



Voir aussi nos dossiers :

[Développement personnel](#)  
[Développez vos relations sociales](#)  
[Halte à la manipulation !](#)

### **Manipulation : en sortir est possible !**

**Pas à pas, sortir de l'emprise d'un manipulateur, est possible. Une fois la décision prise, il faut reléguer doutes et culpabilité au placard. Certains renoncements sont nécessaires aussi pour retrouver la confiance en soi et se reconstruire.**

La prise de conscience de l'emprise manipulatrice est fondamentale. Inutile d'espérer vous en sortir si au fond vous ne pensez pas réellement "manger dans la main" d'un manipulateur. "Rompre cette forme de relation remet tant de choses en cause, qu'elle est souvent difficile à admettre" prévient la psychothérapeute Christel Petitcollin. Forcément traversé par des doutes, vous allez vous demander comment vous avez pu vous tromper à ce point. Il n'est plus temps de faire un retour sur le passé, mais plutôt de regarder le présent avec acuité pour changer sa perspective.



#### **Observer le manipulateur !**

Il s'agit d'abord de prendre du recul, de devenir conscient des mécanismes de la manipulation. "Tenez-vous à proximité de votre manipulateur et regardez-le s'agiter" suggère Christel Petitcollin. Une nouvelle attitude consiste à l'écouter sans commenter, ni répondre.

Vous allez sans doute voir défiler en amplifié toute sa panoplie : charme, culpabilisation, remarques perfides. Peut-être va-t-il chercher à vous faire sortir de vos gonds. Peu importe : Gardez vos distances, et imaginez que vous êtes au spectacle.

#### **Faire les deuils nécessaires**

Une fois avoir ouvert les yeux, certains renoncements s'annoncent incontournables, aussi douloureux soient-ils. "Faire le deuil des rêves que nous avons projetés dans ce désert relationnel est indispensable" soutient Christel Petitcollin. Petite liste exhaustive :

- **Le deuil d'une communication**

Ça peut vous paraître radical, mais en réalité, vous n'avez pas le choix. "Il ne sert à rien d'exprimer le fond de sa pensée, ses émotions, et ses besoins à quelqu'un qui s'en fiche" prévient Christel Petitcollin. Les techniques de communication ou de gestion des conflits se révèlent inefficaces avec les manipulateurs. Renoncer à communiquer est difficile mais indispensable.

- **Le deuil d'être compris**

L'attente d'être compris est un piège destructeur. Les manipulateurs refusent catégoriquement d'admettre leurs torts. "Ils sont persuadés que tous les problèmes viennent des autres puisque eux sont parfaits" précise la thérapeute comportementaliste Isabelle Nazare-Aga. C'est souvent le cas des parents manipulateurs aux comportements culpabilisants avec leurs enfants devenus adultes. Ou de maris qui préfèrent vous faire porter le chapeau de femmes compliquées ou dépressives.

#### **Décider de changer contre la manipulation**

Pour mettre fin à la manipulation, il faut décider d'un véritable changement de votre côté.

- **Lâcher la "bonne" image de soi**

"Les plus grandes victimes des manipulateurs font tout pour que l'on ait une image positive d'elle" précise Sarah Serievic, psychothérapeute formée au psychodrame. Dans certains cas, sauver les apparences est devenu prioritaire : On préfère préserver une image sociale, être une bonne mère, une bonne épouse. Pour sortir de cette impasse, tournez-vous vers vos besoins. Ce sont eux dont il faut tenir compte.

- **Prendre le risque de décevoir**

Beaucoup de "manipulés" rencontrent des difficultés à rompre un lien relationnel et cherchent à tout prix à rester en bons termes. "Le manipulateur joue sur leur désir de perfection, y compris dans la rupture" insiste Sarah Serievic. Il va vous faire part de sa déception... Un stratagème de plus pour vous maintenir sous sa coupe. Au mieux vous pouvez espérer "le cadrer" dans un premier temps, pour qu'il vous fiche la paix.

- **Retrouver le contact avec soi**

"Ne confondez pas égoïsme et respect de soi" avertit Sarah Serievic. Vous avez peut-être tendance à répondre en priorité aux besoins des autres. Se préoccuper de votre plaisir doit être votre nouvel objectif. Qu'est-ce qui vous rend vivant, joyeux, dynamique ? Que ce soit chanter, danser, marcher dans la nature, nager... Explorez, sans précipitation, mais seul pour commencer. Cesser de vouloir plaire à l'autre... Ce qui va vous demander de dépasser votre peur de la solitude, bien sûr.

### **S'affirmer face à la manipulation**

L'affirmation de soi et une bonne estime de soi sont les éléments clés de la reconstruction.

- **Devenir moins émotif et plus rationnel**

Quand votre mari a du retard, avez-vous l'habitude d'imaginer le pire ? "Si oui, vous avez peut-être tendance à anticiper de façon irrationnelle et à adopter un comportement inadapté" développe Isabelle Nazare-Aga, dans ces ateliers d'affirmation de soi. Vos émotions vous jouent des tours ? Quand vos pensées prennent un tour fréquemment anxiogène, vous devenez plus facilement manipulable. Une personne affirmée calmera son anxiété en appelant son mari, et en profitera pour prendre ce temps pour elle.

- **Oser refuser**

Posez-vous la question : qu'est ce qui vous empêche de refuser alors que vous souhaitez le faire ? La peur bien souvent est à l'origine de ce comportement. Peur de blesser, d'être jugé, ou plus couramment de ne pas être aimé. Bien sûr, le manipulateur n'apprécie pas que vous refusiez sa requête. Vous allez devoir faire preuve d'une détermination non agressive. L'important est de choisir en fonction d'un bénéfice pour vous dans une situation, au lieu de céder par culpabilité. Tout un apprentissage.

Catherine Maillard, le 2 octobre 2008



Atelier d'affirmation de soi. Avec isabelle Nazare-Aga. Auteur de Les manipulateurs sont parmi nous. Ed. de l'Homme. Tel : 01 40 50 60 40  
Atelier Etre créateur de sa vie. Réinventer nos comportements pour aller dans le sens de son destin. Avec Sarah Serievic. Auteur de Rompre avec nos rôles. Ed Souffle d'or. Tel : 01 47 47 60 32. [www.sarah-serievic.com](http://www.sarah-serievic.com)



[Forum Développement personnel](#)