

Y A-T-IL UN MANIPULATEUR PRÈS DE VOUS

Ses objectifs sont simples : satisfaire ses priorités aux dépens des vôtres. Et ça peut vous coûter cher.

par *PIERRETTE DESROSIERS, M. Ps.,*

Psychologue du travail, conférencière, coach d'affaires

« Je ne peux pas faire ce que j'aimerais. Chaque fois que j'essaie d'aborder un point, mon père se fâche, pleure ou me boude pendant des jours. » Paul se sent prisonnier des demandes et des exigences de son père. « Ça fait longtemps qu'on a compris dans la famille que, si on veut la paix, il ne faut pas le contredire. » Non seulement personne ne le contredit, mais tous ont oublié leurs propres besoins. En fait, après une longue discussion avec Paul, il devient clair que cette famille est sous l'emprise de grand manipulateur.

Un manipulateur est une personne en déséquilibre. Il a très peu, sinon aucune conscience profonde de lui-même. Il se perçoit beaucoup mieux qu'il ne l'est. Il a un fort idéal de lui-même. Il nie et oublie très rapidement ses écarts, sinon il détesterait l'image qu'il aurait de lui-même. L'objectif du manipulateur est simple : satisfaire ses priorités aux dépens des nôtres. Ses intérêts, ses besoins, tout passe en premier.

Comment s'en protéger ? D'abord, il faut reconnaître le tort qu'il nous fait subir (doute de soi, perte de confiance, d'estime, isolement, impossibilité de satisfaire ses besoins sans culpabilité...). Ensuite, on doit se demander ce que l'on veut pour sa vie. Finalement, il faut s'affirmer, s'affirmer et encore s'affirmer. Mais, pour pouvoir s'affirmer, il faut également accepter les conséquences.

Par exemple, lorsque Paul a dit à son père qu'il n'entaillerait plus les érables, car il avait trop de travail et n'avait jamais aimé cela, son père a cessé de lui parler et l'a boudé pendant un mois et demi.

Lorsque Julie a poliment demandé à sa mère de cesser de lui dire comment éduquer ses enfants, celle-ci s'est mise à crier, a quitté la maison de Julie et n'a pas invité sa fille à Noël.

Dans certains cas, pour survivre psychologiquement, il faudra abandonner cette relation toxique, car le manipulateur n'acceptera pas que vous décidiez de vous affirmer, d'exister. En effet, il faut être prêt à payer un certain prix pour sortir de l'emprise d'un manipulateur. Toutefois, rester sous son emprise comporte aussi un large prix à payer.

Voici quelques caractéristiques que possède le manipulateur*. Plus il ou elle en possède, plus vous faites face à un grand manipulateur.

- Il culpabilise les autres au nom du lien familial, de l'amitié, de l'amour, de la conscience professionnelle.



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.
*Psychologue du travail
Conférencière
Coach d'affaires*

Courriel: pierretted@lincsat.com
www.desrosierspsycoaching.com

☎ 819 849-9016
☎ 819 849-9421

849, Rang 10
St-Herménégilde, QC
JOB 2W0

- Il reporte sa responsabilité sur les autres.
- Il ne communique pas clairement ses demandes, ses besoins, ses sentiments et opinions.
- Il change ses opinions, ses comportements, ses sentiments selon les personnes ou les situations.
- Il fait croire aux autres qu'ils doivent être parfaits, qu'ils ne doivent jamais changer d'avis, qu'ils doivent tout savoir et répondre immédiatement aux demandes et questions.
- Il met en doute les qualités, la compétence, la personnalité des autres : il critique sans en avoir l'air, dévalorise et juge.
- Il sait se placer en victime pour qu'on le plaigne.
- Il menace de façon déguisée, ou pratique un chantage ouvert.
- Il évite ou s'échappe de l'entretien, de la réunion.
- Il mise sur l'ignorance des autres et fait croire en sa supériorité.
- Il ment.
- Il est égocentrique.
- Il peut être jaloux.
- Il ne supporte pas la critique et nie les évidences.
- Il flatte pour vous plaire.
- Il produit un sentiment de malaise ou de non-liberté.
- Il nous fait faire des choses que nous n'aurions probablement pas faites de notre propre gré.

Extraits du livre : **Les manipulateurs sont parmi nous, de Isabelle Nazare-Aga, Éditions de l'Homme*

Vous avez des commentaires ou des suggestions ? N'hésitez pas à communiquer avec Pierrette Desrosiers.



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.
*Psychologue du travail
Conférencière
Coach d'affaires*

Courriel: pierretted@lincsat.com
www.desrosierspsycoaching.com

☎ 819 849-9016
📠 819 849-9421

849, Rang 10
St-Herménégilde, QC
JOB 2W0

*Paru dans **Le Bulletin des agriculteurs** – Février 2007*