

Christophe Carré

# HALTE AUX MANIPULATEURS

© Eyrolles Éditeur, 2004

© Éditions d'Organisation, 2004

ISBN : 2-7081-3096-X

**EYROLLES**



Chapitre

# Le manipulateur, portrait en pied

# 3

## Petits et grands manipulateurs

### Naît-on manipulateur ?

Dès son plus jeune âge, l'enfant expérimente son pouvoir sur ses parents et sur sa fratrie pour tenter d'obtenir ce qu'il souhaite. Il use de « petites manipulations » en jouant essentiellement sur la corde affective. Quel parent résisterait aux sourires, aux larmes ou aux cris d'un plus petit ?

Sans aller jusqu'à affirmer que la manipulation est innée chez l'enfant, il semble en tout cas que le nourrisson apprenne très tôt à manœuvrer ses

proches en faisant appel à la séduction, à des moyens de pression, des petits chantages, etc. S'il ne naît pas manipulateur, il le devient assez rapidement, à mesure que se développe sa conscience de lui-même et des autres.

### **Pourquoi devient-on manipulateur ?**

« L'enfant est le père de l'homme », a-t-on coutume de dire. Chacun dispose, en effet, d'une histoire personnelle, qui ne ressemble à aucune autre. Nous avons tous subi certaines formes de conditionnement, vécu certains types de relation avec nos parents, dans un milieu plus ou moins hostile ou épanouissant pour notre personnalité. Nous avons reçu une éducation et intégré des principes sur lesquels se fondent nos valeurs personnelles.

À cela s'ajoutent souvent des secrets de famille, des événements traumatiques, des deuils, des ruptures qui imprègnent notre histoire. Si ces éléments ne sont pas à proprement parler les causes directes de ce que nous sommes aujourd'hui, il serait faux de dire qu'ils n'ont pas d'incidence sur le cours de notre vie.

Certaines personnes ont pu se sentir soumises, humiliées, honteuses, non reconnues, dévalorisées dans leur enfance ou leur adolescence. Elles compensent aujourd'hui leurs difficultés personnelles, leur peur d'être mises en danger par les autres, leur manque de confiance en elles, leurs souffrances, leurs inhibitions ou leurs échecs en dominant, en faisant souffrir ou en manipulant les autres. Elles ont plus ou moins généralisé ce comportement. Elles auraient pu faire d'autres choix, mais celui-ci leur permet de survivre.

La manipulation constitue donc pour ces personnes un système de défense qui leur permet bon an mal an de trouver un certain équilibre relationnel sans risquer de les fragiliser. Cela n'excuse évidemment pas leurs actes mais permet de les comprendre.

Mémo

*La plupart des manipulateurs aiment être admirés et appréciés.*

## Les manipulateurs sont-ils tous malheureux ?

Si la plupart des manipulateurs « toxiques » sont des gens qui souffrent et essaient leur souffrance autour d'eux, certains sont fiers et heureux de l'être. Souvent caustiques, ils ont parfaitement conscience de leurs agissements et portent sur le monde un regard faussement désabusé. En réalité, ils se réjouissent des failles du système et des difficultés de la communication humaine grâce auxquelles ils peuvent tirer leur épingle du jeu et exploiter leurs pairs comme ils le souhaitent. Ces opportunistes à l'éthique douteuse sont sans doute les manipulateurs les plus impitoyables.

## Les problèmes d'étiquetage

Pour clarifier les choses et éviter les catégorisations hâtives, il convient tout de même de rappeler ici que nous ne sommes pas ce que nous faisons – observation qui, contrairement aux apparences, n'est pas dépourvue de sens. Nos comportements *ne sont pas nous*, car si tel était le cas, nous pourrions *tous* nous prévaloir, sans grande hésitation, du titre de manipulateur. Cependant, nous sommes enclins à cataloguer les gens en fonction de leurs comportements et de leurs attitudes, tendance qui est à l'origine de nombreuses difficultés relationnelles.

En effet, ce n'est pas parce qu'une personne agit de façon stupide, naïve ou cruelle qu'elle est automatiquement stupide, naïve ou cruelle, catégorie dans laquelle on pourrait la caser définitivement. De même, ce n'est pas parce qu'il vous arrive d'adopter des stratégies manipulatrices que vous revient de droit l'étiquette « manipulateur ». Ce raisonnement pourrait

aboutir à cette conclusion que les vrais manipulateurs n'existent pas, que l'on ne rencontre que des personnes qui ont des comportements manipulateurs ! Cette remarque est, certes, fondée, et l'étiquetage des individus doit être mis en question. À un moment, toutefois, les procédés manipulateurs utilisés par une personne deviennent problématiques, voire franchement toxiques pour son entourage. S'il est malaisé de définir avec précision ce qu'est un « vrai » manipulateur, étant donné la variété des masques, des techniques employées et des situations, quatre critères principaux, qui peuvent se conjuguer mais non s'exclure les uns les autres, permettent de reconnaître qu'une situation est devenue critique.

### **Comment reconnaître les « vrais » manipulateurs ?**

Quatre critères caractérisent la personnalité manipulatrice.

#### **La fréquence**

Une personnalité très manipulatrice affiche à l'égard du manipulé des comportements, des attitudes et des conditionnements malsains qui se reproduisent périodiquement, et de plus en plus fréquemment.

#### **L'intensité**

Une personnalité très manipulatrice commence, en général, par utiliser des techniques plutôt douces qui peuvent, à la limite, passer pour des maladresses. Toutefois, peu à peu, les procédés s'affirment davantage, et

les effets produits sur la cible croissent en intensité. Il devient de plus en plus difficile pour la victime de se défaire du conditionnement.

## La diversité des moyens

Une personnalité très manipulatrice n'utilise pas un unique procédé manipulateur. Elle combine et associe différents modes d'action et différentes méthodes pour assurer son emprise sur la personne manipulée.

## La multiplication des cibles

La plupart du temps, la personnalité très manipulatrice ne limite pas son terrain d'action à une seule personne. Elle a plutôt tendance à généraliser son mode de fonctionnement autour d'elle, au travail, avec ses amis, etc. Elle agit à des degrés divers, et chaque fois que son statut, son pouvoir ou son autorité lui offrent la possibilité de le faire. En cas de danger, elle s'abstient.

## Des mots réducteurs

La catégorisation présente un autre danger : réduire l'individu aux mots qui le décrivent. Qualifier quelqu'un de manipulateur revient à braquer les projecteurs sur ce trait de sa personnalité, en oubliant ses autres facettes, c'est-à-dire que l'on a affaire à un individu dont la vie est faite de passions, de souffrances, de succès, d'amours, de peines, etc. Croire ou faire croire à des tiers qu'une personnalité manipulatrice n'est que manipulatrice, c'est finalement pratiquer une forme de manipulation du langage, susceptible

d'avoir des effets négatifs et de fausser les relations qu'entretiennent toutes les personnes impliquées par cette information frauduleuse.

Un individu peut ressentir les pires souffrances dans un certain type de schéma relationnel, tandis qu'un autre, placé dans un contexte similaire, s'en accommodera, saura vivre avec, s'en servira comme d'un levier et utilisera ses propres ressources pour faire évoluer les choses.

## **Se sait-on manipulateur ?**

La plupart du temps, les individus à forte personnalité manipulatrice ne se rendent pas compte qu'ils ont généralisé des attitudes et des comportements toxiques, pas plus qu'ils n'ont conscience des dégâts qu'ils peuvent causer autour d'eux. On peut donc être un manipulateur qui s'ignore et participer à des scénarios complexes, comme ceux qui sont décrits ci-dessous, sans même se rendre compte de la perversité de ces jeux.

Manipulateur, nous sommes souvent la première victime de nos propres conditionnements...

## **Bourreau, victime ou sauveteur... cherchez le manipulateur !**

En famille, avec nos enfants, nos parents, dans notre cercle d'amis ou dans notre environnement professionnel, nous nous livrons, souvent avec une étonnante facilité, à ce casting infernal que le dramaturge Stephen Karpmann nomme le « triangle dramatique ».

Dans ce scénario psychologique à retournements, largement éprouvé par la littérature, le théâtre ou le cinéma, trois rôles principaux font progresser

l'« intrigue relationnelle » : le bourreau, la victime et le sauveteur. Si elle est parfois justifiée par le contexte, la distribution est rarement le fruit du hasard. Bourreaux, victimes et sauveteurs se choisissent en fonction du type de pouvoir privilégié qu'ils utilisent pour se servir des autres. Ils en tirent naturellement des bénéfices personnels et une certaine forme de « jouissance » manipulateur, mais aussi bon nombre de souffrances. En effet, persister dans un rôle unique n'apporte pas que du bonheur.

## Les bourreaux

Certains individus autoritaires, sûrs d'eux et de leur bon droit, convaincus d'avoir naturellement toujours raison, manipulent les autres en les persécutant. Ils pensent savoir précisément ce qui doit être fait pour que tout fonctionne comme il convient. Ils imposent violemment leurs règles, menacent, dénigrent ou critiquent leurs victimes. Tyranniques, il peut même leur arriver de pratiquer l'affrontement musclé.

Leurs conduites sont primitives, mais ils n'en ont pas trouvé ou cherché de plus efficaces. Les bourreaux ont, la plupart du temps, choisi ce rôle pour se rassurer, parce qu'ils ont vécu des frustrations, des souffrances, ou encore parce qu'ils reproduisent des modèles parentaux. Ils considèrent que chacun n'a que ce qu'il mérite. Leur devise pourrait être : « Si vous vous laissez manipuler, c'est parce que vous le voulez bien. »

Les sociétés démocratiques modernes imposant, nous l'avons vu, des limites réglementaires et culturelles à l'autoritarisme et à la domination franche et ouverte d'autrui, elles ont généré une figure plus perfide du bourreau, celle du harceleur. Le harceleur agit indirectement, par des moyens détournés. Il ne s'implique pas publiquement et évite de se salir les mains. Aux discours clairement manipulateurs, il préfère les messages allusifs ou évasifs, utilise des intermédiaires ou pratique le sous-entendu, l'ironie, le sarcasme ou le syllogisme.



Il exploite aussi abondamment les éléments de la communication non verbale, qui présentent pour lui un double intérêt : ils sont équivoques et engagent davantage la responsabilité de celui qui les interprète que celle de celui qui les utilise. Le message est flou, ce qui laisse au bourreau harceleur la possibilité de corriger le tir dans le sens qui lui convient, au moment où cela lui convient.

### **Les expressions privilégiées du bourreau**

Le bourreau manipulateur utilise volontiers dans son langage des affirmations inspirées des phrases suivantes :

*Vous êtes nul, bon à rien.*

*Je te tiens, ordure.*

*Si tu ne fais pas ce que je te demande, plie bagages.*

*Tu ne dois pas faire ceci.*

*Tu dois faire cela.*

*Cela ne marchera jamais.*

*Tu es trop ceci.*

*Tu n'es pas assez cela.*

Les bourreaux n'existent vraiment que lorsque des victimes se prêtent à leur jeu. Elles n'ont parfois pas le choix d'agir différemment. Mais cela est loin d'être une généralité.

### **Les victimes**

L'usage commun voudrait que l'on range les personnes manipulées du côté des victimes et les manipulateurs du côté des bourreaux. Pour envisageable qu'elle soit, une telle classification n'est pas totalement opératoire et peut conduire à fantasmer l'image de la pauvre victime ainsi que

celle du méchant manipulateur. En outre, les choses sont assez rapidement faussées car certains manipulateurs utilisent avec habileté le registre de la victimisation pour asseoir leur pouvoir sur les autres.

Jouer les victimes consiste à pleurer sur son sort, affirmer que l'on a tout fait pour s'en sortir mais que, décidément, la chance n'est pas avec soi, ou que tout le monde vous en veut, sauf peut-être votre mère, et encore, cela reste à prouver ! Tous ces ressorts manipulateurs fonctionnent plutôt bien, même s'ils ne durent qu'un temps.

Se faire passer, consciemment ou non, pour une victime atténue la méfiance de l'autre, l'invite à la compassion et stimule son besoin de secourir son prochain, surtout lorsqu'il est apparemment plus malheureux que soi. La victime joue sur ce registre affectif. Elle a besoin d'être aimée, rassurée, protégée, pour apaiser sa peur archaïque de l'abandon. Comme tout le monde, serait-on tenté de dire. Oui, mais avec davantage de dramatisation et d'exigences personnelles.

La victime se laisse dépasser par les événements, mais d'une certaine manière, cela ne lui déplaît pas, puisque cette attitude lui permet de renvoyer les problèmes et les responsabilités sur les autres.

### ***Les expressions privilégiées de la victime***

La victime manipulatrice utilise volontiers dans son langage des affirmations inspirées des phrases suivantes :

*Avec tout ce que j'ai fait pour toi !  
Tu n'as jamais fait l'effort de me comprendre.  
Avec toi, j'ai toujours tort.  
Je croyais t'aider et tu m'envoies balader.  
Elle est belle l'amitié !  
Chacun sa croix.*

*Je voulais me rendre utile et j'ai tout raté.  
Pauvre de moi !*

Parfois, la victime n'hésite pas non plus à créer de toutes pièces des problèmes ou à initier des situations potentiellement conflictuelles pour avoir le plaisir de s'attirer les reproches. Donner des verges pour se faire battre est évidemment un comportement masochiste, mais il rassure la victime. Elle a ainsi pleinement le sentiment d'exister pour ses pairs, qui le lui prouvent ! Cette forme de manipulation bien particulière qu'utilise la victime pour s'attacher les autres et les conduire à agir comme elle l'entend ne peut fonctionner sans le troisième protagoniste du triangle dramatique : le sauveteur. La victime lance des appels désespérés pour être secourue par lui, mais son aide est souvent inappropriée, d'autant qu'il porte également volontiers le masque du manipulateur.

### **Les sauveteurs**

Les sauveteurs manipulateurs ont besoin que les autres dépendent d'eux. Pour cela, ils inventent des prétextes : ils veulent se rendre utiles plus souvent qu'à leur tour, insistent pour aider les personnes fragiles, démunies ou incapables d'agir, et jouent les bons samaritains avec une rare délectation. Cet altruisme de surface cache en réalité la satisfaction prioritaire d'intérêts personnels. Si le sauveteur s'empresse d'intervenir pour faire preuve de solidarité à l'égard de sa victime, il profite également de cette opportunité pour apporter sa vérité, ses solutions, ses interprétations, et s'assurer de son pouvoir sur ses protégés.

On peut sans doute compter sur le sauveteur manipulateur, mais certainement pas pour se sortir d'une mauvaise passe ! Le sauveteur ne souhaite pas ruiner son entreprise. S'il aidait la personne en difficulté à aller mieux, à trouver des moyens efficaces pour se ressaisir et devenir auto-

nome, il saborderait son propre rôle et ne pourrait plus bénéficier des satisfactions personnelles qui sont son objectif prioritaire. La motivation du sauveteur manipulateur est en fait égoïste : son aide inadaptée représente surtout un moyen astucieux d'atténuer sa propre détresse en se donnant l'illusion de la bonne conscience.

Ce système relationnel fonctionne d'autant mieux que l'autre apprécie le rôle de victime et consent volontiers à abandonner son autonomie et ses responsabilités pour manipuler le sauveteur avec ses propres armes. Il s'agit, on le voit, d'un jeu pervers complexe où les protagonistes sont tout à la fois manipulés et manipulateurs.

### ***Les expressions privilégiées du sauveteur***

Le sauveteur manipulateur utilise volontiers dans son langage des affirmations inspirées des phrases suivantes :

*Fais-moi confiance.*

*Je vais tout arranger.*

*Mais non, tu n'es pas moche !*

*Avec moi, je te promets que tu vas te sentir beau.*

*Tu vas te redresser.*

*Je sais ce qu'il te faut pour aller mieux.*

*Je suis compétent pour régler ton problème.*

*Mon gendre est avocat.*

*Voilà comment je vois les choses.*

Dans cette analyse, une mise en garde s'impose. Les rôles de bourreau, de victime et de sauveteur ne s'inscrivent pas toujours de manière systématique dans un jeu relationnel manipulateur. Ils découlent parfois d'un contexte dans lequel ils sont parfaitement justifiés.

## HALTE AUX MANIPULATEURS

Vous pouvez, par exemple, considérer qu'un policier vous persécute parce qu'il vous arrête et vous retire votre permis de conduire, alors que vous roulez à 130 km/h en pleine ville. Rien ne vous empêche de vous sentir une victime et de voir en lui le bourreau. Son comportement est toutefois parfaitement rationnel et justifié : il vous impose des règles qui sont nécessaires à la vie en société, pour éviter la mise en danger d'autrui et maintenir l'ordre social. Il n'y a rien de manipulateur là-dedans.

Dans un registre différent, si l'on vous refoule à l'entrée d'une discothèque parce que vous avez une cicatrice au visage, les oreilles percées ou la peau d'une couleur qui inquiète vos interlocuteurs, vous pouvez raisonnablement penser que vous êtes victime d'un « délit de sale gueule ».

On ne peut pas non plus vous prêter d'intentions manipulatrices lorsque vous aidez une personne dépressive ou suicidaire à sortir la tête de l'eau et à retrouver son équilibre. Dans de tels cas, quand vous adoptez le rôle du sauveteur, votre attitude est parfaitement justifiée .

*A contrario*, si ces rôles constituent des paravents que vous disposez pour fausser les cartes et vous servir des autres sans les respecter vraiment, alors vous participez à un jeu dramatique négatif dans lequel la distribution peut évoluer, car les rôles de bourreau, de victime et de sauveteur sont interchangeableables. Certains manipulateurs utilisent d'ailleurs les trois registres dramatiques, en fonction des situations et des effets recherchés. Une personne manipulatrice pourra, par exemple, endosser le rôle de la victime pour apitoyer un sauveteur et faire tomber ses défenses, avant de se révéler être un parfait bourreau. Une victime pourra prendre le rôle du sauveteur ou un sauveteur le rôle du bourreau. Parfois aussi, les arroseurs sont arrosés, les manipulateurs manipulés. Toutes les compositions sont possibles. Les effets de ces jeux sont, à terme, souvent dévastateurs pour les protagonistes, et le climat relationnel dans lequel ils évoluent est dénaturé.

Christophe Carré

# HALTE AUX MANIPULATEURS

© Eyrolles Éditeur, 2004  
© Éditions d'Organisation, 2004  
ISBN : 2-7081-3096-X

**EYROLLES**



# Table des matières

INTRODUCTION .....	1
--------------------	---

## PREMIÈRE PARTIE

### Qui manipule qui ?

<b>Chapitre 1 - La manipulation dans tous ses états.....</b>	<b>13</b>
Définir la manipulation .....	13
En quoi consiste la manipulation ? .....	14
Pourquoi manipule-t-on ? .....	15
Le jeu de l'ego.....	17
La manipulation : une spécificité humaine ? .....	17
La manipulation : une notion ancestrale.....	19
Démocratie et communication .....	21
 <b>Chapitre 2 - Que celui qui n'a jamais manipulé.....</b>	 <b>27</b>
Le manipulateur, c'est toujours l'autre.....	27
Sommes-nous tous des manipulateurs nés ? .....	29
La manipulation a-t-elle un sexe ? .....	32
Peut-on ne pas manipuler ? .....	34
La plupart de nos échanges relationnels relèvent de la manipulation....	36
Séduire, est-ce manipuler ? .....	39

## HALTE AUX MANIPULATEURS

<b>Chapitre 3 - Le manipulateur, portrait en pied</b> .....	43
Petits et grands manipulateurs .....	43
Comment reconnaître les « vrais » manipulateurs ? .....	46
Des mots réducteurs .....	47
Se sait-on manipulateur ? .....	48
Bourreau, victime ou sauveteur... cherchez le manipulateur ! .....	48
<b>Chapitre 4 - Les effets de la manipulation</b> .....	55
La personne manipulée .....	55
Le manipulateur .....	56
La relation .....	56
L'environnement .....	57
Des effets « élastiques » .....	59
Une vulnérabilité variable .....	59
Les conséquences psychologiques de la manipulation .....	60
Manipulation et violence .....	65
La manipulation source de conflit .....	66
Un cas extrême : le pervers narcissique .....	67

### DEUXIÈME PARTIE

## Les ressorts de la manipulation

<b>Chapitre 5 - Pourquoi sommes-nous si facilement manipulables ?</b> .....	75
L'automanipulation .....	76
Encore et toujours... ..	77
Le piège « abscons » .....	78
Un monde subjectif .....	78
Conséquences tragiques de réalités imaginaires .....	79
Nos différentes sources de conditionnement .....	80
Réponse à tout .....	82



## TABLE DES MATIÈRES

Soumission à l'autorité .....	83
La notion de dichotomie.....	86
Le regard des autres .....	87
Groupe et manipulation .....	88
<b>Chapitre 6 - L'art de la manipulation .....</b>	<b>95</b>
Choisir la cible .....	96
Les principes fondamentaux .....	96
Le script manipulateur .....	103
Les arguments du manipulateur.....	114
<b>Chapitre 7 - Manipulation et communication.....</b>	<b>117</b>
L'inévitable communication.....	119
Les deux niveaux de la communication .....	119
Manipulation versus communication.....	121
Deux grands modes de manipulation .....	123

## TROISIÈME PARTIE **Bas les masques !**

<b>Chapitre 8 - Comment désamorcer la manipulation.....</b>	<b>143</b>
Enrayer la manipulation.....	144
Choisir ou décider sans se laisser manipuler .....	147
Comment détecter un manipulateur .....	150
Comment déjouer l'emprise manipulateur.....	163
Déjouer les pièges du langage .....	165
Des négociations difficiles .....	167
Démonter le mécanisme .....	168
L'arroseur arrosé.....	169
La contre-manipulation.....	169
Transformer un comportement manipulateur .....	172

## HALTE AUX MANIPULATEURS

<b>Chapitre 9 - Le quotidien avec des manipulateurs .....</b>	<b>173</b>
Proximité et lien affectif .....	173
La manipulation dans le milieu familial .....	175
La manipulation dans le couple.....	184
Les amis manipulateurs .....	191
<b>Chapitre 10 - La manipulation positive !.....</b>	<b>193</b>
L'effet placebo.....	194
Psychologie sociale et manipulation.....	195
Cas de manipulation positive .....	198
La psychologie de l'engagement.....	198
Pour pratiquer la manipulation positive.....	201
Des règles éthiques à respecter .....	203
CONCLUSION .....	205
BIBLIOGRAPHIE.....	207