

LES MANIPULATEURS: Les reconnaître rapidement

Isabelle NAZARE-AGA

Auteure de:

Les Manipulateurs Sont Parmi Nous

Les Manipulateurs et l'Amour

Les Parents Manipulateurs

Ne pas confondre...

- # Faire de la manipulation
- # Être manipulateur

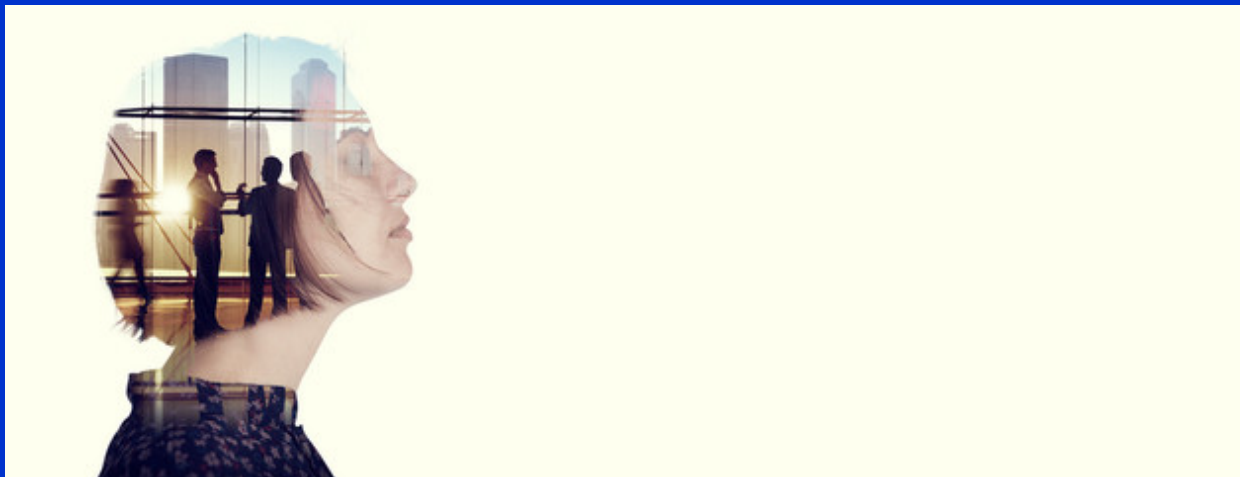
LES MASQUES DU MANIPULATEUR

- # Le sympathique
- # Le séducteur
- # Le cultivé
- # Le timide
- # L'altruiste
- # Le dictateur

QUELS SONT LES INDICES DE DÉTECTION RAPIDE ?

✚ Du point de vue de la victime (cible):

✚ Vous **RESSASSEZ** une situation, une remarque ou un dialogue en lien avec la personne.



- ✚ Vous éprouvez un SENTIMENT de frustration, de confusion, de colère ou celui de ne pas avoir été à la hauteur.
- ✚ Ce sentiment PERDURE !
- ✚ Vous avez de nouveaux troubles du sommeil.
- ✚ Votre taux d'anxiété grimpe sans savoir pourquoi.



🦿 Votre corps se tend automatiquement en sa présence.



- ✚ Vous anticipez négativement toute rencontre avec un sentiment de malaise.
- ✚ Vous devenez, vous-même, différent avec vos proches : plus nerveux, irascible.



- ✚ Vous voyez de moins en moins vos parents, frères et sœurs et vos amis.

- ✿ Vous parlez trop souvent de cette même personne.
- ✿ Lors d'une discussion ou en présence de la personne, vous vous inhibez soudain et vous vous sentez comme un petit enfant.
- ✿ Vous perdez trop de poids sans régime ou au contraire, vous en prenez beaucoup.



- 🪄 Vous doutez parfois de vos compétences alors que ce n'était pas le cas.



- 🪄 Vous avez l'impression que la personne vous prend pour un décérébré.
- 🪄 Vous constatez finalement que vous craignez ses réactions.

- ✦ Vous commencez à corriger ses erreurs, à l'excuser de ses retards auprès des autres, à combler ses incompétences cachées.



- ✦ Vous faites des choses que vous n'auriez probablement pas faites selon votre éthique, vos valeurs ou la morale.

- # Vous réalisez que vous devez davantage vous expliquer qu'à la normale.
- # Vous ne comprenez pas pourquoi elle est la seule à ne pas féliciter ou se réjouir du succès des autres.
- # Vous vous surprenez à constater que son mode de vie ou ses attitudes ne correspondent pas à ce que cette personne prône.

LES AUTRES INDICES DE DÉTECTION RAPIDE

- ✦ Au niveau des attitudes récurrentes de la personne :
- ✦ Elle change d'HUMEUR et de PHYSIONOMIE !
- ✦ Elle alterne la gentillesse avec l'agressivité, puis les excuses, les dépréciations, les compliments, le cynisme, les mots doux, la méchanceté, voire la violence verbale ou physique.

- ✿ Elle est intolérante à la frustration.
- ✿ Elle se met à bouder à la moindre frustration. Cela dure longtemps.



- ✿ Ses sanctions envers vous et toutes personnes qui ne répond pas à ses attentes, ordres ou demandes sont disproportionnées.

- ✦ Elle utilise des termes exagérés et extrêmes alors que les situations sont simples.
- ✦ Elle affirme des choses aberrantes et les maintient.
- ✦ Elle arrange les faits « à sa sauce ».



♟ Elle se complaît dans le conflit ou les procédures.
Les génère.



♟ Elle ne reconnaît jamais ses torts.

- ✚ Elle est convaincue d'être mieux informée que les professionnels, les spécialistes et les experts.
- ✚ Elle ne supporte pas la critique et nie des évidences.
- ✚ Elle est systématiquement en retard à des évènements ou des rencontres importantes pour les autres.
- ✚ Elle contrôle de façon illégitime vos appels reçus ou envoyés, sms, mails, lettres...

✿ Blâme trop souvent les autres pour les échecs.

✿ Elle est évasive.



✿ Ses promesses ne se concrétisent pas.

- ✦ Elle utilise très souvent le dernier moment.
- ✦ Elle change de projets constamment. N'en prévient pas ses proches.
- ✦ Elle vous veut à ses côtés et réagit mal à votre autonomie.
- ✦ Elle s'exprime de telle façon que vous avez du mal à lui refuser quelque chose.

✚ Elle utilise l'ironie ou le sarcasme puis fait croire qu'elle plaisante.

✚ Elle nie avoir dit ceci ou cela ...

et enfin,

✚ Elle est différente en public et en privé !

Conseils d'attitudes pour les victimes

- # Faire le deuil d'une communication idéale et authentique avec le manipulateur
- # Utiliser une PHRASE INTERIEURE pour ne plus être déstabilisé émotionnellement
- # Éviter les contacts
- # Stopper d'urgence tout système aliénant déjà établi

Autres conseils d'attitudes pour les victimes

- # S'affirmer, dans la vie en général
- # Oser refuser à bon escient
- # Devenir plus rationnel et donc moins émotif
- # Apprendre à contre-manipuler

Autres conseils d'attitudes pour les victimes (suite)

- # Ne plus raconter le détail de sa vie
- # Exiger des demandes ou des consignes claires
- # Refuser d'être un intermédiaire illégitime
- # S'unir avec les collègues ou la famille
- # Préserver les preuves de son travail

Qu'est ce que la contre-manipulation ?

- # Une communication d'extinction
- # Des phrases courtes et floues
- # Une apparence d'indifférence à la manipulation
- # Un arrêt immédiat de la justification

Exemples de contre-manipulation

- # C'est votre opinion
- # Ne vous inquiétez pas pour moi
- # A chacun son expérience
- # En apparence
- # Je lui dirais que vous voulez lui parler
- # Je n'en doute pas...

Conclusion

Les manipulateurs ne se désignent pas spontanément comme tels; les victimes, au début, non plus !

L'observation objective et précise reste la meilleure source de diagnostic.

Isabelle Nazare-Aga

LES MANIPULATEURS SONT PARMI NOUS

Qui sont-ils ? Comment s'en protéger ?



LES ÉDITIONS DE
L'HOMME

ISABELLE NAZARE-AGA

LES MANIPULATEURS ET L'AMOUR



LES ÉDITIONS DE
L'HOMME

ISABELLE NAZARE-AGA

LES PARENTS MANIPULATEURS



LES ÉDITIONS DE
L'HOMME



Coffret de 52 cartes de contre-manipulation
Entraînez-vous à la répartie !



Isabelle NAZARE-AGA - PARIS -
www.isabellenazare-aga.com - isanazareaga@gmail.com