théorie postule que je projette sur l'autre ce que j'ai à l'intérieur de moi. Donc, je vois dans l'autre des éléments de moi-même, auxquels je n'ai pas accès. Je lui prête des caractéristiques qui sont en fait les miennes. Par exemple, si je traite l'autre de radin, c'est que j'ai au fond de moi cette avarice que j'ignore m'appartenir. D'une façon inconsciente, je serais donc persuadé que c'est l'autre qui possède ce défaut. Poussons l'exemple plus loin. Imaginons que je veuille me poser au soleil à la terrasse d'un café pour profiter de l'ambiance de la place de la Comédie². Je suis en compagnie d'une personne qui refuse de boire un verre en terrasse parce que « c'est du vol de payer un café à ce prix-là ». Consciemment, je me fiche du prix du

café et je veux juste profiter du moment présent. Mais, si j'applique la théorie de la projection, inconsciemment, c'est moi la radine, puisque j'en fais le reproche à l'autre. Vous voyez, l'inconvénient de cette théorie, c'est qu'on ne peut plus rien renvoyer à l'autre de son comportement, même déviant, sans s'entendre rétorquer : « C'est celui qui le dit qui l'est ! » Et nous retrouvons notre morveux dans la cour de récréation. D'ailleurs, le manipulateur ne se privera évidemment pas de vous accuser d'être dans la projection et de lui prêter des intentions qu'il n'a pas quand vous repérez enfin un comportement déviant. Ça occupera votre cerveau complexe un bon moment !

L'autre malentendu à propos des projections, c'est qu'on nous présente toujours les projections psychologiques sous leur jour négatif. Ce serait juste pour apaiser nos angoisses. Mais, si nous en faisons des négatives, alors nous en faisons aussi des positives. Ce que j'admire chez les gens, c'est aussi ce que je porte en moi et dont je n'ai pas conscience : si j'admire chez l'autre son humour, sa gentillesse ou son intelligence, c'est que j'ai inconsciemment ces qualités en moi, mais du coup ce n'est plus sûr que l'autre les ait réellement. Je pense effectivement que les qualités que vous prêtez à votre manipulateur sont uniquement issues de vos projections. J'irais même plus loin : tout ce que vous lui prêtez d'humain provient de ce mécanisme.

Dans son livre *Les Pervers narcissiques*³, le psychanalyste Jean-Charles Bouchoux développe l'intéressante théorie suivante : le pervers narcissique a en lui une part tellement noire qu'il ne peut l'affronter. Alors, il se clive et projette tout son négatif sur sa victime. Véritable Dr Jekyll, il voit en sa proie un Mr Hyde, auquel il prête toutes les noirceurs de son âme. Cela explique concrètement son entreprise de destruction et pourquoi, dans beaucoup de cas, il vous poussera au suicide ou organisera des mises en danger délibérées pour vous tuer : il faut détruire cette part de moi que je hais et que tu portes. Tue-toi, pour qu'elle meure avec toi.

C'est vrai que, dans les relations d'emprise, cette projection est poussée à son paroxysme : le manipulateur accuse l'autre de tout ce qu'il est, de tout ce qu'il fait, lui prête toutes ses intentions mesquines, calculatrices et malveillantes, dans une déresponsabilisation permanente. Voilà pourquoi tout est toujours de votre faute à vous et pas de la sienne. Voilà aussi pourquoi il

vous accuse de vouloir le détruire, de ne pas vouloir communiquer, etc.

Ces théories à propos des mécanismes de projection sont à l'origine de beaucoup de confusion mentale. Qu'est-ce qui est à l'autre, qu'est-ce qui est à moi ? Quand est-ce que je projette sur lui des choses qui n'existent qu'à l'intérieur de moi ? Quand est-ce que, au contraire, j'entrevois la nature profonde de l'autre ? Tout cela explique pourquoi les victimes sont souvent persuadées que ce sont elles les manipulatrices. Elles croient prêter à leur manipulateur des défauts et des intentions qu'ils n'ont pas, parce qu'elles ont elles-mêmes de vilaines pensées.

Je pense que les mécanismes de projection n'expliquent pas réellement tout le mécanisme de l'emprise. Je valide toute la théorie de Jean-Charles Bouchoux, sauf sur un point : les mécanismes de projection du manipulateur sont beaucoup plus primaires que ça et beaucoup plus conscients, également. Le manipulateur sait très bien que la meilleure défense, c'est l'attaque, et que, lorsqu'il vous accuse en premier de ce qu'il vous fait, il vous coupe l'herbe sous le pied. Le cas le plus bateau que je rencontre en consultation, et bien plus fréquemment qu'on ne le pense, c'est celui du mari violent qui se dépêche d'aller porter plainte contre sa femme pour violence conjugale, juste après l'avoir tabassée, en exhibant la griffure qu'elle lui a faite sur la joue. Ça ne me paraît pas très inconscient...

De toute façon, qu'il soit conscient ou inconscient, le mécanisme de projection du manipulateur est tellement primaire que vous pouvez l'utiliser avec un taux de fiabilité de quasiment 99 %. C'est très simple : soyez seulement attentif à ce dont il vous accuse et vous saurez ce qu'il mijote ! Il croit prêcher le faux pour savoir le vrai, mais vous dévoile ses plans. « De toute façon, tu veux vider les comptes en banque ! », hurle-t-il. Tiens donc, méfiez-vous ! Pendant que vous bredouillez pour vous justifier, bouleversé par l'injustice d'une telle accusation, il jubile. C'est lui qui le fera dans les jours qui viennent.

Deux mondes, deux territoires, deux cartes

En ce qui concerne le surefficient, là encore, je doute que les mécanismes de projection traditionnels puissent suffire à expliquer son aveuglement. Les notions de carte et de territoire telles qu'elles sont proposées en programmation neuro-linguistique (PNL) me semblent bien plus adaptées pour expliquer pourquoi les surefficients ont tant de mal à comprendre la mentalité du manipulateur. En PNL, on considère qu'il y a la réalité d'un côté et la représentation qu'on s'en fait, de l'autre. Aucun de nous ne peut avoir une vision exhaustive et objective de la réalité. Nous faisons forcément un tri, laissant de côté beaucoup d'informations, parce que, de toute façon, il y en aurait trop. Ce tri est évidemment subjectif. Chaque individu se focalise sur ce qu'il croit être vrai, intéressant, utile... Ainsi, les relevés effectués pour établir une carte sélectionneront quelques informations topographiques choisies pour leur pertinence. Pour un même lieu, une carte IGN conçue pour la randonnée ne contiendra pas les mêmes informations qu'une carte routière, qui se fiche du dénivelé.

J'ai déjà évoqué la représentation mentale différente que les neurotypiques et les surefficients se font des relations interpersonnelles. Je voudrais le développer un peu plus ici. La pensée neurotypique s'appuie avant tout sur le cerveau gauche, rationnel et analytique. La pensée complexe fonctionne prioritairement sur l'hémisphère droit, émotionnel et global. Pour simplifier, je vous avais invité à vous imaginer les normo-pensants avec leur portillon cloisonnant clairement le chez toi et le chez moi. Les surefficients mentaux, eux, voient les gens comme des buissons et des arbustes dans un grand parc. Les notions de « chez moi » et « chez toi » n'ont pas de sens dans un parc. Ainsi, un neurotypique peut envisager qu'on cherche à lui voler du terrain, alors que l'idée de voler un buisson dans un parc n'aura aucun sens pour un cerveau droit. De même, en cas de sécheresse, le neurotypique va penser : c'est à chacun d'arroser son jardin. Moi, je m'occupe de trouver de l'eau et d'arroser le mien. Si mon jardin reste bien vert alors que celui de mon voisin se dessèche, ça ne me choquera pas. Je serai plutôt fier et content de moi. Je considérerai que mon voisin n'a pas fait son boulot. Tant pis pour lui. Moi, j'ai fait ma part. Le surefficient, au contraire, trouvera que cela n'a pas de

sens d'arroser un seul buisson si le reste du parc doit mourir de sécheresse. J'utilise cet exemple, certes un peu caricatural, pour vous permettre de comprendre que chacune des mentalités a sa logique. L'individualisme des normo-pensants choque souvent les surefficients. Pourtant, sa logique n'est pas idiote : si chacun fait sa part, le monde tournera bien. Inversement, ce que d'aucuns prennent pour de l'idéalisme aura aussi sa cohérence, en pensée globale. Pour le surefficient, beaucoup de choses sont incompréhensibles. Ça n'a pas de sens d'être bien, si les autres sont mal. Ça n'a pas non plus de sens de ramer à l'inverse des autres rameurs, et encore moins d'ouvrir une voie d'eau pour faire couler le bateau sur lequel on est tous embarqués. En pensée globale, il y va de l'intérêt de tous de s'entendre et de collaborer. C'est pourquoi la malveillance et le sabotage n'ont aucun sens. Pourtant, cela existe, autant le savoir et y faire face avec réalisme.

Les notions de « carte » et de « territoire » sont fondamentales en PNL. Elles permettent avant tout de réaliser que chacun a une perception unique et subjective de la réalité : ma vision de la réalité (ma carte) n'est pas la réalité (le territoire). Les gens qui n'ont pas compris cela font parfois preuve d'une grande rigidité mentale et peuvent se montrer très étroits d'esprit. Si l'information ne figure pas sur leur carte, elle n'a pas le droit d'exister dans la réalité ! Cela est valide aussi pour les surefficients qui voudraient appliquer leurs valeurs humanistes à tous, comme si elles étaient universelles, et ils peuvent même en devenir très intolérants. Quand on est intolérant à l'intolérance, eh bien, on est quand même intolérant. Par exemple, certains membres d'associations de défense des animaux, de lutte contre la corrida ou contre le port de fourrures animales peuvent devenir aussi violents que ceux dont ils dénoncent la cruauté, jusqu'à en perdre leur crédibilité.

Le second aspect important de cette notion de « carte » est le nombre d'informations qu'elle contient. On considère qu'une carte pauvre en informations est limitante et qu'une carte riche en informations est aidante. Certes, une carte précise et détaillée est un bon début. Mais, depuis que je travaille avec des surefficients qui ont des cartes très riches et truffées d'informations, je me dis que le nombre d'informations est une condition nécessaire, mais pas suffisante. Et même, trop d'information tue

l'information : sur certaines cartes mentales, il me semble qu'il vaudrait mieux parfois en enlever quelques-unes pour aérer, ce qui est une hérésie en PNL. Ensuite, il faudrait mieux hiérarchiser l'information. Sur les cartes routières, les routes sont représentées par des traits d'épaisseurs différentes, en fonction de leur importance. Dans les cartes mentales des surefficients, tous les chemins ont le même tracé, qu'il s'agisse d'une autoroute ou d'un sentier. Enfin, il faudrait aussi faire un nettoyage approfondi des filtres, pour pouvoir ajouter à la carte les informations qui ne vont pas dans le sens de ce que vous avez envie de croire, mais qui seraient indispensables à votre orientation. Enfermés dans leur idéalisme, les surefficients refusent d'intégrer à leur carte les données qui dérangent leurs croyances. Cela explique sûrement en grande partie cette fameuse « amnésie » que j'évoque dans l'introduction. Dans *Je pense trop*, je vous parlais de vos petites lunettes roses et de cette cliente qui s'était écriée : « Mais je ne veux pas savoir que le monde n'est pas celui que je crois qu'il est ! »

Le problème devient encore plus crucial, quand on a brusquement accès à la pensée psychopathe, alors qu'on n'en soupçonnait même pas l'existence. Soudain, apparaît dans notre paysage mental quelque chose de glaçant, qui n'y a pas sa place et qui nous donne un frisson d'horreur. Vous savez, ce fameux « ça m'a effleuré l'esprit », que vous m'exprimez avec honte, en vous demandant comment votre cerveau pouvait avoir des idées aussi tordues. Non, non ! Votre esprit n'est pas tordu d'oser penser que... Rappelez-vous l'histoire des pneus dégonflés sur l'autoroute. Il existe bien des abrutis capables de faire ce genre de chose. Confrontée à des faits qui ne laissent plus guère de doute, votre pensée a juste effleuré celle de votre manipulateur. Que faire de cette information ? Au lieu de la rejeter, il vaut mieux l'intégrer dans votre carte mentale comme une indication précieuse. Votre randonnée en montagne ne sera pas moins belle si votre carte IGN indique les couloirs à avalanche et les ravins, en marge des jolis sentiers ! Et s'il existe des vipères dans ce coin, autant le savoir. Cela permet de penser à prendre la pompe à venin dans le sac à dos. Vous serez simplement plus en sécurité. En fait, savoir que les manipulateurs existent et comment ils fonctionnent, c'est tout ce que je vous propose depuis l'écriture de mon premier livre sur la manipulation, il y a douze ans. Je vous dis simplement d'ajouter sur votre carte les couloirs à avalanche et les ravins pour ne plus tomber dedans. Mais vos filtres sont tellement puissants que certains d'entre vous s'imaginent que

mon intention est de souiller leur carte avec de vilaines taches.

Un jour où je devais prendre la route, il s'est passé un phénomène étrange. Quand j'ai rentré la destination dans mon ordinateur de bord, le GPS m'a indiqué huit heures de route, là où je pensais n'avoir que quatre heures de trajet. Cela m'a intriguée, mais je n'en ai pas fait cas, puisque l'adresse qui s'affichait sur l'écran était la bonne. J'ai pris la route, et, à ma grande stupeur, mon GPS s'est mis à glapir presque en continu : « Quittez l'autoroute ! Quittez l'autoroute ! » C'est bien plus tard que j'ai découvert que l'option « Éviter les grands axes » avait été activée⁴.

Cette petite mésaventure est une bonne illustration de la pertinence de nos comportements. De ma représentation du monde va découler ma façon de m'y mouvoir. Si je n'ai pas les bonnes informations ou si je ne sais pas lire la carte, je vais avoir de grandes difficultés à me déplacer. Comment mon GPS mental est-il configuré ? Quelles données contient-il ? Ai-je fait le bon tri dans les informations en le paramétrant ? Qui s'est permis de le bidouiller ? Et, surtout, que contient le GPS des autres ? Pourquoi évitent-ils les autoroutes ou tournent-ils en rond dans les centres-villes ?

L'extraordinaire complémentarité des fonctionnements

Un surefficient et un manipulateur se rencontrent sur un même territoire, mais avec des cartes mentales radicalement différentes et une façon de les lire aux antipodes. Aucun des deux ne peut comprendre les indications de la carte de l'autre, car elles ne figurent pas sur la sienne. L'un a sur sa carte des valeurs d'harmonie, d'humanité, d'altruisme et d'intégrité. L'autre préfère la guerre, la cruauté, la cupidité et le mensonge. Ces représentations du réel antinomiques donnent paradoxalement une complémentarité invraisemblable des fonctionnements. Jugez-en plutôt : j'ai fait une liste de toutes les complémentarités que j'ai trouvées. Elles sont incroyablement nombreuses.

Guerre et paix

Nous l'avons vu dans les besoins de votre cerveau. Votre besoin de lien se heurte au besoin de rapports de force du manipulateur. Vous voulez la paix, il veut la guerre.

« La paix dans le monde dépend de notre paix intérieure. Si nous avons la possibilité d'aborder les problèmes dans un état d'esprit de compassion, de dialogue et de respect des droits des autres, cela sera toujours une meilleure solution que de recourir à l'utilisation des armes et de la force. Le désarmement extérieur dépend du désarmement intérieur. »

Le dalaï-lama.

La majorité des surefficients sera complètement d'accord avec cette si belle maxime... qui fera bien ricaner le manipulateur. Il n'aura peut-être pas tort. Objectivement, dans les faits, ce que prône le dalaï-lama fonctionne plus que moyennement au Tibet, face à l'invasion chinoise, et, d'une façon plus générale, ne semble pas très efficace non plus dans d'autres pays en guerre. Alors, pourquoi s'obstiner à croire que la paix est unanimement désirée ?

Dans son roman *Le Sabotage amoureux*⁵, Amélie Nothomb écrit avec une féroce lucidité : « La guerre commença en 1972. C'est cette année-là que j'ai compris une vérité immense : sur terre, personne n'est indispensable, sauf l'ennemi. Sans ennemi, l'être humain est une pauvre chose. Sa vie est un accablement de néant et d'ennui. L'ennemi, c'est le messie. Sa simple existence suffit à dynamiser l'être humain. Grâce à l'ennemi, ce sinistre accident qu'est la vie devient une épopée. »

Quand sa guerre des boutons personnelle débuta en 1972, elle avait six ans. Participer activement à cette guerre enfantine et cruelle du Ghetto de Sanlitun⁶ l'émoustillait assurément. Elle observe : « Prenez une ribambelle d'enfants de toutes les nationalités : enfermez-les ensemble dans un espace

exigu et bétonné. Laissez-les libres et sans surveillance. Ceux qui supposent que ces gosses se donneront la main avec amitié sont des grands naïfs. »

Comme le décrivent si bien Amélie Nothomb et Louis Pergaud⁷, les enfants désœuvrés et sans surveillance sont vite surexcités par la bagarre, et ils seront sans pitié et sans limites. Or les manipulateurs sont effectivement restés bloqués à l'âge de la guerre des boutons.

Inversement, la personne qui pense trop croit en un monde de paix, d'amour et d'harmonie. Elle redoute les conflits et préfère les relations sereines et intimistes. Ça tombe mal, le manipulateur, lui, a très peur de l'intimité et il a un besoin vital de conflit. Complètement paranoïaque, il est en guerre contre le monde entier. Il s'excite au combat, se drogue de ses abus, s'enivre de sa toute-puissance et se nourrit énergétiquement des conflits qu'il crée délibérément. Il n'est donc pas près de signer l'armistice !

La guerre commence par être sensorielle en raison de votre hyperesthésie. Elle s'attaque ensuite à votre joie de vivre, qui est une provocation pour ce sinistre personnage haineux et rabat-joie. Elle est enfin neurologique, nous l'avons vu, au niveau de votre difficulté à gérer l'imprévu et l'effet de surprise. Le manipulateur exploite sans vergogne tous vos handicaps en étant imprévisible, pulsionnel, contradictoire, et en vous mettant la pression de l'urgence. Il utilise aussi votre besoin maladif de clôture cognitive, pour vous condamner à la béance psychologique. Il exploite enfin votre manque de protection et votre incapacité à vous mettre en colère en se comportant en agresseur et en vous assaillant de ses crises de rage. Face à cela, les surefficients me disent : « Mais il a forcément une raison d'être méchant ! » Oui, mais pas celle que vous croyez. Vous ne lisez pas sa carte mentale dans le bon sens.

Humanité contre cruauté

Si vous pratiquez la bienveillance gratuite avec un manipulateur, vous le rendez fou de rage et de peur. Il ne peut pas comprendre pourquoi vous agissez ainsi, puisque lui n'est gentil que par calcul. Il cherche où est votre calcul et comment vous allez lui faire payer cette gentillesse. Il ne trouve pas le piège, puisqu'il n'existe pas. Alors, il s' imagine que votre calcul est vraiment diabolique et qu'il est en danger. Lui est dans la malveillance gratuite, ce que vous ne pouvez pas comprendre non plus. Incroyable, n'est-ce pas ? Vous êtes dans l'incapacité de concevoir la malveillance, quand lui est dans l'incapacité de comprendre l'intérêt de la bienveillance. De même, la gentillesse dans les relations est une valeur noyau chez vous. Dans 96 % des cas, cela peut être une bonne idée, si vous savez quand même vous faire respecter. Mais pas face aux 4 % de manipulateurs qui ne comprennent pas ces valeurs humanistes et qui les prennent pour de la bêtise et de la faiblesse. Pour eux, c'est la méchanceté qui est une valeur noyau, car elle leur prouve qu'ils sont plus forts et plus malins que tout le monde. Vous êtes chaleureux, ils sont glacials. Vous aimez l'amour, ils préfèrent la haine. C'est leur choix et c'est leur droit. Ne cherchez plus à leur imposer votre paix, mais ne rentrez pas non plus dans leur guerre.

Quand l'altruisme nourrit le narcissisme

Les gens qui pensent trop sont spontanément généreux, désintéressés, voire prodigues. À l'inverse des neurotypiques, ils ne comptent pas ce qu'ils donnent. Ils pratiquent instinctivement les « jeux à somme non nulle », tels que les ont étudiés les sociologues. Les jeux « à somme nulle » sont ceux où, s'il y a un gagnant, il y a forcément un perdant : $+1 - 1 = 0$. Si je gagne, tu perds, et inversement. Dans les jeux à somme non nulle, il n'y a rien à perdre. Sont regroupées sous le nom de « jeux à somme non nulle » les situations de ce genre : un passant signale à un automobiliste qui se gare qu'il a oublié d'éteindre ses phares. Un client faisant la queue en caisse prend trente secondes de son temps pour ramasser un gant qui vient de tomber et le rendre à son propriétaire. Dans les jeux à somme non nulle, ce que je donne ne me rapporte rien. Je n'ai rien à y perdre ou à y gagner (si ce n'est le plaisir de

rendre service ou de voir un visage s'éclairer), mais l'autre y gagne quelque chose : $0 + 1 = 1$. Je n'ai rien perdu, et l'autre a gagné. Évidemment, si je passais ma matinée à chercher qui a oublié d'éteindre ses phares ou qui a perdu son gant, le jeu deviendrait coûteux.

Et il le devient effectivement très vite avec un manipulateur qui prend sa victime pour un distributeur universel de services. Nous avons parlé de la fontaine inépuisable et du puits sans fond. Il y a deux déséquilibres complémentaires. Le surefficient donne trop, en minimisant le prix de ce qu'il donne. Le manipulateur ne sait que prendre – voire exiger – avec voracité, cupidité et ingratitude. En parallèle, le manipulateur ne donne qu'à minima, par calcul et en majorant copieusement le prix du peu qu'il vous offre. Mais c'est largement suffisant avec quelqu'un qui ne sait pas recevoir et qui est un « hypertrophié de la gratitude », comme je vous appelle souvent pour vous taquiner. Finalement, aucun des deux ne sait dire merci avec humilité. L'un est prêt à se sacrifier pour le bonheur des autres. Ça tombe bien : l'autre trouve tout à fait normal que l'on se sacrifie pour le combler sans limites ! Mais, dans cet axe perturbé du donner et du recevoir, l'enjeu est essentiellement énergétique. Vous êtes des gens bourrés d'énergie, les manipulateurs sont vides et paresseux. Un manipulateur m'a d'ailleurs avoué sans vergogne qu'il restait avec sa femme « parce qu'elle a plein d'énergie et, moi, je n'en ai pas ». Il a ajouté avec un air de défi : « Je suis comme un champignon sur un tronc d'arbre. Je lui mange son énergie ! » Ça a le mérite d'être clair et ça me prouve une fois de plus que les manipulateurs sont bien plus conscients de ce qu'ils font que vous ne voudriez le croire.

Dans *Le Harcèlement psychologique*⁸, les auteurs Daniel et Kathleen Rhodes considèrent que le personnage du vampire est une métaphore exacte du manipulateur et des ponctions énergétiques auxquelles il se livre. Effectivement, ces gens-là nous bouffent notre énergie comme les vampires suceraient notre sang. On sort d'une interaction avec eux vidé, rincé et essoré ! Qu'ils sévissent au comptoir d'un service après-vente, dans notre entreprise ou dans notre entourage familial, nous sentons que les interactions avec eux nous épuisent. Oui, vous avez de l'énergie à revendre. Je suis impressionnée par la vitesse à laquelle vous renaissiez de vos cendres quand le harcèlement s'arrête. Mais ce n'est pas parce qu'on est une pile atomique

que l'on doit se laisser vider les batteries par quelqu'un qui, de toute façon, ne recyclera pas cette énergie. Vous avez mieux à faire de votre temps, de votre argent et de votre énergie que de les laisser gaspiller dans des relations stériles et négatives.

L'intégrité face à l'escroquerie

Nous avons parlé plus haut d'intelligence, et je vous ai dit que plus on est intelligent, plus on est manipulable. Mais, parallèlement, l'intelligence donne une éthique humaniste et hypertrophie le sens de la responsabilité. Le surefficient se sent facilement coupable de tout, même quand il n'y est pour rien. Il trouve normal d'anticiper sur les conséquences de ses actes en amont et de les assumer en aval. Il reconnaît volontiers ses erreurs et sait faire son autocritique. Il a à cœur d'incarner le plus possible ses valeurs d'authenticité, de sincérité, d'honnêteté et de droiture. Son sens de l'engagement lui fera tenir parole, quoi qu'il lui en coûte. La loyauté, l'intégrité et la justice sont des valeurs importantes pour lui. Il n'imagine pas une seconde qu'elles sont si peu partagées par le manipulateur.

S'il savait à quel point, dans son immaturité, le manipulateur est cynique et sans éthique ! Lui se fiche des conséquences de ses actes et pense que tous les coups sont permis. Il est stupide, mais il est malin. L'hypocrisie et le mensonge ne sont que des armes bien pratiques, puisqu'elles marchent si facilement avec les naïfs. C'est tellement jouissif, quand on est dans la toute-puissance infantile, de voir les imbéciles gober vos salades ! La parole magique infantile permet de dire au lieu de faire. On peut se vanter partout de ses prouesses et de ses générosités, sans jamais avoir à lever le petit doigt. « On dirait que j'aurais fait... » suffit largement à mystifier les foules. Cette parole magique permet également de faire toutes sortes de promesses sans avoir à les tenir. De toute façon, tout le monde le sait : les promesses n'engagent que ceux qui les écoutent ! C'est bien fait pour ceux qui y auront cru. Un manipulateur ne se sent jamais engagé par aucune obligation, même

écrite ou légale. Cette mentalité est inconcevable pour l'hyper-responsable qu'est le surefficient.

Enfin, le surefficient, ayant un gros déficit d'ego, se débat en permanence avec un énorme sentiment d'imposture. Il ne réalise pas qu'il a en face de lui le roi des imposteurs, qui lui n'a aucun scrupule ! C'est tout le paradoxe : un véritable imposteur sait très bien qu'il en est un et n'en a ni honte ni remords.

Vous pouvez maintenant comprendre à quel point l'incompréhension est réciproque. Il est impossible de cerner la réalité de l'autre quand elle est si opposée à la sienne. Le système de valeurs à propos de l'honnêteté et de l'intégrité du surefficient mental est aux antipodes de la mentalité du manipulateur.

La dernière différence est que le manipulateur se fiche de votre réalité : il vous imposera la sienne. Et, inversement, à trop vouloir comprendre la sienne, à travers le filtre de vos critères angéliques, vous allez devenir son complice. Le manipulateur est un malfaiteur qui vit sans foi ni loi. Avec votre gros cerveau créatif, vous lui fournissez toute la logistique, les excuses et les alibis dont il a besoin pour commettre ses forfaits en toute tranquillité.

Tableau récapitulatif des complémentarités

LE SUREFFICIENT	LE MANIPULATEUR
<p>Paix Besoin d'harmonie. Peur des conflits. Courage dans l'intimité, besoin de lien. Hyperesthésique.</p> <p>Joie de vivre. Difficulté à gérer l'imprévu et l'effet de surprise. Sans protection. Incapacité à se mettre en colère. Besoin de clôture cognitive.</p>	<p>Guerre Aime le chaos. Besoin de conflit. Peur de l'intimité, besoin de rapports de force. Vide, avec besoin de surstimulation. Sinistre et rabat-joie. Imprévisible, pulsionnel, contradictoire, pression de l'urgence. Agresseur. Très colérique et rageur. Il ouvre les portes et les laisse en béance.</p>
<p>Humanité Amour, gentillesse. Bienveillance gratuite. Incapacité à concevoir la malveillance. Sans jugement, refus de blâmer les autres. Chaleureux. Humaniste. Réflexion.</p> <p>Intelligence.</p>	<p>Cruauté Haine, méchanceté. Malveillance gratuite. Incapacité à concevoir la bienveillance. Mépris, accusation.</p> <p>Glacial. Psychopathe. Vide, déni, blocage de la pensée. Bêtise.</p>

LE SUREFFICIENT	LE MANIPULATEUR
<p>Altruisme Gratitude, générosité. Désintéressé, voire prodigue. Capacité à se sacrifier pour rendre les autres heureux.</p> <p>Énergie. Pile nucléaire.</p>	<p>Narcissisme Ingratitude, avarice. Cupide et calculateur. Trouve normal que les autres se sacrifient pour le combler sans limites.</p> <p>Paresse. Pompeur d'énergie, vampire.</p>
<p>Intégrité Hyper-responsable. Authentique. Sincère. Honnête et droit. Transparence. Sens de l'engagement. Actes sans promotion. Loyal. Sentiment d'imposture.</p>	<p>Escroquerie Irresponsable. Hypocrite. menteur. Tricheur, voleur, escroc. Dissimulation. Promesses vides. Paroles sans actes. Traître. Véritable imposteur.</p>
<p>Complice Fournit une aide logistique, des excuses et des alibis.</p>	<p>Malfaiteur Vit sans foi ni loi.</p>

-
1. Ariane Calvo et Clémence Guinot, *La Psychologie pour les nuls en 50 notions clés*, First, 2017.
 2. Célèbre place de Montpellier, dans le Sud de la France, vivante et ensoleillée. Boire un verre en terrasse sur la place de la Comédie est une expérience à vivre au moins une fois dans sa vie !
 3. Jean-Charles Bouchoux, *Les Pervers narcissiques*, Pocket, 2014.
 4. L'enquête pour savoir qui a bidouillé mon GPS est toujours en cours d'instruction...
 5. Amélie Nothomb, *Le Sabotage amoureux*, Albin Michel, 1993.
 6. Quartier de Pékin, en Chine.
 7. Louis PERGAUD, *La Guerre des boutons*, Gallimard, coll. « Folio », 1972.
 8. Daniel et Kathleen Rhodes, *Le Harcèlement psychologique*, Marabout, 2000.

3^e Partie

**ÊTRE CENTRÉ POUR NE PLUS
SUBIR NI CAUTIONNER**

J'espère qu'à ce stade de votre lecture, les prises de conscience que vous avez déjà faites ont accru votre envie de vous débarrasser définitivement de ce genre de relations inéquitables, toxiques et énergivores. Il nous reste un petit Everest à franchir avant que vous puissiez enfin dévaler la pente de la liberté. Dans cette troisième partie, je vous propose de faire définitivement face aux causes et aux conséquences, c'est-à-dire à toutes les causes, même les plus déstabilisantes, et à toutes les conséquences, y compris les plus dérangeantes. C'est à ce prix que vous pourrez avoir le déclic salutaire et ne plus jamais vous rendormir. Ensuite, vous vous sentirez tout léger, et développer votre assertivité en sera grandement facilité. Vous verrez, s'affirmer et dire « non » deviendra une évidence et un plaisir, parce que c'est la seule voie éthiquement possible. Il ne restera plus qu'à attraper les outils qui permettent de dire « non », facilement, simplement, efficacement, et de vous en servir. Ils marcheront tout seuls. Car l'enjeu principal de l'affirmation de soi est la permission qu'on se donne de la pratiquer.

Chapitre VIII

Du rôle de victime à celui de complice

Qui n'empêche pas le mal le favorise.
Cicéron.

Ce chapitre ne va pas vous plaire, mais je vous demande d'avoir l'honnêteté intellectuelle de le lire pour affronter une bonne fois les conséquences de vos actes. Le meilleur moyen d'arrêter de culpabiliser est de faire face à ses responsabilités. Tant que l'on ne connaît pas le phénomène de la manipulation mentale, on en est objectivement victime. Nous l'avons vu, les agissements des manipulateurs sortent de la zone habituelle des rapports humains. Il manque un décodage adapté pour réagir de manière adéquate. À partir du moment où l'information est disponible et accessible, refuser d'en prendre connaissance engage déjà votre responsabilité. Et laissez-moi vous rappeler que la position de l'autruche est la plus adaptée pour prendre des coups de pied au derrière... Mais, quand vous avez eu accès à l'information, que vous avez compris de quoi il retourne et que c'est par pur idéalisme que vous refusez de faire face à cette réalité et d'agir en conséquence, vous n'êtes plus ni victime ni sauveur, vous devenez carrément complice. J'aimerais que vous compreniez une fois pour toutes qu'en cautionnant les déviances et la cruauté de 2 % à 4 % de la population, c'est l'humanité tout entière que vous trahissez.

Le message et le messenger

Pour ceux qui ont lu *Je pense mieux*, vous vous souvenez sans doute du long mail d'Amélie et surtout du passage où elle me dit : « La partie qui m'a surtout choquée est celle concernant les pervers narcissiques. Vous vous obstinez à dire et à répéter que ce sont des personnes profondément méchantes et vides de toute possibilité de changement. J'ai l'impression que vous vous êtes lancée dans une vaste chasse aux sorcières, mais je ne comprends pas pourquoi autant s'évertuer à les pointer du doigt [...]. Je ne vois donc pas en quoi ces personnes seraient fondamentalement cruelles et dangereuses. Je comprends qu'elles puissent se complaire dans leur impression de toute-puissance et de supériorité jouissive, mais je ne pense pas qu'elles soient heureuses dans leur état, pas plus qu'elles en sont conscientes. C'est pourquoi je ne peux en aucun cas penser d'un autre être humain qu'il soit mauvais par pure et totale intention [...]. Eh oui, je vous le confirme, à mes yeux, c'est vous qui êtes "méchante" (entre guillemets, car je ne peux penser que vous soyez réellement méchante) à insinuer qu'il puisse exister des gens aussi méchants, et surtout, je ne comprends pas comment vous pouvez faire aussi facilement des jugements et être aussi peu compréhensive [...]. Je vous avoue que je ne vous suis absolument pas et je reste abasourdie devant ce discours¹. »

Faut-il lyncher celui qui crie au feu ? Il serait temps d'arrêter de confondre le message et le messager. Si vous lisez attentivement et objectivement mes livres, vous verrez que mes propos sont factuels et non idéologiques. Je relate des faits. Je relaye des témoignages. Je vous livre l'analyse que j'en fais. Je vous propose des théories et des solutions. Le tout agrémenté de thérapie provocatrice, j'en conviens, mais je ne me livre pas à une « chasse aux sorcières » comme le croit Amélie. Je vous dis simplement de vous éloigner des manipulateurs et de vous en protéger. Je vous donne des techniques pour contre-manipuler et pour vous permettre de réparer le mal qu'ils vous ont fait. Je ne règle pas « mes comptes personnels » avec les manipulateurs. Je n'ai jamais dit, ni écrit, qu'il fallait exterminer les manipulateurs. Au contraire, je vous dis de leur fichier la paix et d'arrêter de vouloir les changer. Si je ne les plains pas et si je ne me fais aucun souci pour eux, c'est parce que je sais qu'ils retomberont toujours sur leurs pieds et qu'ils retrouveront très facilement de nouvelles proies.

Heureusement, vous m'écrivez aussi souvent pour me dire que mes écrits vous ont « sauvé » et m'en remercier. Je vous en suis très reconnaissante, parce que, sans cela, j'aurais vraiment pu jeter l'éponge depuis longtemps. Peu de gens réalisent LES courages qu'il faut mobiliser pour écrire un livre, et en premier celui d'assumer son propos par écrit et en public. Ce que j'ai exprimé de ma colère et de mon découragement dans *Je pense mieux*, à propos de votre façon de gérer la manipulation mentale, a été mal interprété. Vous étiez dégoûtés et vous ne vous êtes pas privés de me le faire savoir. Un seul lecteur de *Je pense mieux*, vous rendez-vous compte ? un seul ! m'a dit comprendre ma colère et m'a remerciée de chercher à vous protéger de vous-même, malgré vous.

Cela fait maintenant des années que j'affronte vos regards chargés de reproches, vos mines dépitées, vos airs choqués. Je lis votre langage non verbal ! : « *Mme Petitcollin est trop méchante de dire qu'il y a 2 % à 4 % de la population qui n'est pas gentille et qu'en plus ils le savent et qu'ils le font exprès !* » Finalement, heureusement que vous ne savez pas vous mettre en colère, je n'ai eu que très rarement à gérer une agressivité frontale. Mais par mail, sur les blogs, sur Facebook..., vous savez être cinglants.

Une blogueuse, qui se sent assez intelligente pour vous expliquer ce que vous devez penser de vos lectures, écrit ceci : « Christel Petitcollin semble elle aussi assez fascinée par son objet (notamment dans un passage surréaliste où elle met en garde les gentils surefficiants qui sont tous pleins d'amour à revendre contre les méchants méchants manipulateurs qui, eux, sont tous vides et qui veulent les manger... (j'exagère à peine). » Quand je mets ce post stupide et sarcastique en parallèle à la détresse des victimes que je coache, je l'avoue, il m'arrive d'avoir un peu la haine. Surtout quand le méchant méchant manipulateur détruit délibérément ses propres enfants pour accomplir sa vengeance et punir sa proie d'être partie. Alors, s'il vous plaît, faites attention à vos messages et arrêtez de tirer sur le messenger...

Le jeu de l'avocat

Dans le triangle dramatique de Karpman, il existe un jeu psychologique qui permet d'astiquer son auréole et de la faire briller à peu de frais. Il a été identifié sous le nom de « jeu de l'avocat ». Il se joue à partir du rôle du Sauveur et consiste simplement à prendre de façon systématisée la défense de toute personne « attaquée ». Il suffit de prononcer avec le ton apitoyé idoine : « Le pauvre, il faut le comprendre ! », puis de lui fournir des tonnes d'excuses, ce que votre gros cerveau adore faire, avec un certain talent. Par exemple, une personne jalouse et déloyale se permet de faire un coup bas à un de vos amis. Le jeu de l'avocat consiste à se ruer pour défendre l'agresseur : le pauvre jaloux a forcément une blessure. Tu devrais lui pardonner, ou être au-dessus de cela, etc. Le jeu de l'avocat est facile à mettre en œuvre et il vous donne à bon compte l'illusion d'être plus ouvert, plus tolérant et plus bienveillant que la moyenne. Mais il vous amène aussi à défendre l'indéfendable et à causer un vrai préjudice aux gens qui subissent réellement des actes déviants. En défendant son agresseur, vous humiliez votre ami et vous aggravez son préjudice. Le plus amusant, ou non, d'ailleurs, c'est que vous êtes le premier à vous plaindre que votre entourage ne veut pas comprendre, que la justice se trompe de victime et que personne ne prend en compte votre souffrance. C'est énervant, n'est-ce pas, quand ce sont les autres qui jouent à l'avocat au moment où vous auriez besoin d'écoute et de compréhension ?

Un angélisme diabolique

Je vous secoue un peu parce que, pour moi, c'est important que vous sortiez de cet angélisme sirupeux. Il y a quelque temps, je faisais une conférence en Russie à l'occasion de la sortie d'*Échapper aux manipulateurs* dans ce beau pays. J'expliquais au public ce problème que j'ai avec vous. Je lui parlais de ce fossé qui se creuse, entre moi qui sais de plus en plus qui sont les manipulateurs et vous qui, par angélisme ou idéalisme, ne pouvez pas, ou ne voulez pas voir leur pouvoir de nuisance. Je leur disais aussi que j'en étais très frustrée. Une dame du public, très douce, me dit : « C'est parce que les surefficients mentaux ont des âmes trop pures. » J'ai trouvé ça très

mignon, surtout en russe, et certainement très juste. Objectivement, les gens qui pensent trop dans ma clientèle sont des gens absolument adorables, et c'est un vrai plaisir de travailler avec eux. Mais zut ! À un moment donné, trop c'est trop ! Quand votre angélisme vous pousse à vous mettre au service d'un manipulateur, ça ne va plus du tout. Quand votre angélisme se trompe de victime, aussi. Je vous invite vraiment à réfléchir à ça. Est-ce vraiment avoir l'âme pure que de devenir le complice d'une personne malveillante et de l'aider à nuire à autrui ? À un moment donné, il faut que les gens répondent de leurs actes. Les manipulateurs des leurs, mais vous aussi des vôtres.

Ne confondez pas angélisme et spiritualité. J'ai parlé dans *Je pense trop*, puis dans *Je pense mieux*, du besoin de connexion spirituelle des surefficients mentaux. L'angélisme et l'orgueil spirituel sont les deux principaux écueils d'une spiritualité épanouissante. L'angélisme, nous l'avons vu, peut devenir diabolique. L'orgueil spirituel consiste à se croire plus évolué, plus élevé, plus sage et plus connecté au divin que les autres. Parfois proche de la pensée magique, voire du déni magique, il prône de développer d'exceptionnelles capacités à faire abstraction du négatif, à savoir pardonner, à ne pas relever..., voire à laisser le destin s'accomplir : si tu vis ça, c'est que c'est ton karma. Je ne sais pas par quel tour de passe-passe vous arrivez à combiner cela avec votre soif de justice. Mais, encore une fois, vous vous trompez de cible, en laissant l'impunité totale aux gens déviants, tout en reprochant à leurs victimes de ne pas savoir « accueillir » et « pardonner ». Savez-vous vraiment faire la distinction entre l'amour 4e degré et le syndrome de Stockholm ? Le premier consiste à aimer son bourreau malgré tout, mais sans cautionner ses actes, et sans minimiser ce qu'il vous a fait subir. Le syndrome de Stockholm consiste au contraire à cautionner les actes déviants d'une personne, parce qu'on lui trouve des excuses en croyant comprendre ses motivations.

Sublimer le sordide

Cette volonté d'être spirituellement au-dessus de ces exactions et de leur trouver un sens divin est aussi ce que j'appelle une façon de « sublimer le sordide ». Vous me dites : « C'est karmique... Il me fait bosser... Heureusement qu'ils sont là pour nous faire avancer... » Il est vrai que, sans ces explications célestes, l'histoire est avilissante et tellement humiliante ! Vous seriez obligé d'admettre l'escroquerie. Alors, vous pourriez penser que votre exaltation était ridicule et votre engagement pathétique. Et, pourtant, pas du tout. Vous vous êtes fait attraper par votre humanité. Imaginez que vous circulez en voiture sur une petite route. Brusquement, vous apercevez un cycliste inerte, étendu sur la chaussée à côté de son vélo. Votre premier réflexe sera de vous arrêter et de lui porter secours. C'est le réflexe normal d'un être humain normal. Beaucoup d'animaux ont aussi ce réflexe de secourir, et pas uniquement leurs congénères. Il n'y a rien de ridicule ou de pathétique à porter secours à une personne en difficulté. Il y va de notre humanité. D'ailleurs, dans les catastrophes, même les gens les plus égoïstes retrouvent ce réflexe ancestral. Mais imaginez que ce cycliste, sur qui vous vous penchez avec compassion, vous allonge un coup de poing et s'enfuit avec votre voiture. Il aura utilisé ce que vous avez de meilleur en vous pour accomplir son forfait. Vous n'avez rien fait de mal et vous n'avez pas à avoir honte d'avoir porté secours à ce cycliste. Du reste, si vous expliquez longuement à qui veut l'entendre que ce voleur et vous aviez un rendez-vous karmique, je ne suis pas sûre que l'on vous croie, ni que cela répare votre estime de vous. Devez-vous pour autant renoncer à tout jamais à porter secours à qui que ce soit ? Êtes-vous condamné à vous faire systématiquement voler votre voiture ? Non, vous pouvez garder votre humanité, mais en ajoutant du discernement et de l'autoprotection. Entre un positivisme aveuglé et un négativisme accablé, il reste la voie d'un possibilisme éclairé.

Parfois, votre spiritualité est réelle et sincère, mais elle se trompe de niveau. Marie me raconte sa prise de conscience : « Ce week-end, j'ai fait une retraite spirituelle. Le prêtre nous expliquait qu'il était personnellement contre le fait qu'un prêtre fasse du coaching avec ses paroissiens. Pour lui, le coaching fait entrer dans une démarche où l'on attend de l'autre qu'il change et qu'il s'améliore. Or le rôle du prêtre est d'accueillir la personne inconditionnellement dans son imperfection, juste comme une créature de Dieu. Ça m'a fait réfléchir, et j'ai brusquement réalisé que je faisais l'erreur

inverse. J'accueille mon mari en créature de Dieu et non pas en conjoint qui doit rendre des comptes sur sa façon de se comporter avec moi. En rentrant du séminaire, je le lui ai dit : "Tu sais, si je te parle avec respect et bonté, c'est parce que je te traite en créature de Dieu. J'estime qu'en tant qu'être humain tu mérites le respect. Mais en tant qu'épouse, je n'en pense pas moins. Tu es en dessous de tout ! Je pourrais hurler toute la journée." J'ai compris à la tête qu'il a fait qu'à partir du moment où je lui parle avec humanité, il considère qu'il m'a rendormie. En fait, ça fait des années qu'il me manque de respect parce que je lui en témoigne trop. »

Aimer, ce n'est pas tout permettre. On peut pardonner les gens, sans cautionner leurs actes. Et, finalement, les obliger à répondre de leurs actes est une façon de les honorer : vous ne les prenez pas pour des gens débiles et irresponsables et vous leur donnez une chance de s'amender.

Dans son livre *Les 21 règles de vie de l'enchanteur*², Patrick Dacquay écrit ceci : « Pour le roi Arthur, l'expression de l'amour vrai n'était en aucun cas liée à de l'émotionnel. Il savait trancher et jugeait avec fermeté, sans jamais y mettre de colère, de vengeance ni de haine. Il était serviteur au service des plus nobles valeurs, gardien des anciennes lois qui régissaient le royaume. »

Vous pouvez vivre votre spiritualité, oui, pleinement, mais en conscience et avec du discernement.

Les conséquences de votre complaisance

Nous l'avons vu, le manipulateur est un ex-chenapan, qui continue à vivre sans foi ni loi. À l'âge adulte, un chenapan, ça s'appelle un « malfaiteur ». Aider un malfaiteur, lui offrir une aide logistique, des excuses et des alibis et une protection, cela s'appelle « être son complice ». Voilà le résultat combiné de votre gentillesse, de votre refus de voir la méchanceté, de votre besoin de

vivre dans l'harmonie, de cette idée que tout le monde est forcément bon au fond de lui, de ce besoin d'être utile et d'aider les gens, de cette certitude que l'amour finit toujours par l'emporter et que ces « pauvres manipulateurs », c'est juste parce qu'ils manquent d'amour qu'ils sont aussi méchants... Finalement, vous servez leur cause et vous décuplez leur pouvoir de nuisance. En voici quelques exemples.

J'ai dans ma clientèle un certain nombre (pour ne pas dire un nombre certain !) de femmes et d'hommes qui ont cru récupérer en deuxièmes nocces un pauvre Calimero victime d'un affreux manipulateur (ou d'une vilaine manipulatrice). Ils ont mis toute leur énergie et toute leur intelligence au service de la guerre que ce nouveau conjoint menait à son ex, en le croyant attaqué. Ils se sont occupés du dossier juridique que cette pauvre personne paumée, brimée, cassée était bien incapable de monter elle-même. Ils se retrouvent sans s'en rendre compte à faire tout seuls le travail de harceler l'ex et de le ratatiner en justice. Au bout de quelque temps, ils finissent par avoir un doute. Ils se demandent si l'ex était vraiment finalement aussi manipulateur que ce que prétend leur chérie. Ils commencent même à deviner que l'ex n'est peut-être pas le problème. Un jour, ils doivent faire face au fait qu'ils se sont comportés avec une férocité injuste envers une personne qui ne leur avait rien fait et qui était déjà laminée. Donc, si vous êtes dans ce climat-là, laissez votre compagnon gérer son divorce, ne vous en mêlez pas. Si c'est une victime, il ira voir un psy. Ce n'est pas à vous de faire les choses à sa place.

Un autre exemple : une de mes clientes, brillante architecte, me parlait de son ex-mari qui avait l'air d'une stupidité incroyable, mais qui était architecte aussi. Au bout de quelques séances, je lui demande : « Comment se fait-il qu'il ait eu son diplôme d'architecte ? » Elle prend un air un peu gêné et elle me dit : « Eh bien, on s'est rencontrés en dernière année d'archi..., et vous avez raison, il était tellement nul que c'est moi qui lui ai fait son mémoire, et puis je l'ai énergiquement coaché pour l'oral, sinon il ne l'aurait pas eu. » Bref, il a repéré la gourdasse première de la classe et il s'y est cramponné. Comme quoi il est idiot, mais pas fou. Bravo Madame ! Grâce à vous, quelqu'un a un diplôme qu'il ne mérite pas. Il y a, dans la nature, quelque part en France, un architecte diplômé, qui peut valider des plans et construire

des immeubles, alors que c'est un crétin fini qui a le niveau maçon ! Sans vraiment percuter sur la gravité de la situation, cette femme réfléchit et me dit : « C'est vrai. Vous avez raison. Quand je lui confie des petits travaux comme de la plomberie ou de la peinture, il est tout content, il chantonne toute la journée. » Bah oui, c'est de son niveau, et dès qu'on lui demande de faire l'architecte, il est en stress, puisqu'il n'a pas la compétence requise. Mais au moins, s'il stresse, c'est qu'il en est finalement conscient.

Cette architecte n'est pas la seule à avoir fourni un diplôme immérité à un incompetent. Dans ma pratique, j'ai vu tant de surefficients tellement fiers d'eux d'avoir permis à un manipulateur de tricher, de copier, d'être recommandé ou pistonné... Sur le moment, vous êtes tout content, tout fier de vous. Vous avez aidé l'autre, en bon Sauveur inadéquat. Vous permettez à des gens dangereux d'avoir une crédibilité induite à travers des diplômes d'ostéopathe, de médecin, d'avocat ou même de psy... Ce diplôme que vous leur offrez étant un gage d'intelligence et de compétence, vous leur offrez une couverture en or. J'en blêmis quand je découvre le niveau de perversité de l'ex d'un de mes clients qui, grâce à lui, est diplômée en ostéopathie et a ouvert son cabinet.

C'est l'une des raisons qui font qu'on les croit intelligents. Et moi, je n'arrive pas à faire passer le message que les manipulateurs sont des gens stupides, ce qu'ils sont pourtant objectivement, à cause de tous ces diplômes et tous ces postes importants que vous leur avez permis d'obtenir en s'appuyant sur votre intelligence. Je serais vraiment curieuse d'étudier au cas par cas les conditions d'obtention des diplômes des manipulateurs. Les ont-ils d'ailleurs vraiment toujours ? Ce sont des bluffeurs et des imposteurs. Il y a régulièrement un scandale qui éclate : une psychologue experte auprès des tribunaux, un médecin dans un hôpital, un dentiste dans un village n'avaient aucun des diplômes qu'ils prétendaient avoir, et personne n'a pensé à vérifier.

En entreprise aussi, je suis obligée de briefier les employés pour qu'ils arrêtent de couvrir les erreurs de leurs chefs. Dès qu'ils arrêtent de camoufler l'incompétence de leur supérieur, le cours des choses s'inverse rapidement. Je me souviens d'un cas de ce genre : Magali et son collègue, informaticiens tous les deux, avaient un chef épouvantable. Je dis à Magali : « Mais arrêtez

de le couvrir ! Juste arrêtez ça ! » Elle met son collègue au parfum. Ça n'a pas traîné. Pendant que leur chef était en vacances, le siège social de l'entreprise a appelé pour un problème. Magali me raconte :

« Avant, on aurait menti pour le couvrir, quitte à avoir nous-mêmes des ennuis. Cette fois, on a juste dit la vérité. »

– Non, il est en vacances... Ah ! désolés, nous n'avons pas les codes de M. Machin...

– Comment ça, il ne vous donne pas les codes ?

– Non, il ne nous donne pas les codes. Il ne nous les a jamais donnés. Et son numéro de portable non plus.

– Bon, et c'est quoi la procédure ?

– Il n'y a pas de procédure à ma connaissance.

Machin est rentré de vacances, il a été viré dans la foulée. Ça faisait six ans que les deux collègues le couvraient et faisaient en sorte qu'il soit protégé, alors qu'eux-mêmes vivaient l'enfer avec lui.

Un autre exemple, et là je n'étais vraiment pas contente de ma cliente. C'était une comptable dans une succursale de province. Son patron était juste épouvantable. Un jour, ce patron prend un fournisseur à partie sur le parking de l'entreprise, avec sa violence de la cour de récré habituelle : « Tu vas voir ta gueule ! Je vais te buter... » Le fournisseur, qui était quelqu'un de sain et d'équilibré, fait remonter l'info au siège social de la boîte, en disant que ce qui s'était passé était inadmissible. Le siège social fait son boulot, puisqu'il envoie un audit. Et là, la comptable, qui était pourtant elle-même gravement harcelée, n'a rien dit... « parce qu'elle avait peur ». Tout le monde a fait son boulot, sauf elle. Quand je vous dis que vous cautionnez leurs agissements ! Ce qui était dramatique dans cette situation, c'est que le patron harcelait aussi une petite secrétaire, une nouvelle, toute jeune, qui en pleurait tous les jours. Le harcèlement TUE. Quand vous cautionnez – en vous taisant – des situations de harcèlement, vous êtes complice d'une mise en danger d'autrui. D'un mot, cette comptable aurait pu faire que le calvaire de la jeune s'arrête.

Je veux que vous réalisiez pleinement les enjeux de cette logistique impeccable que vous offrez candidement aux manipulateurs.

- Vous vous situez entre le majordome et la conciergerie haut de gamme (et gratuite) en croyant être leur sauveur.
- Vous cautionnez l’obtention imméritée de diplômes, de boulots, de titres, de notoriété, d’honorabilité, ou encore leur introduction dans des confréries...
- Vous devenez leur bras armé pour monter un dossier, aller en justice, harceler, voire détruire leurs « ennemis »...
- Vous leur servez de base financière : receleur, prête-nom, banque et sponsor...
- Vous mettez toute votre créativité à leur service pour monter leur plan marketing, diffuser leur auto-promo, masquer leurs insuffisances et leur fournir excuses et alibis.

J’espère que vous avez lu ce chapitre en entier. Si c’est bien le cas, je vous félicite et je vous remercie. J’espère que vous serez d’accord avec moi pour dire qu’il faut que votre complicité s’arrête ici. Reconnaissez aussi qu’il ne s’agit pas de « détruire ces pauvres manipulateurs », mais de ne pas amplifier leur pouvoir de nuisance et de les laisser avoir enfin les résultats correspondant exactement à leurs comportements. Normalement, pour des gens épris de justice, il n’y a pas d’attitude plus équitable !

-
- [1.](#) Je n'ai pas reproduit l'intégralité de ce long passage du mail d'Amélie.
 - [2.](#) Patrick Dacquay, *Les 21 Règles de vie de l'enchanteur*, Éd. Véga, 2017.

Chapitre IX

Une amnésie traumatique ?

Nous l'avons vu depuis le début du livre, c'est compliqué de gérer tous les aspects de l'emprise, avec le cerveau que vous avez et les valeurs que vous avez. Je voudrais maintenant aborder la probable raison principale de cet aveuglement, de cette amnésie, de ce refus de voir les choses en face. Cette raison est difficile à affronter. Mais, dans le chapitre précédent, je vous ai proposé de faire face à tous les aspects de la manipulation, même les plus obscurs et les plus dérangeants. C'est à ce prix que l'on peut se libérer enfin définitivement des manipulateurs.

Voilà ce que ça donne quand on fuit sa réalité : en début de séance, Fabienne me dit qu'elle attend un appel de son fils Thomas, qui est chez le médecin. Il a craqué et s'est effondré en larmes le jour même au boulot. Je connais Thomas comme étant un garçon solide, sportif et joyeux. Il a déjà eu un sérieux problème d'emprise avec sa dernière petite amie, très perverse, l'année précédente, mais il s'en était remis. Je m'inquiète. Il doit vivre du harcèlement dans son travail pour être dans cet état ! « Pas du tout, me répond Fabienne sur un ton détaché. Il est trop sensible et s'occupe trop de ses collègues ! C'est tout. » Je trouve que pour une personne qui a quitté un conjoint manipulateur et qui a elle-même vécu du harcèlement dans son travail, sa réaction est bien légère. Sur ces paroles, le fiston appelle. Il a à nouveau craqué dans le bureau du médecin. Il est en arrêt maladie. J'insiste : « On ne craque pas pour rien sur son lieu de travail. Votre fils vit sûrement du harcèlement. C'est grave. Vous savez, dans certaines boîtes, des salariés sont allés jusqu'au suicide. Et Thomas m'a l'air bien touché. » Elle botte en touche, essaie de nier, puis de minimiser, puis d'accuser son fils de prendre

les choses trop à cœur, alors qu'il a clairement une supérieure hiérarchique diabolique. Je demande à Fabienne – qui a elle-même vécu toutes ces situations d'emprise – pourquoi elle n'a pas encore pris le temps d'expliquer à son fils ce qu'est la manipulation mentale et comment elle fonctionne. Elle avait eu si peur quand il fréquentait cette copine perverse. En creusant un peu, je découvre qu'elle préfère « oublier » que les manipulateurs existent, pour pouvoir « oublier » que son ex en est un. Elle finit par lâcher le morceau. C'est tellement humiliant de s'être fait avoir pendant tant d'années, qu'elle préfère continuer à ne pas voir, plutôt que de s'avouer qu'elle n'a pas vu. Tant pis si cela implique que, n'ayant pas pu faire face à qui est réellement son père, Thomas reste un aimant à manipulatrices dans sa vie privée et à harcèlement professionnel dans son travail. Juste pour garder une belle image d'elle-même, elle laisse son fils en danger (puisqu'il n'a toujours pas la bonne grille de décodage), tout en niant qu'il le soit.

La désintégration positive

Depuis l'enfance, le surefficient est habitué à douter de ses propres perceptions, puisque son entourage ne capte rien de ce que lui saisit. Faire cohabiter le monde extérieur avec sa réalité interne le place dans un conflit permanent, au cœur des trois aliénations : culturelle, sociale et mentale. Une cliente me dit : « Je préfère me déconnecter de mon ressenti, plutôt que de risquer de laisser voir que je pense que c'est une connasse. » Organiser tout cela dans une structure complexe cohérente est un tour de force. Le surefficient fait un grand écart mental permanent et se sent souvent au bord de la folie. Le manipulateur aggrave cette impression.

Quand une personne entame un travail de sortie d'emprise, elle est extrêmement fragilisée. Vous vous rappelez, elle était sur le point « d'y laisser sa peau ». Elle est en overdose de stress et a l'esprit complètement éparpillé, fragmenté, morcelé délibérément par son manipulateur. Au fur et à mesure qu'elle émerge de son hypnose et qu'elle commence à comprendre les

mécanismes du piège, elle se met aussi à faire des analogies avec certaines de ses autres relations. Les prises de conscience se font alors en cascade et ébranlent toutes les fondations de son monde psychologique. C'est extrêmement inconfortable. Quand un surefficient réorganise sa pensée, c'est toute la structure mentale qui est impactée, puisque toutes les idées sont connectées les unes aux autres. Le Dr Kazimierz Dabrowski parle de « désintégration positive » pour décrire la façon dont un surdoué réorganise sa pensée¹. Cette désintégration est certes positive à petites doses, quand il s'agit d'ajouter quelques idées nouvelles à une structure bien solide. Elle sera également positive à terme, quand le grand ménage mental sera fini, mais elle est vraiment inconfortable, voire angoissante à traverser, surtout quand on est sans accompagnement thérapeutique ou accompagné d'un thérapeute qui ne connaît pas ces mécanismes de pensée complexe et de désintégration positive. Le risque de basculer dans la folie n'est pas nul. Rassurez-vous, ce ne sont que des périodes transitoires.

Des prises de conscience en cascade

Le début de la prise de conscience est souvent : « Mais c'est dingue, j'ai l'impression de n'avoir que des manipulateurs autour de moi ! Je me demande si ma voisine, tellement sympa en apparence, mais si envahissante, n'est pas manipulatrice... Je me demande aussi si mon meilleur ami n'est pas manipulateur. Finalement, il me critique beaucoup et, quand je ne vais pas bien, il m'enfoncé encore plus... Et puis j'ai l'impression que mon conjoint a lui aussi certains traits d'un pervers... » Ces *insights*² sont encore plus perturbants quand on était parti pour affronter uniquement un harcèlement professionnel et qu'on découvre progressivement que son conjoint est également un manipulateur, ainsi que sa meilleure amie et que peut-être l'un de ses parents l'est également. D'ailleurs, l'entourage ne se prive pas de vous dire que, depuis que vous avez lu un de mes livres, vous voyez des manipulateurs partout et que Petitcollin est une secte à elle toute seule, ce qui augmente votre confusion mentale et vos doutes.

Mais, petit à petit, la vérité apparaît. Toutes les associations se font dans une chaîne cohérente. Mon père est bien un manipulateur. Non seulement il forme un binôme diabolique avec ma grand-mère, mais, en plus, il a reproduit le tandem avec ma sœur, qui est aussi manipulatrice que lui. D'ailleurs, j'ai des doutes sur mon neveu. (Ou ma mère est bien une manipulatrice. Non seulement elle forme un binôme diabolique avec mon grand-père, mais, en plus, elle a reproduit le tandem avec mon frère, qui est aussi manipulateur qu'elle. D'ailleurs, j'ai des doutes sur ma nièce.) Quelle onde de choc ! Surtout qu'en parallèle se fait la prise de conscience complémentaire suivante : je me rends compte que, du coup, j'ai épousé un manipulateur, que lui aussi forme bien un couple diabolique avec sa mère, mais, le plus terrible, c'est qu'il a visiblement reproduit cela et contaminé notre fille, qui est exactement comme lui. Et c'est souvent là que la personne bloque et fait marche arrière.

C'est trop ! C'est impensable, c'est ingérable. Vous vous rendez compte de ce que cela veut dire ? Alors, je n'ai pas eu de mère (de père) ? C'est partiellement vrai. Si vous avez bien un père et une mère biologiques, il vous a manqué le côté papa ou maman de ce parent : un manipulateur est trop immature pour développer des compétences parentales autres que celles de jouer à la poupée et de commander dans la cour de récré. Mais alors, ça veut dire qu'il ne m'aime pas ? Je vous laisse lire *Enfants de manipulateurs* quand vous vous sentirez prêt à affronter tout ce que cela implique d'avoir un parent manipulateur. Alors, je suis seul au monde ? Non, mais il faudra apprendre à aller vers les gens sains. Beaucoup me disent : « Je ne veux pas que mes parents soient comme ça ! » Tant que je crois qu'ils ont deux visages – comme Dr Jekyll et Mr Hyde –, je peux gérer ce qu'ils sont et endurer leur méchanceté. Mais ce n'est pas possible de sortir de cette dichotomie, si Dr Jekyll n'est qu'un masque, alors qu'il n'y a que Mr Hyde, c'est effrayant. Et vous vous rendez compte ? Et si mon fils/ma fille est comme ça, qu'est-ce qu'il me reste et qu'est-ce que ça implique pour la suite ? Alors, vous verrouillez tout. Amnésie et retour au pays où tout le monde il est beau, tout le monde il est gentil. C'est d'ailleurs votre obligation filiale. Si vous avez eu un parent manipulateur, vous vivez avec un certain nombre d'interdits solidement verrouillés et d'injonctions bien musclées.

Un parent déifié

Le manipulateur considère comme un crime le fait de voir qui il est derrière son masque. Il ne faut pas toucher à son image ! Vous pourriez être détruit pour cela. C'est terrifiant, et ça s'est inscrit dans votre inconscient. Alors, la première caractéristique des parents toxiques est d'être déifiés : il est strictement interdit d'en dire du mal et tout aussi interdit d'en penser. C'est d'ailleurs à ça que je les reconnais. Le discours de l'enfant est hypnotique, homérique et plein de superlatifs : « Ma mère est la meilleure des mères, elle s'est sacrifiée pour nous, etc. » Rester dans son monde idéalisé et refuser d'ôter ses petites lunettes roses n'est finalement pas un choix, mais un devoir, pire une obéissance inconsciente à une injonction cachée. Les gens qui ont eu un parent manipulateur ont reçu l'interdiction de questionner la relation, de prendre du recul, de juger les façons de faire pourtant choquantes de ce parent. De ce fait, prendre conscience de l'anormalité de la situation est plus qu'inconfortable. C'est criminel. Votre devoir de loyauté est de refuser de savoir, de comprendre, de se rappeler, de dénoncer et d'oser s'affirmer. Voilà pourquoi votre colère est complètement bridée.

Des injonctions cachées

En analyse transactionnelle, on parle du « rire du pendu » lorsqu'un client raconte quelque chose de pas drôle du tout avec un petit rire nerveux. Ce petit rire nerveux se produit à chaque fois que la personne obéit à une injonction parentale inconsciente. Par exemple : « Je suis tellement maladroite ! Ouaf, ouaf ! Figurez-vous que... » Et, bizarrement, beaucoup de victimes de manipulateurs m'ont dit de la même façon, en boucle et en ricanant : « Je suis naïf ! Je suis naïf ! », ce qui peut se traduire par « Mes parents m'ont donné l'ordre d'être naïf ». C'est justement le cas de Damien qui accumule les déboires professionnels parce qu'il s'oblige à rester sur la parole donnée, sans jamais exiger le moindre contrat. Je lui pose la question : « Que se passerait-il

si vous n'étiez plus naïf ? » Damien prend un air terrifié et scandalisé : « Mais je serais quelqu'un d'odieux. J'aurais l'impression que c'est moi le psychopathe, d'oser penser que l'autre puisse avoir des intentions malhonnêtes ! » Allez faire des affaires florissantes, avec une injonction pareille ! Et vous, avez-vous parfois ce rire du pendu ? Lesquels de vos dysfonctionnements revendiquez-vous en ricanant ?

Des protecteurs agresseurs

Les parents sont censés protéger leurs enfants. Non seulement les parents manipulateurs ne protègent pas, mais, en plus, ils agressent (émotionnellement, psychologiquement, physiquement et, souvent, sexuellement aussi). Pire, l'enfant doit rester en béance et a une interdiction absolue de protéger son intégrité physique, psychologique et émotionnelle. Voilà qui explique sans doute que vous n'ayez aucun réflexe de protection et que vous deveniez un aimant à manipulateurs. Le parent toxique installe le logiciel « manipulable », vous laisse béant, sans aucune protection et avec l'interdiction de le désinstaller. N'importe quel prédateur qui passe n'a plus qu'à s'en servir.

Une malédiction transgénérationnelle

Ce secret doit rester bien caché, puisque c'est un crime de toucher à l'image sociale du manipulateur. C'est ce qui peut expliquer aussi vos fortes réactions émotionnelles à mon discours factuel : dire la vérité est un crime de lèse-majesté envers ces parents-dieux ! Cela explique aussi ce syndrome de Stockholm, qui vous fait être si bienveillant et permissif avec les gens déviants, alors que vous pouvez parfois être si intransigeant avec les gens

sains. Regardez-vous fonctionner : finalement, qui refusez-vous réellement de juger ? Essentiellement les manipulateurs !

Cette prise de conscience est terriblement douloureuse et lourde de conséquences, mais indispensable pour ne pas reproduire le schéma de génération en génération. Fabienne dit qu'elle ne veut pas voir que son ex-mari est manipulateur, pour ne pas s'avouer qu'elle s'est trompée à propos de lui. Mais je pense surtout qu'elle ne veut pas s'avouer non plus que l'un de ses parents était ainsi. Le problème de son déni est qu'elle empêche Thomas de sortir de la reproduction du schéma transgénérationnel. Elle lui interdit de comprendre qui est son père et le condamne ainsi à continuer à se faire harceler. Il a déjà failli épouser une manipulatrice bien gratinée. Elle aurait maltraité leurs enfants comme il a lui-même été maltraité par son père et comme Fabienne l'a probablement été par l'un de ses parents. Un des enfants de Thomas serait à son tour devenu manipulateur. Enfin, allons au bout de la prise de conscience : je vous ai dit que la raison probable de l'existence des manipulateurs est l'inceste, bien plus fréquent qu'on ne veut bien l'admettre. Qu'a vécu Fabienne ? Quels risques a-t-elle fait courir à sa fille ? Que vivront éventuellement les enfants de Thomas si le secret de famille n'est pas levé ?

Le problème de faire face à la manipulation mentale est que lorsqu'on sait, lorsqu'on voit, lorsqu'on a compris, on n'a plus d'excuses pour faire l'autruche. Il devient impossible de rester neutre et passif. On est éthiquement obligé de se positionner, de dénoncer, de condamner fermement, non pas la personne, comme je vous l'ai dit, mais ses agissements. Bref, on est obligé d'être le bourreau, le cafteur de la cour de récréation. Le dévoilement des secrets de famille implique aussi souvent une désintégration de la famille. Mais c'est à ce prix que l'on libère les futures générations.

Un surefficient résilient

Dans *Je pense trop*, je vous disais que la surefficiency est très

probablement de la résilience. Avant que Boris Cyrulnik³ l'utilise en psychologie, on employait surtout ce terme de « résilience » en physique pour désigner la résistance des métaux à des conditions extrêmes, comme des rails de chemin de fer, par exemple. Je pense que le confort endort l'intelligence et que le danger la réveille. Les capacités d'adaptation des surefficients sont à la hauteur du danger qu'ils ont couru dans l'enfance. Finalement, l'hyperesthésie, l'excitabilité de l'amygdale, la pensée foisonnante en quête de sens et l'anticipation anxieuse pourraient tout aussi bien être originellement des signes de stress post-traumatique. On commence à étudier le fait que les traumatismes psychologiques peuvent se transmettre de façon biologique. Nos cellules gardent une mémoire de notre vécu et la transmettent à la génération suivante. Cela pourrait expliquer l'aspect héréditaire de la surdouance. Dans ma pratique, il me semble que certains surefficients ont effectivement plutôt des parents surdoués que pervers. Le traumatisme remonte alors probablement à des générations précédentes. Mais, justement, il me semble que les surefficients qui se trouvent dans ce cas de figure précis font mieux face à la manipulation quand ils y sont confrontés et qu'ils ne se rendorment plus.

Si vous êtes concerné par ce que je viens d'écrire, cela vaut la peine que vous vous fassiez accompagner pour faire face à tout cela. C'est un grand travail personnel que d'affronter la maltraitance qu'on a subie dans l'enfance, et encore plus quand elle est avant tout psychologique, donc plus insidieuse. En restaurant votre intégrité et votre consistance dans vos relations, vous cesserez d'être séduisants pour les manipulateurs et vous commencerez à les faire fuir. Il est aussi urgent d'apprendre à vous protéger, car vous ne pourrez guère compter sur la société pour vous défendre, ni même pour vous comprendre.

-
1. Kazimierz Dabrowski, *La Formation de la personnalité par la désintégration positive*, Éd. Pilule rouge, 2017. Lire aussi Patricia Lamare, *La Théorie de la désintégration positive de Dabrowski : un autre regard sur la surdouance, la santé mentale et les crises existentielles*, Éd. Sens et Lien, 2017.
 2. En psychologie, découverte soudaine de la solution à un problème.
 3. Boris Cyrulnik, *Un merveilleux malheur*, Odile Jacob, 2002, ou *Les Vilains Petits Canards*, Odile Jacob, 2004.

Chapitre X

Ce que vous ne devez plus jamais faire

Pour sortir de ces situations d'emprise et pour ne plus attirer les manipulateurs, il faut changer radicalement vos comportements habituels, dont vous avez maintenant bien compris qu'ils entretiennent et aggravent le problème. En faisant toujours plus de la même chose, on obtient toujours plus du même résultat. J'ai listé pour vous tout ce qu'il ne faut surtout plus faire.

Jouer les sauveurs

La première chose à ne plus faire est de jouer les sauveurs. Les adultes ne sont pas des petits êtres sans défense. Vous n'avez pas à les prendre en charge comme des nourrissons. Les seules personnes réellement sans défense, ce sont les enfants, parce qu'ils sont petits, vulnérables, et parce qu'ils n'ont pas la possibilité légale de se défendre eux-mêmes. Il n'existe pas de pauvre petit Calimero démuné chez les adultes. Ne faites plus de confusion entre être méchant et être malheureux. Les manipulateurs ne sont pas plus malheureux que les autres. Ils braillent plus fort, c'est tout. Ils n'ont pas besoin d'être « réparés », et encore moins par vous. On peut comprendre que les gens souffrent, mais comme tout le monde, et c'est à chacun de régler ses problèmes. Un adulte a meilleur temps de s'adresser à un spécialiste que de s'appuyer sur un sauveur sans compétence. Inversement, il peut être dangereux de jouer l'infirmier psychiatrique amateur avec votre entourage.

De même, si les banques professionnelles refusent de prêter de l'argent à quelqu'un, il y a sûrement une bonne raison. Ne devenez pas une banque privée. Vous ne seriez jamais remboursé.

« J'ai besoin de toi » est une phrase irrésistible pour les sauveurs. Dès que vous l'entendez, vous fondez de tendresse et de gratitude. Enfin ! Quelqu'un vous rend le service d'avoir besoin de vous ! Vous rappliquez en courant, et on peut alors vous demander presque n'importe quoi ! Vous vous rêvez en Mère Teresa, là où le manipulateur vous voit comme une mule. C'est moins gratifiant, n'est-ce pas ? À l'avenir, quand vous entendez « J'ai besoin de toi », pensez à vérifier que ça ne veut pas dire : « Je veux t'utiliser. »

Tout donner sans jamais rien recevoir

Il est temps de fermer le robinet de cette fontaine inépuisable. Vous entretenez un commerce inéquitable. Si vous remettez les données dans le bon sens et que vous cessiez de prendre votre manipulateur pour un mineur attardé (donc pour un débile), vous comprendrez que ce que vous donnez est injustifiable. Il ne faut pas confondre amour et maternage. Le maternage est indispensable à la croissance d'un enfant jusqu'à ce qu'il atteigne l'âge de sept ans. Au-delà, le maternage devient un poison, car il infantilise au lieu d'autonomiser. « Je t'aime, et tu vas beurrer ta tartine toi-même, parce que beurrer une tartine n'a rien à voir avec l'amour. » Le maternage n'a rien à faire dans une relation d'adulte à adulte. Vous achetez la reconnaissance des autres avec votre gratuité. Vous êtes pourtant bien placé pour savoir que cela ne marche pas.

Dans *Je pense mieux*, je vous ai parlé de l'« échange égalitaire chamanique » que développe Patrick Dacquay dans son livre *Paroles d'un grand-père chaman*¹. Il vous dit ceci en substance : rien ne peut être gratuit dans les sagesses ancestrales qui sont basées sur l'échange égalitaire. « Je te donne, tu me donnes », et ainsi personne ne prend le pouvoir sur l'autre.

Celui qui donne sans recevoir prend un pouvoir subtil, car l'autre lui est redevable. Celui qui reçoit sans donner perd son intégrité et sa liberté, il se met en allégeance et devient un mendiant. Ces deux façons de procéder sont les conséquences de leurs blessures humaines et ne doivent pas être encouragées, mais guéries. L'échange égalitaire est donc une pratique extrêmement difficile, car nous devons avoir l'attitude juste et le geste adapté.

Je vous le confirme : trouver l'équilibre entre ce que l'on donne et ce que l'on reçoit est vraiment un cheminement personnel, car cela implique de prendre conscience de sa propre valeur. Mais, à terme, cela devrait réjouir votre sens de la justice.

Lui trouver des excuses ou essayer de le comprendre

Parce que vous croyez que ses attitudes manipulatoires sont le fruit d'une grande souffrance, vous lui trouvez des excuses. Plus vous lui trouvez des excuses, plus vous lui accordez du pouvoir sur vous. Vous finirez par cautionner des attitudes inacceptables et par devenir le complice de sa méchanceté. On peut faire la distinction entre une personne et ses comportements. Mais on ne doit jamais cautionner les comportements déviants. Certains actes sont inexcusables. Ne confondez plus excuser et pardonner : le pardon est un long chemin spirituel en conscience. Excuser, c'est appliquer vite fait mal fait un pansement sur une plaie infectée, pour éviter d'avoir à se positionner et à dénoncer.

Essayer de lutter

Ne vous disputez jamais avec un imbécile : il vous tirera à son niveau et il gagnera par expérience.

Albert Einstein.

Si vous avez un manipulateur dans votre entourage, vous le savez : il a des ennuis avec tout le monde et il adore ça. Il adore la bagarre ! Vous vous souvenez : il se nourrit des conflits et des disputes qu'il crée sciemment. C'est un faiseur d'histoires et un procédurier. La première règle d'une bonne communication avec un manipulateur est donc de... renoncer à avoir une bonne communication avec lui. N'essayez pas de lutter. Cela ne sert à rien. Vous n'êtes pas à armes égales. Le manipulateur a une structure mentale avec laquelle vous ne pouvez pas rivaliser, parce qu'il est hors des limites de l'entendement. Vous, vous aurez toujours les scrupules de votre humanité, lui ne les a pas. La seule chose que vous pouvez faire, c'est le cadrer au maximum et vous en tenir le plus possible à distance.

Le laisser-faire

De guerre lasse, épuisé, vous avez fini par trouver plus facile d'accéder à ses demandes, de céder à ses exigences, même les plus pénibles, d'ignorer ses réflexions blessantes, de le laisser dire et de le laisser faire. Ça vous évite sa colère, ses crises, son harcèlement, et ça vous permet de passer plus rapidement à autre chose. C'est un mauvais calcul : en voulant éviter les cris, vous les subirez de plus en plus. Cette gestion à court terme des conflits est dramatique : chaque fois que vous cédez, il gagne du terrain. Pire, vous alimentez sa folie de toute-puissance infantile.

Croire qu'il changera

Si vous ne deviez retenir qu'une seule chose de ce livre, ce serait celle-là : arrêtez de croire qu'un manipulateur peut changer. Le manipulateur vous fait vivre en permanence dans l'espoir d'un changement prochain. Il va changer, la situation va s'arranger. Il est sur le point de trouver un travail. Il adore aussi vous faire croire que ça y est, cette fois il a compris combien il vous a fait souffrir et que c'est terminé, plus jamais il ne vous fera du mal. Plus vicieux, comme il vous menace en permanence de partir, ce qu'il ne fera jamais, il vous laisse espérer que vous serez bientôt libéré. Je vous l'ai dit, il n'a pas de raison de changer puisqu'il est fier et content de ce qu'il est et que ce sont les autres qui ont un problème, pas lui. Un manipulateur ne change pas, parce qu'il ne le veut pas, et c'est son droit.

Je vous invite aussi à vous poser honnêtement ces questions : ça fait combien d'années que vous attendez qu'il change ? Dix, quinze, vingt ans ? Jusqu'à quand allez-vous continuer à attendre ? Et s'il ne devait jamais changer ?

Rester dans une culpabilité naïvement prétentieuse

En croyant, comme le manipulateur le prétend, que vous êtes seul responsable de la relation que vous avez avec lui, vous risquez de vous entêter à faire toujours plus de ce qui ne marche pas. On appelle « courir après la dépense perdue » le comportement qui consiste à croire qu'on a trop investi pour reculer. Si vous avez déjà perdu dix ans avec votre manipulateur, ce n'est pas la peine d'en perdre dix de plus. Arrêtez aussi de sublimer le sordide pour éviter de l'affronter. Il vaut mieux se rendre compte un jour que l'on s'est fait escroquer, plutôt que de faire mine de l'ignorer.

Ne restez pas dans cette culpabilité somme toute bien prétentieuse. Vous n'avez pas tout pouvoir sur tout. Les manipulateurs sont juste des gens infréquentables. Rendez-leur leur infréquentabilité.

Être transparent et vous justifier

Les victimes de manipulation n'ont pas de jardin secret, aucun espace d'intimité, et répondent en général candidement et sincèrement aux questions qu'on leur pose. Cette transparence fait bien l'affaire du manipulateur, qui entend vous coloniser et contrôler jusqu'à vos pensées, tandis que lui ne se dévoilera pas et ne livrera rien. « Tu dois tout me dire et rien me demander », pense-t-il. Il attend de vous une transparence et une confiance absolues. Transgresser cette règle serait un crime de haute trahison. Son comportement est celui d'un geôlier avec son prisonnier. Il vous questionne sans relâche, vous épie, vous espionne, écoute aux portes, lit votre courrier et se permet régulièrement de fouiller dans votre sac, dans votre téléphone et dans votre ordinateur. Si vous lui demandez des comptes ou si vous lui cachez quelque chose, vous aurez droit à une magistrale crise de paranoïa.

Rester silencieux, ne pas répondre aux questions, effectuer de la rétention d'information, cultiver un jardin secret, sont autant de compétences qui manquent aux victimes. Confondant diplomatie et hypocrisie, transparence et authenticité, elles rechignent à les acquérir. De plus, les surefficients ont souvent besoin de réfléchir à haute voix pour trier leurs pensées. Se taire leur est donc difficile et même douloureux. Pourtant, la différence entre le fou et le sage est que le sage sait à qui ne pas parler. Il faut d'urgence apprendre à vous taire. Ne lui laissez plus accès à tous les paramètres de votre vie. Tout ce que vous confiez de vous à un manipulateur vous revient un jour ou l'autre comme une pierre dans la figure.

Si on veut réussir son évasion, il ne faut pas en prévenir le maton. Pour sortir d'une relation d'emprise, les victimes doivent impérativement savoir cacher certains faits et gestes, ne plus se justifier, se taire, ne plus dire ce qu'elles pensent vraiment. Le tout sans éveiller les soupçons de leur manipulateur. C'est un exercice de style très délicat. Dès qu'il sent que quelque chose échappe à son contrôle, le manipulateur devient fou d'inquiétude et augmente la pression. Les victimes, encore fragiles et conditionnées à obéir, se font trop facilement tirer les vers du nez. La

rééducation n'est pas simple et demande du temps. Peu à peu, il faudra remplacer les justifications défensives par des affirmations tranquilles. Par exemple : « Pardonne-moi, j'ai été retenu au travail à cause de... » deviendra « Tu as raison, je rentre tard. »

Pour ne plus fournir d'armes à votre manipulateur, il faut arrêter les justifications, les supplications, les larmes et les protestations. Renoncez à l'amener à considérer les choses de votre point de vue.

Au passage, je précise qu'il est inutile de lui expliquer combien vous souffrez. Il le sait très bien et il s'en fout. Plus vous vous plaignez, plus vous essayez de lui inspirer de la pitié, et plus vous vous positionnez en victime, ce qui cautionne son positionnement de persécuteur. Non, le dialogue ne résout pas tous les conflits. Ne cherchez plus à avoir des discussions avec lui. Comme le chat qui ne montre jamais qu'il souffre pour ne pas être pris pour une proie, apprenez à taire vos souffrances. Même pas peur, même pas mal !

Accepter d'être malheureux

Je vous propose de faire le point sur votre vie.

Êtes-vous heureux de vivre ce que vous vivez ? Riez-vous autant que vous le voudriez ? Pouvez-vous vous enthousiasmer, féliciter et applaudir chaudement ? Êtes-vous détendu et joyeux ? Pouvez-vous fréquenter tous les gens que vous aimez et pratiquer quand vous voulez les activités dont vous raffolez ? L'amour circule-t-il librement dans votre vie ? Exprimez-vous vos valeurs humanistes dans votre quotidien ? Y a-t-il de l'écoute, du respect et de la justice dans vos rapports ? Agissez-vous comme vous voudriez le faire ? Êtes-vous en accord avec vous-même ? Vous occupez-vous de réaliser vos rêves ? Vous reste-t-il du temps et de l'énergie à donner aux gens bienveillants et humanistes ? Êtes-vous sûr de ne pas faire de mal aux gens

qui vous aiment à cause de la fréquentation de cette personne ?

S'il y a dans votre entourage un manipulateur qui a prise sur vous, la réponse à toutes ces questions est forcément « non ». Nul ne peut être heureux en prison. Les manipulateurs vous placent dans une non-vie, étouffent votre joie de vivre, détournent à leur profit votre force vitale et vous empêchent d'aimer. Vous qui avez une si grande aptitude à la joie de vivre, êtes-vous d'accord pour continuer à être malheureux ?

[1.](#) Patrick Dacquay, *Paroles d'un grand-père chaman*, Éd. Véga, 2014.

Chapitre XI

Reparamétrer son mental pour devenir assertif

L'affirmation de soi, appelée aussi « assertivité », consiste à savoir dire sa vérité et à défendre ses droits sans empiéter sur ceux des autres, ni nier leur vérité. L'assertivité n'est pas une technique : c'est un état d'esprit, une attitude envers l'autre et envers soi-même dont le but est de transmettre une information qui soit acceptable pour les deux parties. Développer son assertivité est nécessaire pour bien communiquer et pour sortir des jeux de pouvoir. C'est un positionnement qui refuse le recours à trois types de comportements négatifs ordinaires :

- les comportements d'agression, donc de domination par la force,
- les comportements de manipulation, donc de domination par la ruse,
- les comportements de fuite ou d'abandon, donc de soumission.

Ni hérisson ni paillason, juste dans l'affirmation ! Vous voyez, c'est l'opposé des rapports humains proposés par les manipulateurs. Pratiquer l'assertivité avec un manipulateur, c'est l'exercice suprême, le test final. Quand vous serez capable de pratiquer l'affirmation tranquille de vous face à un manipulateur, vous aurez atteint le stade maximal de la position d'adulte responsable. À partir de là, pratiquement plus rien ne peut vous arriver. Vous êtes complètement armé pour vous respecter et vous faire respecter dans toutes les situations. Cependant, n'espérez pas que votre comportement déteigne sur votre manipulateur. Lui cherchera toujours à vous dominer et

refusera d'entendre votre vérité. Alors, même quand vous serez pleinement capable de vous exprimer, vous aurez sans doute mieux à faire que de passer vos journées à le surveiller et à le recadrer.

Se connaître et se définir

Pour pouvoir pratiquer l'assertivité avec efficacité, il faut être centré et authentique. Cela implique une conscience de soi objective et bienveillante. Il faut aussi connaître ses droits et savoir ce qui est juste et bon pour soi. Comment exprimer sa vérité si l'on n'a pas pris le temps de l'écouter et de la définir ? Nous l'avons vu, les surefficients sont hyperesthésiques et souvent en état d'hypervigilance. À quoi cela peut-il bien servir d'avoir des capteurs aussi sensibles, si vous ne vous fiez pas à l'information recueillie ? Trop centré sur l'autre, trop conciliant, cherchant trop à le comprendre et à vous adapter à lui, vous oubliez d'exister dans la relation. Votre manque de consistance fait bien l'affaire d'un manipulateur, mais déroute les gens sains qui préféreraient vous voir habiter la relation avec toute votre authenticité.

Finalement, l'essentiel de votre travail de développement personnel consiste à retourner à l'intérieur de vous-même pour écouter ce qui vient du fond de vos tripes, si je peux ainsi m'exprimer. À quoi cela sert-il d'avoir un instinct si sûr et une intuition si aiguisée, si c'est pour leur dire de la boucler ?! Combien de fois avez-vous pensé : « Je le savais ! Je m'en doutais ! J'aurais dû m'écouter ! » Dans mon bureau, les victimes m'ont confié avec beaucoup d'honnêteté que la première fois qu'elles ont rencontré ce manipulateur, une sonnette d'alarme a retenti dans leur tête. « Fais gaffe, je le sens pas ! Je ne l'aime pas ! » Mais, pour plein de très mauvaises raisons, elles sont passées outre. Elles ont eu honte d'avoir jugé cette personne si vite, elles ont voulu croire son baratin séduisant, elles ont couru après leur propre rêve... Bref, elles ont intellectualisé les données et se sont coupées de leur vécu. Sachez-le : votre instinct ne ment jamais, parce qu'il est connecté à votre cerveau limbique, celui qui ne s'occupe que de votre

survie et qui se fiche de tout le reste. C'est votre instinct qui vous informe que vous avez affaire à un prédateur, notamment quand certaines idées « vous effleurent l'esprit... ».

Votre intuition non plus ne ment pas. Quand on capte tant d'informations, on est même pratiquement « extralucide », au sens littéral du terme. Encore faut-il nouer un partenariat constructif avec ses émotions pour pouvoir en entendre un message épuré. Mon conseil : suivez vos intuitions sans vous poser de questions. Par exemple, vous êtes invité à une soirée. Sachant qui vous invite, à quel endroit, à quelle occasion, et qui sera présent à cette soirée, vous SAVEZ d'avance comment ça va se passer. Inutile de vous leurrer en vous faisant croire que vous pourriez quand même être agréablement surpris et passer une bonne soirée si votre intuition vous dit l'inverse. Et, si vous avez peur de vexer votre hôte par votre refus, soyez plus humble que cela : vous n'êtes pas aussi indispensable pour que la soirée soit gâchée par votre absence. Le problème est que, lorsqu'on ne suit pas son intuition, on sait très vite qu'on a eu tort de ne pas l'écouter. Alors que, si on suit son intuition, on peut rarement savoir si on a eu raison de le faire, parce qu'on n'a pas accès à l'option qu'on a refusée. Quelques fois, on a des nouvelles de la soirée où l'on n'est pas allé, ou du poste qu'on a refusé... En général, cela vient plutôt confirmer que notre intuition ne s'est pas trompée. C'est pourquoi il faut décider une fois pour toutes de lui faire confiance et ne pas remettre en question ses avertissements.

Si je m'écoute, moi et rien que moi, au niveau du plexus solaire, ce point en arrière de l'estomac qui est si souvent noué, qu'est-ce que je sens ? Qu'est-ce que je crois ? Qu'est-ce qui est juste pour moi ? Quelles sont mes envies ? Quels sont mes besoins ? Quand vous saurez répondre à ces questions avec vos tripes et non pas avec votre tête, vous pourrez vous considérer comme quelqu'un de centré et d'authentique.

Écouter votre sagesse intérieure

Pour développer l'affirmation de soi, il faut se poser et prendre du recul. Ce que vous vivez n'est pas normal. Cela fait un moment que votre intuition le crie, mais vous avez mis en place bien plus de stratégies pour la faire taire que pour l'écouter. Il faut dire que l'intuition n'y met pas les formes. « Qu'est-ce que tu attends pour le quitter ? Tu le sais bien, qu'il n'est pas l'homme de ta vie. Il ne peut pas être le père de tes enfants. Pendant que tu ne fais rien, le temps passe, l'horloge biologique tourne. Mais dépêche-toi de partir ! » ou « Mais barre-toi de ce boulot ! Il n'a aucun sens ! Tu passes à côté de ta vie. Il y aurait tant à faire : de belles missions de vie, des tâches gratifiantes, nourrissantes pour ton gros cerveau ! Je m'ennuie ! Au secours ! » Évidemment, votre intuition se fiche du prix des loyers et du marché de l'emploi, des crédits en cours et des contraintes sociales. Mais, si vous commencez à l'écouter, vous pouvez ouvrir un dialogue avec elle. « OK, je t'ai entendue. Tu as raison, il faut que je le quitte. Ça ne pourra pas se faire en deux jours, mais tu peux m'indiquer le chemin à suivre » ou « Oui, c'est vrai, il est nul ce job, et j'ai l'impression d'y mourir à petit feu. Donne-moi des idées à creuser pour aller vers ce qui me fait vibrer ». Puis posez-vous, taisez-vous, observez et écoutez. Donnez plus d'importance à ce qui se passe dedans qu'à ce qui se passe dehors. Votre intuition est votre amie et votre protectrice. Elle, c'est sûr, elle ne veut que votre bien.

Il est difficile d'avoir une vision objective de son propre vécu. Pour prendre du recul, imaginez que votre meilleur ami vous raconte pour son compte personnel exactement ce que vous vivez. Quels conseils lui donneriez-vous ? Quelles solutions vous verriez pour le sortir de son guêpier ?

Poser des interdictions et restaurer des droits inaliénables

En fait, que l'autre soit manipulateur ou non, finalement cela importe peu : c'est à vous de définir vos limites, de défendre vos valeurs, de faire respecter votre intégrité. C'est votre job d'adulte. Pour cela, il faut remettre en place

des interdits fondateurs et restaurer des droits inaliénables. Vous êtes trop tolérant face aux comportements déviants. Pour vous aider à clarifier des limites saines et solides, j'ai établi une liste des comportements qui doivent redevenir totalement inacceptables, pour soi comme pour autrui.

Les comportements universellement inacceptables

– L'atteinte à l'intégrité physique ou morale de soi et d'autrui

On ne tape pas, on n'insulte pas. Cela devrait être fermement enseigné dès l'école maternelle, on éviterait bien des ennuis. Mais le discours des adultes à ce sujet manque de cohérence. Voilà pourquoi s'installe la loi de la jungle dans la cour de récréation.

– La transgression des lois

Les manipulateurs étant eux-mêmes sans foi ni loi, ils se débrouillent toujours pour que vous soyez vous aussi hors-la-loi, c'est-à-dire sans contrat, sans protection, sans preuves... Les lois sont faites pour vous protéger. Ne laissez personne vous obliger à les transgresser.

– Le non-respect des règles élémentaires de sécurité, c'est-à-dire la mise en danger

En partie par inconscience, en partie pour le plaisir de vous faire flipper, mais surtout pour laisser sa chance au danger, les manipulateurs organisent de véritables mises en danger, qu'ils nient, en bons passifs-agressifs. Laissez-les vous traiter de « mauviette » et assurez vous-même votre sécurité et celle de vos enfants comme vous l'entendez.

– Le manque de respect de soi, des humains et de leur sens du sacré

Refusez de cautionner la moquerie méchante, les humiliations et la profanation de ce qui est vrai, important et sacré pour vous. Il n'y a aucun trait d'humour dans la moquerie.

– **Le manque de soin et d'hygiène et les atteintes à la santé**

Les autres n'ont pas à vous imposer leur crasse, leurs odeurs, leurs bactéries, ni à vous obliger à vivre dans des conditions insalubres, sans chauffage, au milieu des moisissures. Attention à ce que vous mangez et buvez quand un manipulateur est dans les environs. Il peut vous empoisonner juste pour le plaisir de vous rendre malade.

– **Le non-respect des règles de la vie commune**

Les manipulateurs estiment que les règles sont pour les autres, pas pour eux. Ils sont mal élevés et culottés. Ils se donnent le droit de ne pas dire bonjour ou au revoir, de sortir de table, de couper la parole... Ils ne disent jamais merci, ne félicitent personne. Il ne faut pas cautionner cela.

– **Enfin, il est inacceptable d'alimenter le fantasme de toute-puissance de qui que ce soit.**

Si vous ne frustrez jamais personne, votre comportement fait partie des inacceptables.

Cette liste de comportements universellement inacceptables est un « service minimum », une base de clarification générale. Plus vous l'aurez intégrée mentalement, plus vous pourrez revendiquer vigoureusement l'interdit de ces comportements sur le terrain. Dans le cas des manipulateurs, vous pourriez allonger votre liste d'inacceptables : le mensonge, la méchanceté gratuite, le mépris, la destruction sournoise d'autrui (donc de vous)...

Vos droits inaliénables

Une fois posés les interdits de base, il faut retrouver au fond de vous vos droits fondamentaux. Je vous invite à vous les répéter en boucle, jusqu'à ce que vous les ayez complètement assimilés. Prononcez-les à voix haute, claire, intelligible, et ressentez ce qui se passe à l'intérieur de vous.

J'ai le droit d'être respecté par les autres.

J'ai le droit d'exprimer mes émotions et mes désirs. J'ai le droit d'établir mes priorités.

J'ai le droit de dire non sans me sentir coupable.

J'ai le droit de profiter du service que j'ai payé.

J'ai le droit d'exprimer mon point de vue, même s'il est différent de celui des autres.

J'ai le droit de me protéger des menaces physiques, morales et émotionnelles.

J'ai le droit de construire ma vie selon l'idée que j'ai du bonheur.

Ça fait du bien, hein ? Ce sont les limites de notre espace personnel. Les manipulateurs ne respectent pas ces limites et ne reconnaissent pas nos droits. C'est à nous de faire en sorte qu'ils n'aient plus l'espace de les transgresser.

Réapprendre d'urgence l'impolitesse et l'inconstance

J'ai remarqué qu'il manquait aux victimes deux autorisations hyper importantes – que dis-je, vitales ! – pour être armées face aux manipulateurs : l'autorisation d'être impoli et celle de changer d'avis.

L'autorisation d'être impoli

Imaginez que, dans une file d'attente, la personne qui patiente devant vous vous marche sur le pied. Normalement, quelles qu'en soient les raisons, cela

doit s'arrêter très vite, parce que ça fait mal. Or votre attitude actuelle (celle que vous avez avec les manipulateurs) pourrait plutôt ressembler à cela : « Le pauvre, il n'a pas vu qu'il y avait mon pied et qu'il me faisait mal. S'il le savait, il ôterait tout de suite le sien. Mais je sais que c'est quelqu'un de bon, qui n'a pas eu une vie facile. Si je lui dis d'enlever son pied, je vais profondément le déstabiliser. Après tout, ce n'est pas grave, je n'ai pas très mal. Je peux bien patienter, la file va avancer. » Avouez que c'est absurde, présenté comme cela. Il vous appartient de défendre vos orteils ! Il faudrait donc taper sur l'épaule de la personne et l'interpeller. « S'il vous plaît, excusez-moi de vous déranger. Sous votre talon, il y a mes orteils. Pourriez-vous, s'il vous plaît, ôter votre pied. Merci. » Ce serait déjà un grand pas d'accompli dans l'affirmation de vous ! À mon avis, dans 96 % des cas, cela suffira à libérer votre pied. Mais, si vous avez affaire à un malotru qui fait la sourde oreille et ne bouge pas d'un millimètre, il faut vous rendre l'autorisation de le pousser pour le faire dégager. Je sais, ce n'est pas poli, mais, quand il y va de votre intégrité, il ne devrait pas y avoir à hésiter.

J'ai découvert à quel point votre courtoisie maladive pouvait vous mettre en danger, le jour où une de mes clientes s'est fait violer « par politesse ». Elle m'a raconté qu'un de ses collègues l'avait invitée à aller boire un verre après le travail, ce qu'elle avait accepté. Puis il a prétendu avoir beaucoup transpiré et se sentir tout poisseux pour lui demander de faire un détour chez lui. Oh, dix minutes pas plus ! Juste le temps qu'il prenne une douche. Elle a aussi accepté en se mettant à sa place : c'est tellement désagréable de se sentir sale et collant. À peine arrivée chez lui, elle a senti qu'il avait changé d'énergie. Elle a commencé à avoir peur et avait une furieuse envie de s'enfuir pendant qu'il était sous la douche. Quand je lui ai demandé pourquoi elle ne s'était pas sauvée, elle m'a répondu : « Parce que ça ne se fait pas de partir sans dire au revoir. » Elle n'a hélas pas eu le temps de dire au revoir. Il lui a sauté dessus en sortant de la douche. Le comportement de ma cliente et ses explications ont beaucoup dérouté les policiers qui l'ont auditionnée. Depuis cette histoire, j'ai pu accumuler beaucoup d'autres témoignages, parfois aussi dramatiques, des dégâts que fait cette politesse maladive et paralysante dans vos relations. Vous vous souvenez de Sonia ? Mise devant le fait accompli, au moment de signer son engagement de directrice, elle a vu que rien ne correspondait sur le contrat. Son instinct lui hurlait qu'elle était en train de faire une bêtise. Elle a été incapable de ne pas signer... par politesse !

Il aurait fallu oser faire un scandale : « Non mais c'est quoi, ce torchon ? Ce n'est pas du tout ce dont nous avons convenu ! Mais vous ne croyez quand même pas que je vais signer ça ! Revoyez votre copie, et on en reparlera ! (ou pas, d'ailleurs). » Il faut que vous osiez sortir de cette zone, finalement de confort (faux confort), dans laquelle vous vous cantonnez, parce que vous n'aimez pas les conflits, parce que vous voulez vivre en accord avec vos valeurs d'harmonie... Oser être impoli, crier, claquer la porte, faire un esclandre pourrait un jour vous sauver la vie. Entraînez-vous !

Le droit de changer d'avis

Une dernière autorisation à vous rendre est celle de changer d'avis et même de reprendre votre parole. Nous avons tous le droit de réfléchir et de considérer seulement après coup des aspects auxquels nous n'avions pas pensé sur le moment. Il faudrait toujours s'autoriser à faire marche arrière, surtout quand on réalise que l'on est en train de se faire piéger dans une galère. Tout le monde a droit à un délai de réflexion et à une protection contre les vices cachés et même le vice du consentement...

Il suffit de dire : « J'ai réfléchi, et... » Savez-vous que la loi vous autorise à changer d'avis sans avoir à vous justifier ? En tant que consommateur, vous disposez d'un droit légal de rétractation qui vous permet, dans un délai de quatorze jours, de renoncer à un achat sans avoir à motiver votre décision, ni à supporter un coût supplémentaire. Vous rendre ce droit face à un manipulateur est un minimum légal et d'autant plus important que votre consentement est biaisé. Il repose sur l'urgence, la dernière minute, sur le fait accompli, sur la dissimulation de données importantes pour décider avec discernement, sur la pression et le harcèlement, et vous fait aussi subir des changements de données au gré de l'humeur du manipulateur... Vous devez pouvoir dire stop.

Dans leur *Petit traité de manipulation à l'usage des honnêtes gens*¹, les

chercheurs Jean-Léon Beauvois et Robert-Vincent Joule ont démontré que la technique de manipulation la plus efficace consiste à s'appuyer sur le besoin de cohérence de l'être humain. Chacun se bat en permanence contre ses propres contradictions, contre son chaos intérieur, et redoute d'être morcelé. Bref, nous avons tous peur de devenir fous. C'est d'ailleurs l'argument premier du manipulateur quand vous le contrariez : t'es complètement fou (folle) !

La version la plus terrifiante de ce besoin de cohérence est décrite par l'expérience de Milgram. En prétendant faire des recherches sur l'impact de la punition sur la mémoire, des chercheurs ont en fait testé l'obéissance des cobayes. On a obtenu de personnes a priori normales qu'elles torturent quasiment gratuitement un individu. Soixante-douze pour cent des gens ont été incapables d'interrompre un processus de plus en plus absurde et dangereux. Sans capacité à se positionner en désaccord et à dire stop, vous risquez d'être un bon client pour cette expérience !

Le meilleur moyen de résister à cette forme de manipulation est d'accepter d'être incohérent et, surtout, d'accepter d'être impoli. Cela peut être salvateur dans les situations de manipulation. Ne plus avoir peur de passer pour quelqu'un d'odieux, de mal élevé, de lunatique, oser revenir sur la parole donnée (surtout quand la promesse vous a été extorquée de manière manipulatoire !), ça vous redonnera une grande liberté d'action.

Pour ne plus vous dérober devant vos responsabilités

Enfin, pour compléter ce paramétrage, il ne reste plus qu'à prendre un engagement majeur vis-à-vis de vous-même : celui de ne plus vous laisser tomber. Signez un pacte avec vous-même. Voici celui que je vous propose. Vous pouvez le personnaliser à loisir ou créer le vôtre de toutes pièces.

« Je prends maintenant l'engagement de ne plus fuir devant mes peurs, de cesser de m'abandonner face à ma souffrance. Je crée en moi un espace d'amour protégé pour moi-même et pour l'autre, qui me permet de sortir du tout fermé ou du tout ouvert, des rôles de victime, de bourreau et de sauveur. Je m'engage à devenir pleinement conscient et responsable de mon positionnement dans mes relations et de ses conséquences. Je ne me trahirai plus. Je passe à l'action pour vivre en accord avec mes besoins, mes désirs et mes valeurs. » Signé : moi & moi

À vous !

[1.](#) Jean-Léon Beauvois et Robert-Vincent Joule, *Petit traité de manipulation à l'usage des honnêtes gens*, PUG, 2014.

Chapitre XII

Techniques d'affirmation de soi haut de gamme

Vous voici maintenant prêt à pratiquer cette assertivité utile dans toutes les relations, et salvatrice face à un manipulateur. S'affirmer et dire non n'est pas simple. C'est un exercice difficile pour beaucoup de gens, même dans un contexte sain et face à des gens de bonne volonté. De nombreux stages d'affirmation de soi sont proposés, aussi bien au grand public que dans les entreprises. Certaines grandes entreprises obligent même leurs nouveaux employés à faire un stage d'assertivité dès l'embauche, pour être sûres qu'ils oseront s'exprimer en réunion. Comme je le dis dans *S'affirmer et oser dire non*¹, on ne peut pas ne jamais dire non. Par exemple, dans une situation aussi banale que d'être invité à deux soirées différentes le même jour, il faudra bien décliner l'une des deux offres. Le « non » définit vos limites, et les autres ont le droit (et le besoin) de les connaître. S'affirmer face à un manipulateur, c'est le degré ultime de l'affirmation de soi. C'est à la fois quelque chose d'extrêmement compliqué, mais c'est tout aussi vital. Vous savez, si vous ne voulez pas « y laisser votre peau ». Maintenant que vous avez tous les éléments utiles pour comprendre la situation et ses enjeux, vous pouvez considérer la fréquentation de votre manipulateur comme un stage intensif et accéléré d'affirmation de soi. Quand vous saurez dire non à un manipulateur de façon qu'il l'entende, vous aurez fait le plus gros travail de développement personnel de votre vie ! Après l'ascension de cet Everest, le reste vous paraîtra une petite promenade de santé ! Mais on ne gravit pas l'Everest sans être bien équipé. C'est pourquoi je vous propose maintenant de vous doter de votre équipement de montagnard, des crampons au piolet, en passant par le

bonnet. Et, pour commencer, parlons de la nature des difficultés que vous allez rencontrer.

Ce qui rend l'affirmation de soi difficile face à un manipulateur

Le harcèlement

Un manipulateur est quelqu'un de lourd, d'insistant, de menaçant. Il ira jusqu'au harcèlement, s'il sent la moindre faille dans votre refus. Si votre « non » n'est pas parfaitement aligné quand vous le prononcez, il va l'attaquer sous tous les angles où il perçoit une faiblesse, et il reviendra au combat tant qu'il sentira une faille. Le manipulateur a au moins le mérite de vous signaler toutes les faiblesses de votre positionnement. Il gère parfaitement bien les objections. Si vous vous justifiez, il va vous démontrer que votre argument n'a pas lieu d'être. Dans sa tête, si vous dites non, c'est que vous n'avez pas encore dit oui. Pire, vos dérobades maladroites l'excitent et attisent son désir de vous réduire. Sachez que, dans une situation de harcèlement sexuel, le prédateur s' imagine que la proie est aussi excitée que lui par sa traque et qu'elle joue, elle aussi, le jeu de l'esquive. La seule solution est de se planter face à ce harceleur, de le regarder droit dans les yeux et de lui signifier que vous n'êtes pas du tout intéressée par une relation sexuelle avec lui (elle). Même s'il vous traite de fou (de folle) qui a rêvé et que ce n'était pas du tout ses intentions, il arrêtera. Bon, vous ne pourrez pas rester dans cette boîte, car il vous fera payer cher cette blessure narcissique, mais vous aurez défendu votre intégrité. Laisser perdurer un harcèlement sexuel est autrement destructeur. Il n'y a que le « non » intégré, assumé, verrouillé qui fait fuir un manipulateur. C'est pour cela qu'il faut que votre « non » prenne de la consistance. Vous devrez tenir bon et lui opposer une fin

de non-recevoir sans faille pour vous en débarrasser. C'est plus facile que vous ne le pensez.

La malhonnêteté

Rusé, fourbe, menteur et pratiquement toujours malhonnête, un manipulateur utilise la pression de l'urgence, cache des informations importantes pour votre prise de décision, inverse les données en vous faisant croire que c'est vous qui serez gagnant. Telles que les choses vous sont présentées, vous n'avez aucune raison de refuser : « Quelle chance vous avez que je vous fasse une telle proposition ! Moi, je n'ai rien à y gagner. C'est pour votre bien que je vous propose ça, et vous avez tout intérêt à dire oui, et vite ! Sinon vous ratez une opportunité qui ne se présentera pas deux fois ! » Bref, soyez content de vous faire plumer ! Les conséquences de n'avoir pas su dire non peuvent être réellement dramatiques : des personnes m'ont raconté s'être mariées, avoir signé des prêts qui les ont surendettées, avoir pris des engagements financiers ou juridiques dramatiques en toute conscience, juste parce qu'elles n'avaient pas trouvé le moyen de dire non. Donc, dire non à un manipulateur, c'est aussi savoir détecter les arnaques, les ruses, les chausse-trappes dans une proposition qui peut paraître très alléchante au premier abord. Il vous faudra prendre beaucoup de recul et débrancher l'urgence pour ne plus vous laisser embarquer. Fiez-vous aussi à votre ressenti : si c'est trop beau pour être vrai, c'est trop beau pour être vrai. Prenez le temps de vous renseigner, repérez les pièges et ne ratez pas les petites lettres au bas du contrat.

Les crises de rage

Bloqué dans sa toute-puissance infantile, le manipulateur est incapable de gérer sa frustration. Il considère que le contrarier est inadmissible ! Il écume de rage, menace, insulte, se vexe et se venge dès qu'on l'entrave. Donc, quand vous dites non, comme vous le frustrez, vous déclenchez le regard noir, haineux, la crise de rage et des représailles. Il y a beaucoup de comédie dans cette tentative d'intimidation.

Il faut savoir tenir bon face à cela. Il vous accusera de tout et cherchera à vous culpabiliser de l'avoir contré. Voyez ses crises de rage comme de gros caprices enfantins. D'ailleurs, comme je vous l'ai dit, j'espère bien qu'à l'avenir vous allez provoquer de plus en plus de crises de rage chez votre manipulateur. Cela voudra dire que vous vous affirmez de mieux en mieux. Rappelez-vous que le caprice passé, il plie comme un gamin.

Votre inconsistance dans la relation

À ce stade de votre lecture, vous l'avez bien compris, vous faites partie du problème. Votre souplesse, votre suradaptabilité, votre envie de faire plaisir et votre incapacité à vous définir aggravent l'illusion de toute-puissance de votre manipulateur. Dans son immaturité, il vous prend pour un parent de substitution. Imaginez ce que cela donnerait vraiment comme éducation d'être aussi permissif avec un enfant si capricieux. On ne discute pas avec un morveux : on pose le cadre et on lui met des limites. Quitte à jouer le rôle de son parent dans la relation, faites-le correctement : cadrez-le !

Il est temps, maintenant que vous connaissez les obstacles, d'aller voir comment les contourner ou les escalader. Ne vous en faites plus une montagne, il n'y a que le premier « non » qui coûte. Ensuite, on y prend goût et on en redemande !

Des outils d'affirmation de soi simples et efficaces

Plus vous développerez votre assertivité, plus vous serez à même de changer les composantes de la relation. Pour ce faire, il vous faut quelques techniques simples qui nécessitent uniquement un peu de pratique, mais qui ont largement fait leurs preuves sur le terrain.

Refuser la pression de l'urgence

Voici la phrase simple et magique à prononcer : « Je vais y réfléchir. » S'il insiste, citez Talleyrand : « Si c'est urgent, c'est que c'est déjà trop tard. » Sinon, bottez en touche : « Je n'ai pas mon agenda... J'attends une confirmation pour autre chose... Je ne sais pas encore si je vais être disponible... » Avec un peu d'entraînement, vous serez même capable de dire : « C'est toi qui t'es mis dans l'urgence. Il fallait m'en parler plus tôt. Je vais répondre non par principe, parce que je n'aime pas être mis au pied du mur ni devant le fait accompli. Une prochaine fois, anticipe. »

Une trame d'affirmation

Quatre-vingts pour cent de l'affirmation de soi passe par la clarification de ses objectifs. Plus vous êtes en accord avec vous-même, plus ces phrases seront faciles à prononcer :

- C'est ce que je veux faire.
- C'est ce que je crois.

- C’est ce que je pense.
- C’est ce que je désire.
- C’est ce que je ne ferai pas !

Le disque rayé

Vous aviez l’habitude de vous justifier pendant des heures avec des arguments de moins en moins convaincants face à quelqu’un qui pensait « Cause toujours ! ». La technique dite « du disque rayé » va vous faire gagner autant de temps que d’énergie. Il suffit de résumer votre position en trois ou quatre phrases synthétiques et de les répéter en boucle. Vous pouvez même les numéroté. « Maman, pour la deuxième fois, je te dis que nous ne viendrons pas à Noël... Maman, pour la cinquième fois, je te dis que nous ne viendrons pas à Noël... Maman, pour la dixième fois, je te dis que nous ne viendrons pas à Noël... » Sentez-vous la force que cela donne ? Quand votre mère fera semblant de tomber des nues, la veille de Noël, en découvrant – quelle surprise ! – que vous ne venez pas à Noël, vous pourrez lui dire sans culpabiliser : « Maman, je t’ai dit exactement quatorze fois que nous ne viendrions pas cette année à Noël. C’est toi qui n’as pas voulu l’entendre. »

Les phrases magiques

Le disque rayé rend votre positionnement solide. Ce qui ne fait pas l’affaire de votre manipulateur. Il va donc essayer de vous entraîner dans une discussion stérile dont l’objectif est de vous obliger à vous justifier, pour contrer un à un tous vos arguments. Il ne veut pas savoir *pourquoi* vous avez dit « non », mais *comment* bloquer ce « non ». Si vous rentrez dans le débat

qu'il essaie de lancer, vous êtes cuit. Avec ses discours oiseux, il va vous embarquer, vous balader, vous plonger dans la confusion mentale et, finalement, vous retourner comme une crêpe. L'astuce est donc de rester à l'extérieur du débat. Il suffit pour cela d'utiliser ces quatre petites phrases magiques. Vous verrez, elles font des miracles et évitent bien des conflits inutiles :

- Si tu le dis...
- Tu as le droit de le croire...
- C'est ton avis.

Et, en cas de critique, dites sobrement :

- Personne n'est parfait.

La combinaison du disque rayé avec les phrases magiques vous rend quasiment invincible. Par exemple, quand vous répétez en boucle à votre mère que vous ne viendrez pas à Noël, elle peut tenter différentes approches culpabilisantes : « Tu me laisses tomber ! Tu es un enfant ingrat ! Tu préfères la famille de ta femme à ta propre famille ! Ton frère va être très déçu ! » Regardez ce que ça peut donner avec les phrases magiques :

- *Tu me laisses tomber !* – C'est ton avis.
- *Tu es un enfant ingrat !* – Personne n'est parfait.
- *Tu préfères la famille de ta femme à ta propre famille !* – Tu as le droit de le croire...
- *Ton frère va être très déçu !* – Si tu le dis... Vous voyez, ça glisse tout seul !

Cramponnez-vous aux faits objectifs

Dans cet océan de mauvaise foi que vous devez affronter, les faits objectifs sont votre planche de salut. Ils vous évitent de sombrer dans vos abîmes de doute. Cramponnez-vous aux faits, et vous serez inébranlable. L'idée est de passer du 100 % subjectif et interprétatif de votre manipulateur à des données les plus objectives possibles. Le QQQQC peut vous y aider. On appelle ça « Les questions de flics ». On peut difficilement faire plus factuel : Qui, Quoi, Où, Quand, Comment (et Combien). Tant que votre communication s'en tiendra aux faits et aux actes, vous donnerez bien du fil à retordre à votre manipulateur et vous vous sentirez solidement arrimé. Cela implique que vous appreniez à rester hors émotionnel et que vous deveniez conscient de votre propre subjectivité. Par exemple, faites-vous bien la différence entre « Il fait chaud » et « Il fait 25 °C », « Cette pièce est grande » et « Elle fait 30 m² » ? Devenir 100 % factuel est un sacré entraînement. Mais vous avez des yeux et des oreilles. Faites leur confiance et contentez-vous d'énoncer ce dont ils vous informent. Si votre manipulateur hurle : « Tu es toujours en retard ! », fiez-vous à votre montre et répondez : « Tu as raison. Il est 9 h 06. J'ai exactement 6 minutes de retard. »

Gardez beaucoup de traces écrites. « Si, tu l'as dit. Tel jour..., à telle heure... Je t'ai même envoyé un mail pour te confirmer que j'allais en tenir compte. » Ensuite, vous pouvez prendre l'habitude d'énoncer votre avis ou de commenter ce qui est en train de se jouer, sur un ton aussi neutre que si vous releviez : « Tiens, il pleut », « Je trouve votre remarque déplacée », « Je n'ai pas entendu que vous proposiez des solutions ».

Je recommande aussi de faire remonter les enjeux cachés en surface.

Quand vous repérez une manœuvre sous-marine, faites-la remonter. Mais restez en mode interrogatif, honnêtement consultatif. Sinon, votre manipulateur ne se privera pas de vous reprocher de lui prêter des intentions (qu'il a, mais qu'il n'assume pas). Voici ce que cela peut donner :

« Rassurez-moi ! Vous n'êtes pas en train de me draguer ? Non ? Ah, je préfère ça. Je ne mélange jamais le boulot et la vie privée. » Ou bien, votre mère se renfroge et insinue : « Je ne serai peut-être plus là à Noël, l'an prochain ! » Demandez-lui : « Cherches-tu à me culpabiliser ? » Vous pouvez

même éclater de rire en disant : « Ouf, tu me rassures ! Ça y ressemblait tellement ! », ce qui veut dire en langage de manipulateur : « Je t'ai vue, patate crue ! »

S'affirmer face à un manipulateur demande des capacités d'assertivité hors norme. C'est pourquoi la rencontre avec un manipulateur peut être un formidable accélérateur de développement personnel. Si on n'y laisse pas sa peau, bien sûr ! Votre morveux vous offre un stage intensif et accéléré d'affirmation de soi. Dire non, poser ses limites et se faire respecter relève de la responsabilité de toute personne adulte.

Dès qu'elles ont fait quelques progrès en affirmation de soi, les victimes se sentent mieux. Elles se sentent plus dynamiques avec les idées plus claires. Peu à peu, le brouillard se dissipe. Le manipulateur apparaît dans ce qu'il est vraiment. Mais le manipulateur restant ce qu'il est (vous avez bien renoncé à le voir changer, n'est-ce pas ?), contre-manipuler et pratiquer l'affirmation tranquille de soi ne peut fonctionner qu'un temps. Il n'existe qu'une seule solution face à la manipulation : sortir de la relation.

Peu de relations avec un manipulateur sont réellement obligatoires. Si votre manipulateur est un membre de votre famille trop proche pour être écarté, espacez et écourtez les contacts avec lui. Par exemple, deux déjeuners ou dîners par an avec lui, un coup de fil de moins de dix minutes tous les deux mois. Et, surtout, ne parlez de rien de personnel : la pluie et le beau temps suffiront.

Dans tous les autres cas, j'insiste lourdement : votre seul salut reste la fuite !

[1.](#) Christel Petitcollin, *S'affirmer et oser dire non*, Éd. Jouvence, 2003.

Conclusion

Vous voici arrivé à la fin de votre lecture. Je suis fière de vous : vous n'avez pas lâché l'affaire. Et, si vous avez tout bien lu dans l'ordre où je vous le proposais, je suis rassurée : vous êtes maintenant bien outillé. Certains chapitres ont dû vous paraître difficiles à affronter. Bravo pour votre courage !

Vous savez que mon but est de vous donner accès à toutes les informations qui peuvent vous être utiles pour vous libérer définitivement de ces relations tellement destructrices. J'espère que tous les déclics auront fonctionné.

À terme, lorsqu'on a dépassé le cauchemar de l'emprise, la rencontre avec un manipulateur peut s'avérer avoir été très positive : ils nous ont obligés à apprendre à nous positionner, à nous affirmer et à nous faire respecter... Et s'ils existaient pour nous obliger à grandir ? Ce sont de véritables accélérateurs de développement personnel. Finalement, vu sous cet angle, on peut même se demander si les manipulateurs ne sont pas des maîtres extraordinairement performants pour nous aider à évoluer et nous obliger à nous aimer nous-mêmes.

Quand ce travail est fait, on peut aller à la rencontre du bonheur.

J'ai fait ma petite enquête auprès des surefficients qui ne se rendorment plus, qui voient arriver les manipulateurs à des kilomètres et qui n'ont plus du tout l'intention de retourner dans ce genre de relations. Clairement, ce sont des gens heureux. Je leur ai demandé ce qui les a sauvés, quel a été le déclic

et comment ils font pour ne plus jamais se rendormir.

Thomas, à qui nous devons cette appellation de « morveux » que je trouve aussi juste que drôle et percutante, résume tout cela de cette façon : « J'ai bien compris qui sont les morveux et comment ils fonctionnent. Je vois comme un nuage noir autour d'eux. Maintenant, j'écoute le frisson de répulsion que leur présence me procure. Il faut dire qu'entre-temps j'ai commencé à fréquenter d'autres surefficiants, des vrais ! Et là, on ne peut plus se tromper, tant la différence est flagrante ! Mais quel bonheur de vivre avec eux, dans la bienveillance, l'écoute, la joie et l'humour. On se fait grandir mutuellement, comme autant de ballons d'hélium qui se tirent les uns les autres vers leur meilleur. »

Merci Thomas ! La solution est donc là : il est possible de changer de planète ! Celle dont vous rêvez existe. Il suffit de choisir qui vous voulez fréquenter.

Vous pouvez être heureux. Vous pouvez beaucoup rire. Vous pouvez être détendu et joyeux. Vous pouvez vous enthousiasmer, féliciter et applaudir chaudement, autant que vous voulez. Vous pouvez pratiquer toutes les activités dont vous raffolez. Il peut y avoir de l'écoute, du respect et de la justice dans vos rapports humains. Vous pouvez agir comme vous l'entendez et réaliser vos rêves vous-même. Vous pouvez consacrer votre temps et votre énergie aux gens bienveillants et humanistes. Vous pouvez continuer à apprendre et à grandir dans la joie et la bonne humeur. L'amour et la joie de vivre peuvent circuler librement dans votre vie.

À l'issue de cette lecture, c'est vous qui choisissez.

Je vous souhaite beaucoup de bonheur.

