

# Comprendre les outils des personnes manipulatrices

L'objectif de tous les contenus digitaux proposés est de vous outiller pour vous protéger. Comprendre vous permettra de ne plus tomber dans les pièges.

→ Voici les outils qui vous seront expliqués (pas nécessairement dans cet ordre, mais en fonction de mon inspiration 😊) :

## 1 La dévalorisation

Subtile ou pas. Elle sert à vous faire perdre confiance en vous, à abîmer votre estime de vous, à vous détruire et à vous faire douter de vous. Utilisée à petites doses parfois et à plus fortes doses à d'autres moments, elle est redoutablement efficace pour vous faire vous replier sur vous-même et vous emprisonner dans le cercle de l'emprise.

Pour en  
sortir :



**Nourrissez-vous de tous les  
feed-back positifs reçus**

→ *Regardez-vous  
objectivement, avec un regard  
bienveillant.*



**N'accordez pas trop de crédit  
à une seule personne.**

→ *Ce qu'elle vous dit parle  
souvent d'elle-même.*



**Offrez-vous un petit carnet dans lequel  
noter tous ces feed-packs positif.**

## 2 L'isolement

Petit à petit, à cause des crises engendrées par vos activités, parce que la personne manipulatrice aura semé le doute en vous en critiquant votre entourage, parce que vous aurez honte de ce que vous vivez, ou simplement parce que vous serez fatigué.e de faire face à la violence que vous subissez : vous vous isolerez.

C'est encore un outil puissant de l'emprise. Isolé.e, vous n'aurez plus personne pour vous dire : *Trouves-tu normal de vivre tout ça ? Comment je peux t'aider ? Je pense que ce tu vis c'est de la maltraitance.*

**Pour en sortir :**



**Continuez** à faire des choses, à être en contact avec des gens que vous aimez.

Demandez-vous toujours **pourquoi** vous décidez de ne pas voir cette personne, de ne pas aller à cet événement...

→ *Vous êtes la personne la mieux placée pour décider de qui vous voyez.*

→ *Ne portez pas la honte de ce que vous vivez. La honte doit changer de camp.*



***Ne laissez personne décider pour vous!***

# 3 Les violences

Il y a plusieurs types de violences :

- Physiques : qui portent atteinte à votre corps et santé physique.
- Psychologiques : qui portent atteinte à votre mental et santé psychologique
- Sexuelles : qui portent atteinte à votre consentement, votre intégrité physique et psychologique.

Peu reconnues par la justice, les intervenants sociaux, la protection de la jeunesse et par la société en général, il n'est pas rare que les victimes de violences (principalement des femmes) ne réalisent pas qu'elles en sont victimes.

Pour en sortir :



**Soyez bien au clair** avec les **signes** de violences, la **montée** de la violence et les **cycles** de violences.



**Demandez-vous** régulièrement ce que vous diriez à une **amie** si elle vous racontait ce que vous vivez.



**Aucun lien , aucune réaction, qu'elle soit liée au sang ou pas, ne donne le droit à quelqu'un de vous maltraiter.**

## 4 Le chantage affectif

*“Si tu vas à cette soirée, je ne serai plus là quand tu rentreras”,  
“Si tu refuses de faire ceci, cela, ça veut dire que tu ne m’aimes pas”.*

Très souvent, les victimes d'emprise pensent qu'en acceptant de faire des choses qu'elles ne veulent pourtant pas faire, la relation changera, la personne manipulatrice comprendra que l'amour est là.

C'est une erreur. Les personnes manipulatrices ne changent pas. Elles n'ont pas le “logiciel” pour cela.

**Pour en sortir :**



Faites **toujours** les choses en fonction de ce qui est **bien pour vous**, de ce dont vous avez envie vous.

→ *Ou en tout cas, posez-vous toujours la **question**.*



**Rien de ce que vous accepterez de faire ne changera l'autre.**

## 5 La double contrainte

La double contrainte a été reconnue par Amnesty International comme de la torture mentale. Cet outil peut, particulièrement, peut rendre fou/folle.

Vous faites A, ce n'est pas bon. Vous faites B, c'est pas bon non plus. 🤪 Rien n'est jamais assez bien pour satisfaire les personnes manipulatrices. La double contrainte permet d'occuper tout votre espace mental parce que vous serez constamment en train de chercher une solution pour mieux faire. Sauf que, par définition, ce ne sera jamais bon.

**Pour en sortir :**



**La règle est simple :** demandez-vous toujours ce que vous voulez VOUS, ce qui est le **mieux pour VOUS** et faites en fonction de ça.

→ *Pas en fonction de ce que ça aura peut-être comme impact positif sur les comportements de l'autre.*



**Vous êtes la personne la plus importante de votre vie!**

## 6 La culpabilisation

Avec les personnes manipulatrices, c'est toujours de la faute des autres. Elles ne prennent jamais leurs responsabilités. Si ces personnes frappent leurs enfants, ce sera de la faute des enfants. Si elles perdent leur job tous les 6 mois, ce sera parce qu'elles sont incomprises...Et ainsi de suite.

Et en plus, elles s'arrangent toujours pour activer le bouton culpabilité chez leurs victimes.

Vous pouvez vous libérer de votre sentiment de culpabilité. Cela nécessite un peu de travail sur soi et un bon nettoyage !

**Pour commencer à sortir :**



Chaque fois que vous ressentirez de la culpabilité : **demandez-vous** si vous avez le pouvoir de changer cette situation.

→ *Bien souvent, nous ressentons de la culpabilité lorsque nous endossons la totalité des responsabilités liées à la situation. Or, il faut toujours veiller à partager les responsabilités. Le problème ne peut pas toujours venir de vous !*

→ *Pensez à faire la distribution équitable des responsabilités !*



**Faites toujours cet "exercice" de distribution des responsabilités de façon objective.**

# 7 La menace

Les personnes manipulatrices utilisent la menace en permanence. Grâce à cet outil, la peur peut s'insinuer en vous et continuer à occuper tous vos espaces.

Les menaces ne sont là que pour vous intimider et vous clouer sur place. Et ça marche ! C'est normal d'avoir peur face à la menace. C'est un réflexe sain.

Mais, le plus souvent, les menaces des personnes manipulatrices ne sont pas mises à exécution. La question que je pose toujours dans ces cas-là, c'est "Sur 100 menaces, combien ont été mises à exécution ?"

**Pour en sortir :**



Dès que la personne manipulatrice de votre entourage vous menace, **allez aux infos** ! Ne laissez plus une zone d'ombre par rapport aux menaces du genre "Tu ne verras plus les enfants".

→ Soyez au clair avec vos droits, vos options, vos possibilités.



**Ne prenez pas ses menaces trop au sérieux et ne lui accordez pas tout ce pouvoir!**

## 8 Le "chaud-froid"

C'est une technique très utilisée par les personnes manipulatrices. Après une crise, un moment très conflictuel ou une dispute, elles reviennent à des moments plus chauds, moins de reproches, moins d'insultes...

Quand cela se produit, les victimes respirent à nouveau et repartent pour un tour d'emprise.

Pour en  
sortir de ce  
mécanisme :



Posez-vous cette question :

**Quel est le prix à payer pour vivre des moments normaux ?**



*Demandez-vous quel prix vous payez pour vivre des moments qui sont juste "normaux".*

## 9 Le "chaud-froid"

C'est un principe de base : les personnes manipulatrices projettent sur les autres tout ce qu'elles ne supportent pas en elles.

Amusez-vous, parcourez les mails kilométriques que vous recevez et voyez à quel point cela parle de lui/elle mais certainement pas de vous.

À bien  
garder à  
l'esprit :



Puisque les manipulateurs/trices ne savent pas se remettre en question, **ils projettent** leurs parts insupportables sur les autres.



*S'il projette sur vous ses propres défauts, dites-vous qu'il s'approprie vos qualités. Quand il parle de ce qui est tellement formidable chez lui, il parle de vous.*

## 10 La transformation de la réalité

Ne vous étonnez pas, la réalité de la personne perverse narcissique est toujours réinventée et très différente de la vôtre. C'est normal. C'est l'un des outils qui rend fou/folle. Dès lors que vous vous apercevez qu'il/elle transforme la réalité, vous allez vous efforcer de lui faire entendre raison, de lui expliquer qu'il se trompe... Et pendant ce temps, vous perdez votre temps et votre énergie.

**Pour en sortir :**



N'essayez pas de faire entendre raison à une personne manipulatrice



→ *Gardez votre énergie pour vous.*



***Prenez des notes, cela vous aidera à ne pas perdre pieds et à ne pas vous remettre en question systématiquement.***

## 11 L'occupation de tous les espaces

Mental, géographique, financier, amical, professionnel... Tous vos espaces sont occupés par la personne manipulatrice. Vous ressassez en permanence, vous refaites la conversation pour comprendre ce que vous avez mal fait. C'est complètement inutile !

**Pour en sortir :**



Ne dépensez pas d'énergie inutile, gardez cette énergie pour vous.

→ *Soyez maître de vos pensées*  
→ *Observez le temps passé à ressasser.*

