

Atelier de questions-réponses

Echanges sans tabou sur la manipulation dans le couple.

Dans le cadre du cycle de soirées-débats sur le couple en souffrance organisé par le CEFA asbl

Parlez-moi d'amour, redites-moi des choses tendres

10 décembre 2009.

Question : On a beaucoup parlé du manipulateur, on n'a pas beaucoup parlé du manipulé. Pourriez-vous nous en dire plus ?

Marie Andersen : Il y a deux points importants selon moi.

Premièrement, il faut sortir du manichéisme : le méchant manipulateur, la pauvre victime. C'est un duo qui existe, parfois, lorsqu'il y a une des deux personnes qui est plus puissante que l'autre dans la destruction, mais derrière les apparences, des duos symétriques existent aussi et le plus manipulateur des 2 n'est pas toujours celui qu'on pense !

Le deuxième point, c'est que je m'intéresse beaucoup plus à toutes les petites manipulations du quotidien qui par leur caractère plus discret et relativement banalisé, n'en sont que plus sournoises. Elles sont d'autant plus toxiques et dangereuses qu'elles sont difficiles à repérer. L'homme qui bat sa femme, tout le monde peut le voir, la victime peut plus facilement être reconnue dans ses difficultés, il existe des organismes de soutien, tout le monde comprend très bien. Et même si ce n'est pas de la violence physique, il peut y avoir des duos où quelqu'un exerce une véritable tyrannie sur l'autre. Mais ça ne court pas les rues... Ce qui court les rues, c'est la petite manipulation du quotidien, qui ne vous coupe pas un bras mais qui vous rogne un bout d'aile, vous arrache une plume, vous taille un coup au cœur, qui agit sur votre confiance en vous, qui induit de la culpabilité, qui dégrade votre estime de soi. Je trouve très important de parler de cela, parce que c'est dans ce duo-là que le rôle de la victime est intéressant à décortiquer.

Q : J'aimerais ajouter que le pire manipulateur, c'est celui qui arrive, à petites doses, au quotidien, à manipuler la victime et à lui faire croire que c'est de sa faute si elle est manipulée.

MA : Alors ça, c'est de toute façon la signature du manipulateur. Le manipulateur n'assume jamais sa prise de pouvoir sur l'autre. Pour moi, il y a une différence importante au niveau des termes : quelqu'un qui manipule consciemment l'autre, moi, j'appelle cela du machiavélisme. Par exemple : Bernard Maddoff, ce grand escroc financier qui a délibérément spolié des milliers de familles qui avait mis leur confiance et leur fortune entre ses mains, est un manipulateur lucide qui tire consciemment sur les ficelles pour faire en sorte que des gens comme vous et moi tombent dans un piège et il profite de cette chute, c'est véritablement machiavélique. Les victimes d'un machiavélique, ça peut être n'importe qui. Ca n'est pas la même chose que ce que les psychologues appellent un manipulateur. Dans ce cas, c'est une personne qui n'est pas consciente de ce qu'elle fait, ou pas véritablement. Parfois elle l'est un peu mais la plupart du temps elle ne l'est pas ou très peu. Et lorsqu'elle est coincée, lorsqu'on démonte son mécanisme et qu'on lui dit : « Mais tu te rends bien compte que quand tu fais ça ou ça tu exerces une pression inacceptable sur l'autre », la personne nie totalement le côté malsain et dit : « Mais enfin

tout le monde fait ça, je ne vais quand même pas tout accepter, c'est assez normal... ». Il y a une façon de minimiser totalement l'impact que cela a sur l'autre parce que la signature de ces personnalités, c'est une totale incapacité à se mettre dans la peau de l'autre. Elles n'en ont d'abord pas le désir mais elles sont aussi totalement incapables d'imaginer la souffrance de l'autre. Ce sont des personnes qui ont une grande incapacité de perception des émotions, des leurs avant tout mais encore plus des émotions de l'autre. On pourrait dire que leur intelligence émotionnelle est assez nulle !

N'est pas toujours le plus manipulateur celui que l'on pense. Je veux dire qu'il y a des personnes que l'on pourrait dans un premier temps qualifier de victime et qui par leur statut de «pauvres victimes » arrivent à obtenir des tas de choses et finalement se complaisent dans ce rôle.

Q : Alors quelle est la différence entre une « vraie victime » et une « fausse victime » ?

MA : La première, c'est quelqu'un qui ne peut plus supporter la situation, qui ne veut plus et qui arrête et décide de sortir de la relation. « Je veux que ça s'arrête. Ca me coûtera ce que ça me coûtera mais je quitte cette situation ». C'est quelqu'un qui ne veut pas rester dans ce genre de relation. Mais il y a des personnes qui envers et contre tout, comme une mouche qui essaye de traverser une vitre, viennent, et reviennent, et reviennent, et reviennent. A la fin de la journée, la mouche, elle est morte sur l'appui de fenêtre ! Ce sont des gens qui peuvent s'épuiser à vouloir changer une situation, mais qui ne vont jamais mettre cette énergie au profit de leur propre sauvetage. Et cela, ça signe ce duo un peu morbide, cette danse que font souvent la victime et le manipulateur.

Q : Est-ce qu'on ne pourrait pas avoir un troisième profil de manipulation : le manipulateur a en face de lui une victime mais n'arrive pas à ses fins et s'en va ?

MA : C'est assez rare, cela peut arriver. Mais alors ce n'est pas un manipulé. Le manipulateur, lorsqu'il arrête de manipuler, c'est que vraiment la victime ne se laisse pas manipuler et il n'arrive plus à ses fins. Mais ça n'est pas toujours comme ça que les choses se passent parce que c'est une situation qui fait enrager le manipulateur quand la victime est quelqu'un qui contribue à son équilibre. Le manipulateur exerce une dynamique d'emprise mais pas sur n'importe qui. L'emprise est placée sur les gens qui comptent, le partenaire de couple, les enfants qui grandissent, le patron, les collègues de bureau. C'est une emprise sur des gens qui risqueraient de les ébranler, de leur faire de l'ombre, par le fait qu'elles s'opposent ou qu'elles ont des opinions divergentes, qu'elles ont une carrure qui se développe, autrement dit, la force qui se développe chez l'autre est menaçante pour le manipulateur. Et c'est ça sa dynamique intime. Il perçoit la personne comme quelqu'un de menaçant et pour éviter cette menace, il s'appuie dessus pour l'enfoncer. C'est quelqu'un qui crée son équilibre en s'appuyant sur les autres, c'est-à-dire en les maintenant un peu la tête sous l'eau afin d'éviter que la ou les victimes ne menacent leur fragile équilibre.

Si je devais comparer un manipulateur à une maison, ce serait une maison qui a une belle façade, une belle allure, mais dont les fondations sont totalement instables. Et ce sont ces fondations instables que personne ne voit, mais que le manipulateur perçoit chez lui de façon probablement très peu consciente ou en tout cas terriblement niées, qui font que tout en donnant une impression de force, il vacille sur ses bases en permanence. En face de lui, si je poursuis la comparaison, la

victime ressemble à une maison construite sur des bases solides, mais avec des fissures dans sa façade, c-à-d une perception évidente de ses fragilités, qu'elle ne nie pas. Le manipulateur est envieux et fasciné par cette impression de force sous-jacente, cette force de vie qu'il sent chez son interlocuteur, et ça lui est intimement insupportable, c'est dangereux pour lui. Il va profiter alors des failles que l'autre lui présente, souvent en toute innocence, pour frapper là où ça fait mal, ça lui donnera un terrible pouvoir sur sa victime, en toute discrétion. Il se sent en permanence en danger d'être dominé par autrui, d'être manipulé ou d'avoir autrui qui prend le pouvoir sur lui, et donc cherche tout le temps à se renforcer en prenant appui sur les autres.

Q : J'ai envie de nuancer un peu ce que vous disiez sur la victime. La victime doit d'abord avoir conscience qu'elle est dans ce lien, parce que ce n'est pas pour rien qu'elle a accepté, inconsciemment, de jouer dans ce jeu. Elle croit que c'est normal au début.

MA : Je pense qu'elle ne se rend pas toujours compte. La relation commence souvent très bien. Ce n'est que lorsqu'il y a un enjeu que l'emprise devient nécessaire. Il y a aussi l'espoir. On construit un couple et ce n'est pas toujours évident de prendre conscience qu'on est dans quelque chose qui n'est pas normal parce que la victime a parfois connu des choses dans son enfance qui font que, pour elle, c'est normal d'accepter cet inconfort.

Et je crois que dans ce processus, il y a quelque chose d'incontournable, qui est que la victime soit reconnue dans son statut de victime. Il faut qu'elle puisse se dire « Ah ! Je ne suis pas fou/folle. Effectivement, ce que je vis n'est pas normal. Mon mal-être est fondé ». C'est un passage obligé mais c'est un passage qui ne suffit pas. Ce n'est pas facile car souvent, dans cette dynamique de libération, d'autonomisation, il y a des représailles. Quand la personne affaiblie tente de sortir de l'emprise, dans un premier temps, cela peut se passer apparemment bien et dans un deuxième temps, la note lui sera envoyée, toujours.

C'est ça qui est difficile avec les enfants de manipulateurs car ils grandissent, ils sont en croissance donc il y a une évolution. Et l'enfant se construit en entendant qu'à chaque fois qu'il ouvre ses ailes - ce qu'il doit faire - chaque fois qu'il s'autonomise (par des choix, par des décisions propres,...) les représailles arrivent d'une manière ou d'une autre. Le discours ambiant est « Tu sors de la ligne du parti, tu es rayé de la carte ». Tout en donnant des impressions de permission de développement et d'autonomie, il y a quand même une voie dont on ne peut pas partir. Et ce ne sont pas des choses qui tout simplement ne se font pas, ne sont pas admises par la société. C'est un choix de petit ami qui ne correspond pas au choix des parents, des études, des goûts artistiques, vestimentaires, ...

C'est une clé pour les familles où les parents sont des manipulateurs. J'aime pointer ce genre de famille-là car bien souvent ça ne se voit pas. Il faut pouvoir sentir ce qui n'est pas sain dans une relation en dehors du sempiternel pervers narcissique qui ne court pas les rues. Tout en lui disant de grandir, le parent l'empêche de grandir. On lui dit « Tu dois étudier, tu dois faire des études, il est temps que tu te maries, que tu trouves un travail », et en même temps, ce n'est jamais les bonnes études, la bonne personne, le bon travail. C'est toujours un double message : « Grandis mais comme je veux, grandis mais ne me fais pas d'ombre, épanouis-toi mais ne t'éloigne pas ». Il y a ce double message mais qui est parfois emballé d'affection. Ce sont parfois des parents qui noient ce message inconsciemment, presque « gentiment ».

Q : Que faire quand on se trouve avec des enfants dont le père est manipulateur ? Que faire quand on a des inquiétudes et que l'on voit l'enfant avoir déjà des fonctionnements manipulateurs ? Il « s'autosabote » lui-même.

MA : Je vais prêcher pour ma chapelle, pour moi, ce sont des enfants qui doivent aller en thérapie.
C'est un travail de reconstruction...

Q : Et que peut faire la maman ?

MA : A mon sens, il y a également un vrai travail de thérapie. C'est un travail qui ne doit pas nécessairement être abordé quand on est dans un moment de grande souffrance, mais c'est un travail de prise de conscience. Et la prise de conscience dans des situations familiales qui perdurent depuis des années n'est pas quelque chose qui se fait vite. C'est très subtil, c'est long, c'est une remise en question de quelque chose auquel on a cru, auquel on a adhéré, auquel on a participé, qu'on a fait subir à ses enfants, donc ce sont des prises de conscience très très lourdes. Je vois mal comment on peut arriver à ça sans être dans une structure d'accompagnement. Mais il faut vouloir faire ce travail et en ressentir le besoin.

Q : Que faire lorsque les enfants restent avec le manipulateur ?

MA : Ça, ça dépend très fort. Si véritablement la tyrannie ou la violence qu'il exerce sur les enfants est disproportionnée, il faut faire intervenir la justice. La justice commence à mieux comprendre le dérèglement de ces structures familiales. Il y a des comportements qui sont véritablement toxiques pour les enfants.

Q : Mais que faire dans le cas d'une manipulation insidieuse ?

MA : Il y a des situations où il n'y a rien à faire qu'à continuer à injecter un autre discours dans la tête de l'enfant en espérant que petit à petit, cette double vision du monde le fasse réfléchir, le fasse doucement ouvrir les yeux sans qu'il soit profondément déséquilibré.

Q : Tout en sachant qu'avec un manipulateur ce n'est pas toujours évident de voir l'enfant. Et si les enfants ont plus de 16 ans ?

MA : Sans entrer dans les détails, il faut pouvoir faire appel à la justice, constituer un dossier, ne serait-ce que de faits, tenir un agenda. Mais tout noter est aussi une façon de rester englué dans une situation. Donc cela dépend de chaque situation. Il y a des cas où le mieux c'est de faire un virage 180 degrés et de tout abandonner, tourner une page. Évidemment, lorsqu'il y a des enfants, c'est impossible.

Le problème avec les manipulateurs c'est que parfois se sont des personnalités en « tranche milanaise » ! Il y a aussi des bonnes choses, des bons moments. Ce sont parfois des personnes qui sont très créatives, qui sont très intelligentes, qui sont très volontaires, qui font bouger les choses. Il faut vraiment distinguer les personnes qui ont conscience de leurs comportements et les gens qui n'ont pas conscience.

Q : Un trait caractéristique des manipulateurs c'est qu'ils sont très séducteurs.

MA : Pas tous, ça c'est un profil particulier, très efficace parce que ça marche. Il y a des gens qui séduisent tout le monde, les hommes, les femmes, les enfants, les vieux, ... C'est leur manière d'avoir le pouvoir sur l'autre. Ce sont des personnes qui ont des fans club. Et on les retrouve parmi les thérapeutes, les gourous, ... Il y a des gens qui ont des fans club, ce qui, en soit n'est pas grave sauf quand on est thérapeute. Mais ce n'est pas le cas de tout le monde, il y a des manipulateurs qui sont infects, qui sont vraiment des tyrans qui exigent, des dominateurs qui imposent. À mon sens, ces situations ont cet avantage c'est qu'on les repère tout de suite, c'est clair et net. Ils imposent et si on n'est pas d'accord ils se fâchent, ils terrorisent. C'est le seul manipulateur qui n'est pas insidieux, on pourrait l'appeler le manipulateur dominateur.

Le séducteur est très insidieux parce qu'une fois qu'il a l'amour des personnes autour de lui, il obtient tout ce qu'il veut. Un autre profil de manipulateur, c'est la fausse victime, ceux qui se présentent comme des handicapés psychiques. « Moi je n'ose pas, moi je ne sais pas, et moi j'ai jamais réussi à, et je ne suis pas capable de... ». Il faut alors des attentions spéciales, ils ont une place finalement très très confortable parce que... les pauvres... Donc c'est une manière finalement d'obtenir beaucoup de choses.

Il y a des personnes aussi qui sont snobs. « Vous avez lu Heidegger je suppose ? Comment ! Vous n'avez pas lu Heidegger ? Bon, Madame pourrait savoir que... ». Les gens qui étalent leur culture comme de la confiture et qui vous ridiculisent en faisant allusions à des choses qu'évidemment tout le monde sait n'est-ce pas, comme si on était tous tout le temps au courant de tout. Le but est de déstabiliser l'autre, qu'il se sente un peu ridicule. Si on était dans une équipe de travail et que quelqu'un commençait à me faire de l'ombre, je ferais ce genre de petites choses, comme ça l'air de rien, pour montrer au restant de l'assemblée que franchement, cette personne ne m'arrive pas à la cheville ! Il y a des tas d'attitudes. Les personnes qui sont excessivement à l'aise par exemple, qui viennent voir le psy et s'installent à l'aise sur le fauteuil, le bras sur le dossier, le genre de dire « vous me faites pas peur ». C'est une attitude qui est inappropriée par rapport au moment.

Q : Vous recevez des manipulateurs chez vous ?

MA : En couple oui. C'est relativement rare que de gros manipulateurs consultent d'eux-mêmes. Cela dit, entre le petit manipulateur et le très gros, il y a différents niveaux. Et il y a quand même des gens qui ne sont pas de gros manipulateurs et qui ont des interrogations sur, par exemple, des échecs successifs dans leur vie qui commencent à leur poser question. Ceux-là, parfois, consultent. Sinon, c'est en thérapie de couple que les gens viennent, parce qu'il y en a un qui tire l'autre.

Q : N'existe-t-il pas aussi des manipulateurs dépressifs ?

MA : Oui. Mais sans faire trop de nuances, on pourrait dire que les manipulateurs dépressifs sont un peu des « manipulateurs victimes ».

Q : Et les manipulateurs dépressifs consultent et embobinent leur thérapeute...

MA : Il y a des personnalités qui ne sont pas lourdement manipulatrices. Il y a une gradation. Certains ont quand même une certaine perception de certains échecs dans leur vie et ont quand même certaines interrogations. Mais dans le cas des manipulateurs un peu plus construits et qui consultent, les thérapies vont à l'échec. En général, ils consultent pour apprendre à mieux manipuler, à mieux faire en sorte que l'autre arrête de résister à leur manipulation. Soit ils ont un thérapeute qui ne voit pas clair (je ne jette pas la pierre à mes confrères car on peut ne pas toujours y voir clair), soit il voit clair et il confronte le manipulateur à sa problématique et le manipulateur se sent mis en danger, alors il arrête.

Q : Une collègue m'a dit un jour que même avec un manipulateur en thérapie individuelle, le thérapeute ne peut pas lui dire qu'il est manipulateur...

MA : Il y a un travail qui peut paraître provoquant dans le sens où ce travail peut amener le manipulateur à devenir conscient de sa manipulation et à lui dire « Mais vous avez un vrai talent. Alors utilisez-le à bon escient et avec conscience. Au moins, jouissez-en ! ». Parce qu'à ce moment-là, on entre dans une conscience de ce qu'on fait. Cette conscience permet de l'utiliser d'une manière qui, par exemple, galvanise des troupes. Ce sont parfois des gens qui occupent des postes de pouvoir parce que, précisément ils ont besoin d'avoir du pouvoir sur les autres puisque ça les rassure. Et comme ils ne sont pas bêtes, loin de là, ils gravissent les échelons du pouvoir. En soi, cette partie-là n'est pas nocive. Leur faire prendre conscience de leur dynamique de manipulation sur l'autre est une manière de les aider paradoxalement à devenir plus lucide, à exercer de manière moins toxique leur manipulation et de l'exercer au bon endroit.

Q : Mais ce sont alors des colosses aux pieds d'argile puisque la base de leur psychisme n'est pas bonne ?

MA : Ce sont des gens qui peuvent comprendre ce qu'elles faisaient et le faire moins mal, dans un sens plus admis, plus transparent, moins sournois. Ce sont des gens qui peuvent devenir d'excellents chefs.

Q : Mais pour cela, il faut se remettre en question, ce que le manipulateur ne fait pas ?

MA : Évidemment mais le problème ici ce sont les étiquettes trop fermées. Statistiquement, il y a peu de manipulateurs qui viennent en thérapie pour dire : « Je manipule et je voudrais arrêter de manipuler ». Mais, parmi nous, beaucoup de gens utilisent des comportements de manipulation. On a tous accès à des comportements de manipulation quand on n'arrive pas à obtenir ce que l'on essaie d'obtenir de manière transparente et déclarée.

Quel parent n'a pas dit à son enfant : « Allez chéri, tu viens ? Aller, on s'en va, dépêche-toi maintenant... Bon, si c'est comme ça, je te laisse-là et je m'en vais ». C'est de la manipulation. C'est un comportement par lequel on fait peur à l'enfant et par la peur, on obtient ce que l'on veut. C'est quelque chose que tout le monde fait parce qu'à ce moment-là, le parent n'ose pas dire, pour une raison ou pour une autre : « Tu m'obéis et maintenant tu viens avec moi parce que c'est l'heure, et que je suis ta mère et que tu aies envie ou pas, tu viens avec moi ». Ça, c'est un comportement qui est assumé. Mais pour éviter ce genre de comportements qu'on pense trop autoritaire, on dit, « Et bien si tu ne viens pas, je m'en vais et je te laisse tout seul ».

Qu'est-ce qu'on fait passer à l'enfant ? Deux choses possibles. D'une part, on joue sur sa peur en créant une angoisse qui est : « Mais nom d'un chien, elle pourrait vraiment m'abandonner ! Donc elle n'est pas fiable ». Et d'autre part, c'est un comportement qui est utilisé et réutilisé des dizaines de fois, et qui peut être réemployé par l'enfant puisque si les parents l'utilisaient c'est qu'il était bon. Ca, c'est déjà la première graine... Et si on la sème trente-six fois par jour et qu'on en sème encore des tas d'autres, est-ce que ça fait de ce parent un manipulateur ? Il y a un moment où ça commence à faire beaucoup. C'est une question de quantité, de constance et une incapacité de faire autrement, de se passer de ces comportements. Il y a des gens qui quand ils prennent effectivement conscience que le comportement qu'ils ont eu est en fait une petite manipulation, ils se disent : « Oups ! Mais je ne peux pas accepter ça ! », et ils arrêtent net. Ils se rendent compte qu'ils sont parents et qu'ils peuvent dire non, c'est comme ça... Ce n'est pas grave. Les prises de conscience permettent assez vite à certaines personnes d'arrêter ces comportements. Mais d'autres personnes arrêtent et recommencent tout de suite après, surtout quand l'enfant commence à grandir et à devenir indépendant et à dire non, je ne suis pas d'accord.

Q : Quand on sort de la relation de manipulation, il y a toujours cette culpabilité. Comment sortir de cette culpabilité et réacquiescer cette confiance en soi ?

MA : Pour moi, il y a une faiblesse dans le vocabulaire parce que le mot culpabilité recouvre deux choses très différentes mais il n'existe qu'un seul mot. Il y a une chose qui est le signal d'alarme quand on sent que l'on fait quelque chose de moche : « Tu dépasses les limites, ce n'est pas correct ce que tu fais ». C'est une culpabilité saine, c'est le grillon Jiminy Cricket dans Pinocchio. La culpabilité qui naît dans une relation de manipulation c'est bien plus un manque de confiance et d'estime de soi qui fait que quoique l'on fasse, on se sent déjà coupable avant de commencer. C'est une sorte de brouillard qui est là en permanence, qui n'est pas lié à quelque chose que l'on fait ou pas ou que l'on devrait faire.

Q : Et lorsque, dans le cadre des familles qui déterminent une ligne de conduite (étude, conjoint, ...), on ne respecte pas cette ligne de conduite. Comment gérer cette culpabilité ?

MA : Chez ces enfants qui grandissent dans ces familles autoritaires qui rayent de la carte les enfants qui ne suivent pas le chemin, ce que l'on ressent, c'est la peur de perdre la relation parentale qui est indispensable à la croissance. Or, si à chaque fois que je m'autonomise, que je me redresse, que je me différencie psychiquement de mon parent, la facture arrive, je sens que je perds l'amour dont j'ai besoin pour grandir. Et on est pris dans un piège. Cela s'imprime de façon quotidienne, subtile et profonde dans le psychisme de ces enfants. S'ils n'y a pas de remise en question, ces enfants vont retenir que s'ils ont un avis différent, s'ils s'autonomisent dans une relation, ils vont perdre l'autre. C'est la peur de perdre la bonne partie de la relation avec l'autre. La caractéristique de ces familles, c'est que les parents ne sont pas des tyrans du matin au soir. Ce sont des gens avec qui aussi on rit, on va à la plaine de jeux...

J'aimerais aussi revenir sur le terme « chantage affectif » parce qu'il y a souvent peu de clarté au niveau du vocabulaire. Il ne faut pas avoir peur d'exercer une pression sur quelqu'un. Exercer une pression sur quelqu'un ce n'est pas de la manipulation dans la mesure où les choses sont dites. Quand on dit quelque chose à un enfant, quelque chose du genre : « Si tu ne termines pas ton repas, tu n'auras pas de dessert », ça n'est ni de la manipulation, ni du chantage affectif.

Simplement, on met des limites, on établit un deal, un contrat face à l'enfant, pas sournois, il n'y a rien de caché.

Il ne faut pas non plus mélanger la stratégie et la manipulation. La stratégie est un comportement intelligent par lequel on ne dévoile pas tout, tout de suite. Tout est avouable, même si ce n'est pas avoué. Par exemple, quand on se met en valeur pour postuler à un emploi, ce n'est pas de la manipulation, c'est de la stratégie. On ne va pas dire tout de suite : « J'ai du mal à me lever le matin » ! On va minimiser certaines choses et en grossir d'autres, cette stratégie est connue, ce sont les règles du jeu qui prévalent dans ce cadre particulier. Quand on veut séduire quelqu'un, on se montre sous son bon jour, on sourit, on met des draps propres dans son lit ! On fait attention. Ce n'est pas de la manipulation, c'est de la stratégie. Autrement dit, même s'il y a certaines choses qui sont faites, elles pourront toutes être dites un jour. Ce ne sont pas des choses dont on doit avoir honte, c'est un jeu qui est connu.

Il ne faut pas avoir peur de vouloir convaincre... Dans une plaidoirie par exemple, si l'avocat a une certaine déontologie, c'est de la stratégie. C'est évident qu'il ne va pas tout dire et que certaines choses vont être présentées de manière à défendre le client. Ce n'est pas de la manipulation, sauf si véritablement tant qu'il reste dans le cadre éthique de sa déontologie.

Q : Moi, je voudrais revenir à la bonne partie de la relation qui se passe avec le manipulateur. Quand on fait rire la galerie, régulièrement, dans le but de manipuler, cette bonne partie-là n'en est pas vraiment !

MA : Oui, il y a plusieurs profils. Il y a ce profil boute-en-train, qui fait tout le temps rire la galerie, qui capte l'auditoire et arrive à obtenir plein de chose.

Q : Il y a des rires qui déstabilisent une discussion de fond avec les enfants. Et le manipulateur arrive toujours à casser une discussion de fond, à faire perdre ses moyens à celui qui parle. Quand les enfants se rendent compte que le manipulateur arrive à casser ces discussions sérieuses, ils en sont malades.

MA : Ce qui rend malade dans ce genre de situations, c'est de sentir que l'on n'est pas respecté. On n'est par exemple pas bien, et on a besoin d'en parler mais l'interlocuteur n'écoute pas, et cela coupe l'envie de continuer à s'exprimer. C'est une technique, involontaire. C'est ça qui est terriblement difficile à accepter, c'est que le manipulateur ne se rend pas compte de ce qu'il fait. C'est une technique de l'ordre de la survie psychique. Ce qui est insupportable, c'est que l'on n'arrive jamais à l'attraper, on a beau lui expliquer il ne comprend pas, il ne reconnaît pas. Il nie parce que c'est trop dangereux pour lui d'en prendre conscience et il est dans un processus de survie. Ça lui colle tellement aux tripes qu'il imagine que tout le monde fait comme ça. Il n'imagine pas un seul instant qu'il est en train de faire quelque chose qui nuit à ses enfants. Il y a quand même des parents aimants qui sont de sacrés manipulateurs et ils sont totalement résistants à l'idée qu'ils nuisent à leurs enfants. Ça leur est totalement insupportable. Ils le reconnaîtront dans les grandes lignes en disant que c'est ce que font tous les parents... mais alors on n'est pas très avancés.

Ce qui est aussi très caractéristique, c'est que la perception du mal-être ne se fait pas souvent en dehors du cercle dans lequel s'exerce la manipulation. C'est une grande difficulté pour les

victimes, c'est qu'elles ne sont pas reconnues à l'extérieur. À part les femmes battues, les victimes des manipulateurs-sympas, des manipulateurs-fausses-victimes, doivent attendre un temps fous avant que les proches ne s'inquiètent, remarquent que quelque chose ne tourne pas rond, qu'il y a quelque chose de malsain, de pas clair. Mais c'est tellement emballé dans des choses agréables, il faut un temps fou pour comprendre que dans ces rires, dans cette tape sur l'épaule, il y a quelque chose de malsain.

Cette manipulation ne s'exerce que sur les personnes qui sont menaçantes, c'est-à-dire les proches. Les personnes qui sont dans la situation ressentent que, cette petite histoire-là, ce n'est pas terrible, ce petit évènement-là n'est pas très agréable. Et tous ces petits bouts, qui sont séparés les uns des autres, c'est toujours des moments désagréables. Alors ils en parlent à l'entourage. Et l'entourage écoute une histoire et dit « Oui, ce n'est pas très chouette mais ce n'est pas très grave non plus ». Et donc, il y a un côté ambivalent qui reste chez le manipulé. Chaque brimade, prise séparément, n'est pas mortelle en soi, c'est l'accumulation, la constance qui est toxique à la longue. C'est comme les perles d'un collier qui sont au sol et il faut un temps fou pour trouver le fil afin de renfiler toutes les perles et ce fil donne de la cohérence à ce comportement. À ce moment-là, toutes ces petites scènes mises ensemble, tout d'un coup construisent une personnalité avec toute une série de comportement qui fait qu'on se dit « voilà, cette fois, j'y vois clair ».

Q : Que se passe-t-il lorsque le manipulateur est découvert et se met à décompenser ? Y a-t-il une rémission possible ?

MA : Un manipulateur ne décompense pas vraiment. Je dirais plutôt qu'il est en décompensation permanente. Les manipulateurs construits sont en permanence en rattrapage de leur propre chute. C'est pour ça que je parle de mécanismes de survie psychique. Ils vivent en décompensation rattrapée à longueur de vie.

Q : Dans le cadre de la prévention psycho-sociale au travail, on rencontre un tas de personnes qui ne sont pas nécessairement des manipulateurs mais qui ont des comportements qui visent à avoir de l'emprise sur leur entourage. Cela mène à des situations insupportables. Et notre boulot en tant que conseillers en prévention, c'est de dire les choses de façon plutôt juridique et d'imposer des changements. Les personnes se retrouvent alors avec une étiquette. Mais que peut faire alors cette personne avec cette étiquette. Nous pouvons la suivre un peu mais elle continue ses comportements...

MA : Ce qui se passe au niveau de la manipulation sur le lieu de travail, qui dans ce cas s'appelle harcèlement moral mais c'est la même chose, c'est qu'il y a des règles et donc, le manipulateur sent quand même bien qu'il ne peut pas faire ce qu'il veut. Il est relativement canalisé par des règlements. Une manière d'attraper le manipulateur c'est de monter le plus possible dans l'intellect, dans le raisonnement, faire appel à son intelligence. Mais ça ne le change pas. Dans le cadre du travail, parfois, changer le manipulateur de poste peut aider. Parce que pour manipuler, il faut être deux, il faut quelqu'un pour donner la réplique. La plupart des gens peuvent se laisser manipuler, c'est quelque chose qu'il n'est pas facile de contrer. Il faut avoir eu l'occasion de se construire une bonne colonne vertébrale, une capacité à sentir l'envahissement, le non respect, une capacité à assez vite poser des limites qui font qu'un territoire propre est très clairement

établi. La plupart des personnes n'ont pas ça et se font très facilement manipuler. Et parfois, en changeant le poste, on change le duo.

Q : Quelle est la différence, dans un couple, entre une personne insatisfaite de la situation et qui le dit, le répète et le répète encore, avec l'autre qui reste, et une relation manipulateur/manipulé ? Où est la limite ?

MA : Il y a des conflits qui ne sentent pas bons et des conflits déclarés. Un conflit au sein d'un couple peut-être un moteur d'évolution, quand il y a une capacité d'avoir un dialogue, même difficile, sur ce qui dysfonctionne, et qu'il y a une écoute, même difficile. « On peut comprendre que l'on est confronté à une divergence, comment allons-nous régler cela ? Je veux prendre soin de toi et de moi en même temps en trouvant une manière de fonctionner qui nous va à tous les deux, même si elle n'est pas à 100% parfaite, où nous serons tous les deux gagnants ». Prenons un sujet de conflit comme la sexualité. Certaines personnes n'ont plus envie de rapprochements sexuels et peuvent expliquer à l'autre qu'elles veulent bien rester avec lui, dormir dans le même lit mais sans sexe. L'autre peut accepter, ou vivre cela comme un impossible. Là, la situation est claire. Si l'histoire se finit, c'est triste, c'est dommage, mais c'est clair. Le conflit peut exister, la réparation aussi, la menace, si elle est clairement dite. Rien n'est sournois, rien n'est pas dit.

Par contre, le refus de la sexualité est souvent utilisé, parfois bien inconsciemment, comme une mesure de représailles. Ou lorsqu'on coupe un peu les vivres : lorsque Monsieur gagne plus que Madame et qu'il donne un peu d'argent chaque mois à Madame, le mois peut venir plus tard, Madame va devoir dire plus souvent qu'il faut que Monsieur verse de l'argent sur le compte. Rien n'est dit du fond du problème, ce sont de petites représailles. C'est se moquer de l'autre devant tout le monde, le déstabiliser, lui enlever sa confiance en lui.

Q : Même quand le manipulateur est parti, la manipulation reste encore par des petites choses.

MA : Pour les personnes qui sont prises dans un divorce dans lequel sont impliqués les enfants et qui se disent, avec l'aide d'un thérapeute ou pas, que leur conjoint est un manipulateur, il est important d'être plus malin que lui. Il faut lui laisser un os à ronger pour qu'il ne ronge pas les enfants. Il faut le laisser vous manipuler sur des terrains sans importance comme les mois de vacances avec les enfants.

Q : On parle du sentiment de soulagement, mais parfois, la victime est tellement fragilisée, elle ne sait plus changer de système. Même en tant qu'ami, on a du mal à savoir dans quelle mesure on peut intervenir et changer le système.

MA : Il ne faut pas lâcher prise. Si vous voyez quelqu'un qui vous semble victime de manipulation dans son couple, vous serez peut-être la centième personne qui lui dira que ce n'est pas normal ce qu'il ou elle vit. Vous pouvez le dire des dizaines de fois et ça tombera dans un puits sans fond et puis jour, sans savoir pourquoi, cela fera tilt.

Q : À un moment donné, il y a une perte de différenciation et quelque chose qui est soudé entre les deux partenaires. Même s'ils sont séparés physiquement, ils ne le sont pas psychiquement.

MA : Ce qu'il se passe souvent chez le manipulateur c'est qu'une manière de prendre le pouvoir sur l'autre c'est d'étendre son psychisme sur l'autre. Il ne peut pas imaginer que l'autre ait une pensée propre, une opinion propre. Ce sont des personnes qui englobent psychiquement l'autre. Il est psychologiquement incapable de comprendre que sa souffrance n'est pas celle des autres, il ne comprend pas l'impact que le geste ou la parole qu'il vient d'avoir peut entraîner chez l'autre. C'est aussi cela qui est nocif dans la croissance de l'enfant. C'est cette incapacité de comprendre la croissance d'un enfant dans son altérité, autrement, avec d'autres valeurs que lui.

Q : À côté de l'intérêt de lire des livres pour prendre conscience de la relation malsaine, conseillez-vous une thérapie ensuite ?

MA : Oui, pour moi, c'est à ce moment-là que c'est le plus intéressant parce que reconnaître son statut de victime, effectivement, un bouquin peut vous aider. Mais un bouquin ne va pas vous aider à voir comment vous avez participé à la danse morbide. Parce qu'on est deux dans cette histoire. Évidemment, il est difficile de dire au départ qu'on est véritablement partie prenante mais il faut repérer notre dimension participative. Et il faut ensuite se reconstruire. Subir ce genre de situations pendant des années c'est aussi quelque chose qui nous touche au niveau de notre confiance en soi.

Q : Ce qui est difficile, c'est que l'on veut parfois comprendre ce qui a rendu la personne manipulatrice comme cela, ce qu'il a vécu dans son enfance.

MA : C'est ça qui fait qu'il y a des gens qui sont attirés par les manipulateurs. Il y a une perception de cette dualité qui peut avoir un charme fou pour certaines personnes, entre la force et la fragilité. Entre la force exprimée et la fragilité qui se retrouve et qui nous rappelle notre propre fragilité. Il y a un duo magique : c'est la personne qui connaît ses propres fragilités mais qui a quand même les pieds sur terre, qui a une confiance en soi et qui est touché par un manipulateur qui donne des impressions de solidité mais chez qui on perçoit la fragilité qui est cachée derrière. C'est un peu la maison qui est assez jolie avec de bonnes fondations mais qui a des trous dans sa façade et la belle maison mais dont les fondations ne tiennent pas. La victime sait ce que c'est que souffrir, alors que le manipulateur ne sait pas. Il est dans une souffrance tellement profonde qu'il ne sent pas.

Quand on voit une femme battue retourner chez son mari, on se demande comment elle peut... Mais c'est parce qu'à ce moment-là, elle est touchée par la fragilité de son mari qui est sincère quand il fait amende honorable, et qui est perdu sans sa femme.

Q : Avant, l'homme-chef et la femme-soumise se rencontraient beaucoup plus. Il y a 50-60 ans, c'était plus la norme.

MA : La contraception a introduit quelque chose. Avant, le couple se formait, il y avait un désir d'entrer dans la phase sexuelle et donc, pour éviter les grossesses honteuses, on se mariait et c'était parti assez vite. D'une certaine façon, le couple était assez rapidement parti vers un projet de famille. Aujourd'hui, on peut passer plusieurs années avant de se marier et d'avoir des enfants, et donc, on peut passer par toutes les phases du couple (passion, autonomie, baisse de fusion,...) Et tout ça se passe avant qu'il n'y ait eu un projet qui soude. Mais on n'est pas programmé pour vivre des passions qui durent des années.

Q : Qu'entendez-vous par contre-manipulation ?

MA : Il s'agit de renvoyer le manipulateur à lui-même, ne pas le laisser nous atteindre. Pour ça, il faut être solide, ou avoir rôdé la méthode depuis longtemps. Ce n'est pas toujours efficace, cela peut avoir un effet contre-productif, parce que cela peut aussi faire enrager le manipulateur, qui va redoubler d'énergie dans son désir de vous soumettre. Cela dépend donc très fort du type de manipulateur et du contexte (possibilité de s'éloigner, etc.)

Q : Comment faire quand on est pris dans le trio malsain, quand en tant que mère, on veut défendre l'enfant face à la violence du père mais sans introduire encore plus de tensions ?

MA : Une manière de faire, cela peut être de ne pas intervenir au moment même mais à un autre moment demander à l'enfant ce qu'il a compris de ce que son père a dit. Quand la situation est grave, il faut faire intervenir un tiers. Il faut qu'un juriste, qu'un psychiatre, qu'un médecin pose un rapport afin d'éloigner l'enfant du parent violent, destructeur. Quand c'est moins destructeur, on peut essayer de reconstruire d'un côté ce qui se détruit de l'autre. Il faut pouvoir apporter à l'enfant un discours qui soit digeste pour lui et qui va un peu panser les plaies, les coups laissés par l'autre, en disant : « Tu sais, moi j'ai été choquée par ce que j'ai vu tout à l'heure. Quand Papa t'a dit que tu n'étais bon à rien, et bien je ne suis pas du tout d'accord avec ça. Ça n'est pas vrai. C'est lui qui est dans une colère à lui, dans son cœur à lui, dans une colère qui lui appartient. Ce n'est pas vrai. Ce n'est pas pour ça que Papa n'est pas un bon joueur de foot, ou qu'il ne te fait pas bien revoir tes leçons. Mais quand il dit cela, ce n'est pas vrai ». Et il faut évidemment adapter les mots à l'âge de l'enfant. Il faut reconstruire là où c'est déconstruit. Il faut prendre position.

« Le manipulateur c'est toujours le même moteur, mais dans des carrosseries différentes, et dans des cylindrées différentes »