



Article publié sur on LinkedIn.com: 19 AVRIL 2023
08_LA MANIPULATION_190423_fr.pdf

La manipulation est une maladie contagieuse, bien plus dangereuse que la grippe car elle peut durer toute la vie.



MON SUCCÈS EST VOTRE succès

WebTechPublishing.com



Dr. Dorothy McCoy.
(1903 -2001)
Mathématicienne et professeure d'université américain.
Elle a été la première femme à obtenir un doctorat en mathématiques de l'Université de l'Iowa et a travaillé pendant de nombreuses années comme professeur de mathématiques au Belhaven College et au Wayland Baptist College.

Les citations, textes courts et photographies de cet ouvrage demeurent la propriété exclusive des auteurs concernés.

LA MANIPULATION

Nous avons tous connu des personnes manipulatrices, qu'elles soient des amies, de la famille ou notre conjoint. Ce sont les gens qui savent comment pousser sur nos boutons émotionnels.

Ils pourraient effrayer, contraindre, obliger, critiquer, culpabiliser, soudoyer, blâmer, saper, intimider, abuser. Ou bien, ils flattent, offrent de la sympathie et agissent en toute innocence, mais pas avec sincérité.

Tout n'est que chantage affectif. C'est de la manipulation !

Ici, nous ne traçons qu'un aperçu de la manipulation émotionnelle. Ici, nous ne traçons qu'un aperçu de la manipulation émotionnelle. Mais la manipulation émotionnelle, par exemple, dans une vie de couple peut être plus complexe et doit être traitée avec beaucoup de sensibilité et de soin.

Contactez votre service de santé même si vous êtes la seule personne prête à agir. Un conseiller spécialisé pourra vous guider dans vos premiers pas vers la guérison.

1. Qu'est-ce que la manipulation ?

En bref, la manipulation est une façon mal honnête de satisfaire nos besoins. Nous avons tous des besoins légitimes de survie physique et de bien-être émotionnel. Et, les personnes en bonne santé savent comment demander de manière appropriée ce dont elles ont besoin et comment interagir avec les autres pour obtenir de bons résultats pour tout le monde.



Cependant, les personnes manipulatrices essaient sournoisement d'influencer quelqu'un pour atteindre leur arrière-pensée. Et, la manipulation implique le contrôle et la contrainte.

- **Manipuler** : contrôler ou contraindre une autre personne par des moyens astucieux, injustes ou insidieux, nuisibles, mais attrayants, en particulier pour son propre avantage.
- **Contrôle** : ne pas permettre à une autre personne de choisir sa propre action ou réponse en la maîtrisant d'une manière ou d'une autre.
- **Contrainte** : réaliser ses propres désirs en intimidant, en retenant ou en dominant une autre personne.

2. Pourquoi la manipulation est-elle mauvaise ?

La manipulation est une tentative d'enlever la faculté de se déterminer librement à accomplir ou non certains actes et de les remplacer par nos propres désirs égoïstes ou des motifs tordus, afin de le faire d'une manière qui ne tient absolument pas compte de la valeur et de la dignité de l'autre personne.

3. Pourquoi les gens manipulent-ils ?

Les gens peuvent être manipulateurs à cause de leurs propres blessure, douleur ou immaturité. Ils ont tendance à réagir avec anxiété plutôt que de se préoccuper de la situation particulière. Ils n'ont pas les compétences relationnelles nécessaires pour des interactions saines. Ils n'ont jamais appris ou ont refusé la conscience de soi, l'humilité, l'empathie et la volonté d'assumer la responsabilité de leurs propres actes. La manipulation est le seul moyen qu'ils connaissent pour entrer en relation avec les autres.

Ensuite, il y a ceux qui comptent sur les autres pour réparer les choses, les payer ou les couvrir afin qu'ils n'aient pas à être responsables. Dans ce sens, certaines personnes ont un trouble de comportement et aiment manipuler les autres, au point même de les blesser.

Un trouble de comportement est caractérisé par une conduite socialement indésirable, comme un mauvais contrôle des impulsions ou une incapacité à entretenir des relations émotionnelles étroites, et par l'absence d'anxiété ou de culpabilité.

Les personnes manipulatrices peuvent avoir différentes raisons derrière leurs actions, mais elles appartiennent généralement à trois catégories ou styles de bases :

- **Maître** : ces personnes se présentent comme le responsable et c'est à vous de faire ce qu'elle veut sans poser de questions, car, disent-elles, c'est pour votre bien. Elles ont tendance à être insistantes et à se mettre facilement en colère. C'est ce que nous pouvons communément appeler des brutes. La force est leur principale tactique, mais elles peuvent aussi vous convaincre de vous soumettre avec un charme fascinant.
- **Sauveur, facilitateur, messie** : ces personnes ont fait quelque chose pour vous et l'on croit que, parce qu'elles vous ont « sauvé », de quoi que ce soit, vous leur devez une dette de gratitude pour toujours et que vous devez faire les choses à leurs manières.

Pour vous culpabiliser et vous plier à leur volonté, elles utilisent généralement des commentaires suivis de rappels des choses qu'elles ont faites pour vous. Et comme le



maître, la personnalité du sauveur pourrait également tirer parti de la phrase « c'est pour votre propre bien. »

- *Victime* : ces personnes sont souvent négligées comme manipulatrices parce qu'elles sont « le pauvre moi. » Ces pseudos victimes savent qu'il y a beaucoup de pouvoir à paraître impuissant. Oui, quelque chose de légitimement mauvais aurait pu leur arriver, mais leur tactique principale est d'utiliser cela comme une excuse pour vous amener à céder à leurs souhaits et à leurs demandes.

Quel que soit le style du manipulateur, leur scénario est le même. Ils commandent l'action que vous êtes censé prendre, et vous êtes censé faire ce qu'ils veulent sans réfuter. Si vous remarquez ce motif dans l'une de vos interactions, vous pourriez être dans une relation malsaine avec une personne manipulatrice.

4. *Quels sont les signes de manipulation ?*

Les manipulateurs émotionnels sont en général très habiles. Ils commencent par une manipulation subtile et augmentent les enjeux au fil du temps, si lentement que vous ne réalisez même pas que cela se produit. Alors, que devez-vous surveiller ?

- Ils sapent votre confiance en votre compréhension de la réalité.
- Leurs actions ne correspondent pas à leurs paroles.
- Ce sont des experts pour distribuer la culpabilité.
- Ils revendiquent le rôle de la victime.
- Ils sont un trou sans fond émotionnel.
- Ils acceptent avec empressement d'aider et peut-être même de se porter volontaires, puis agissent comme des martyrs.
- Ils ont toujours une longueur d'avance sur vous.
- Ils connaissent tous vos boutons émotionnels et n'hésitent pas à les pousser.

Il ne s'agit pas d'une liste exhaustive. En observant, vous pourrez constater qu'il n'est pas toujours facile de reconnaître quand une personne essaie de vous manipuler ou de vous contrôler. Rappelez-vous, plus un manipulateur est sournois, plus il est difficile de reconnaître sa fin de match.

Néanmoins, la manipulation étant si destructrice, il est important d'avoir une idée générale de ce qu'il faut rechercher. Mais, veillez à ne pas présumer que quelqu'un de bruyant et animé essaie de vous contraindre, il pourrait simplement s'agir d'une personnalité extravertie.

5. *Quels sont les impacts de la manipulation ?*

Le fait qu'une autre personne prenne ou essaie de prendre votre liberté par des représailles, des projections ou un comportement abusif qui vous fait douter de votre santé mentale peut avoir un impact extrêmement négatif sur vous, que ce soit sur le plan physique, émotionnel et spirituel.

Vous pourrez développer :

- Un stress mental et une fatigue physique accrus.
- Une dépression ou de l'anxiété.
- Une confiance en soi compromise, qui peut vous amener à douter de vous-même.
- Un sens de la réalité menacé, qui peut vous donner l'impression de devenir fou.
- Des sentiments d'impuissance ou de honte.



- Des comportements malsains pour tenter de faire face au stress et à la fatigue.

La manipulation n'a pas sa place :

- Sous la forme de menaces ou de violence corporelle.
- De dénigrement verbaux ou d'injures.
- D'essayer de vous culpabiliser pour faire ce qu'ils veulent.
- D'un type caché d'abus émotionnel où l'intimidateur ou l'agresseur trompe la cible, créant un faux récit et les faisant remettre en question leurs jugements et la réalité.

Ici, l'important pour votre santé et votre succès c'est d'y mettre un terme.

6. *Comment ne plus se faire manipuler ?*

Si vous pensez être en couple avec quelqu'un qui essaie de vous manipuler ou si votre environnement de travail est pollué, nous vous suggérons de suivre ces étapes :

- a. *Soyez conscient et ouvert d'esprit* : demandez-vous, cette personne essaie-t-elle vraiment de passer outre mon choix et de me faire agir comme elle le souhaite ?

N'oubliez pas qu'il y a une différence entre un encouragement soutenu et une manipulation.

- *Un encouragement soutenu* : c'est lorsque l'on vous dit la vérité sincèrement pour votre bien, puis vous laisse prendre votre propre décision. La personne accepte et respecte votre décision finale, même si elle n'est pas d'accord.
 - *La manipulation* : c'est lorsque l'on vous dit quelque chose qui peut être véridique, mais c'est finalement au bénéfice du manipulateur. Essentiellement, il ne vous laissera pas prendre votre propre décision et n'acceptera pas ni ne respectera votre décision. Le manipulateur continuera à faire pression jusqu'à ce que vous preniez la décision qu'il veut que vous preniez.
- b. *Obtenez l'avis d'un spécialiste de la santé* : ceci est particulièrement important si le manipulateur est votre conjoint ou un membre de votre famille. Un conseiller peut vous aider à identifier les problèmes personnels sous-jacents que vous pourriez avoir à résoudre, et il vous guidera à travers les meilleures façons de naviguer dans vos interactions avec l'autre personne. Une perspective extérieure peut vous aider à voir les choses plus clairement.
- c. *Cette personne est-elle suffisamment sûre pour votre entourage ?*
Affronter une personne en tête-à-tête est le meilleur moyen d'aborder les désaccords entre deux personnes.

Demandez-vous : est-ce que cette personne est suffisamment sécuritaire (physiquement, verbalement, émotionnellement) pour être confrontée, ou y aura-t-il un contrecoup négatif contre moi si je le fais ?

Si vous n'êtes pas sûr de la personne en question, ne la confrontez pas. Dans ces circonstances, les choses vous seront probablement rejetées au visage et vous serez reprochées. Là encore, la contribution d'un conseiller peut être importante.



- d. *Établissez et faites respecter des limites saines* : arrêtez de jouer le scénario du manipulateur. Établissez et faites respecter des limites saines. Les limites vous empêchent d'être blessé et elles entraînent des conséquences pour les personnes qui tentent de les franchir.

Plus la manipulation est destructrice, plus la limite doit être ferme. Vous devrez peut-être augmenter la distance physique ou relationnelle entre l'autre personne et vous-même, même au point d'arrêter tout contact jusqu'à ce que les comportements manipulateurs malsains cessent.

7. *À quoi vous attendre lorsque vous arrêtez de jouer ?*

Lorsque vous arrêtez de jouer le scénario du manipulateur, vous pouvez vous attendre à ce que l'une des trois choses suivantes se produise :

- a. *Le mécontentement* : ils seront contrariés pendant un certain temps, mais finiront par admettre leur comportement et apporteront des changements dans leur vie personnelle. La manipulation s'arrêtera. C'est le meilleur résultat, celui que nous espérons et pour lequel nous prions.
- b. *La personne deviendra une version pire d'elle-même* : elle deviendra plus énergique, plus dégradante verbalement, ou elle augmentera la pression sur vous pour vous faire reculer, revenir au scénario et faire ce qu'elle vous dit. Vous pourriez même voir les trois styles de manipulation chez la même personne alors qu'elle travaille pour obtenir ce qu'elle veut : le maître se transforme en sauveur qui devient la victime qui se transforme en maître qui se transforme en sauveur puis le cycle se répète.

Il est toujours possible que cette personne change, mais il est peu probable. C'est pourquoi vous avez besoin d'une bonne stratégie de soutien.

- c. *La personne devient dangereuse physiquement et rationnellement* : la personne devient une version aggravée d'elle-même et devient dangereuse physiquement et rationnellement. Elle peut essayer de vous ruiner financièrement, voire déposer des accusations contre vous. Parce que vous ne ferez pas ce qu'elle veut, elle mettra tout en œuvre pour vous blesser d'une manière ou d'une autre. Cette personne peut être extrêmement dangereuse et vous aurez besoin d'un soutien émotionnel et probablement d'une protection juridique pour traverser la tempête. Heureusement, ce type de situation n'est pas aussi courante, mais vous devez quand même planifier pour sécuriser votre environnement et vos proches.

8. *Où trouver de l'aide supplémentaire ?*

Nous vivons dans un monde brisé et déchu avec des gens qui souffrent. Nous devons faire preuve de discernement envers les membres de la communauté, notre lieu de travail, notre église, nos familles et nos mariages.

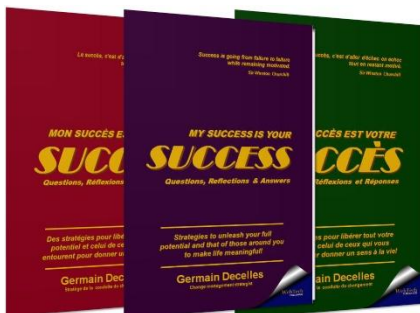
Et, autant que cela dépende de nous, nous devrions vivre en paix avec tout le monde. Cependant, nous devons être perspicaces, surtout lorsque vous devez côtoyer et même faire face à une personne manipulatrice.



N'hésitez pas à en parler au travail avec le patron ou le service des ressources humaines et même de consulter le service de santé de votre région. Si, vous éprouvez à la maison ou socialement de l'inconfort, parler en avec un bon ami, un membre du clergé, un conseiller en santé et si vous présentez ou vous apercevez d'abus verbaux et émotionnels qui pourraient en venir à la violence, n'hésitez pas à communiquer avec les autorités. Tous ces intervenants vous aideront assurément à donner un sens à votre situation et vous feront des suggestions pour les prochaines étapes.

Ici, nous devons tous nous souvenir du commentaire de la Dr Dorothy McCoy « La manipulation est une maladie contagieuse, bien plus dangereuse que la grippe, car elle peut durer toute une vie. »

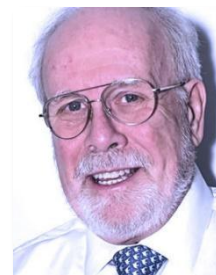
Apprenez-en plus sur « comment se comprendre » avec *Mon succès est votre succès*. Le livre à travers des questions, des citations et des réflexions fournit les éléments nécessaires pour explorer tout sur la motivation afin de façonner votre succès et d'aider ceux qui vous entourent à faire de même. N'oubliez pas que le succès est une question d'efforts d'équipe!



Ce livre de développement personnel de 404 pages a été publié par WebTech Publishing et est disponible en librairies ou en ligne via www.publier-un-livre.com. Pour plus d'information et pour consulter le folioscope, rendez-vous sur : www.webtechpublishing.com.

Au sujet de l'auteur

En plus de la rédaction, Germain Decelles agit comme stratège en gestion du changement. Il possède plus de 40 ans d'expérience en affaires et en consultation sur les marchés locaux et internationaux, notamment dans des secteurs tels que le commerce de détail, la distribution, les technologies de l'information et les communications, le transport, la fabrication, les services financiers et les organisations gouvernementales.



Autres parutions : ISO Pour Tous – Le manuel d'information ISO – Le guide de préparation ISO – La gestion du changement en affaires – La gestion de projet d'affaires – Le changement POUR TOUS – Change your future, now! – My Success Is Your Success.

Information

Europe :

Impression et diffusion : <https://www.publier-un-livre.com>

- Format carton souple: ISBN 978-1-7388000-6-3 (38.93 Euro (Inclue la TVA, hors frais de port))



Amérique :

Impression et diffusion : <http://www.lulu.com>

Disponible pour les bibliothécaires via le Ingram Content Group : <https://www.ingramcontent.com>

- Format carton souple: ISBN: 9978-1-7388000-1-8 (\$32.20 us - \$45.16 ca - 29.18 Euro)

Contact presse



Germain Decelles, o.s.j.

WebTech Management et Publication Incorporée

514-575-3427

gdecelles@webtechmanagement.com

— 30 —