

## **En amour, ne vous laissez plus manipuler !**

**Une relation est normalement basée sur la confiance, l'échange et le respect. Pourtant, le conjoint peut parfois culpabiliser, dévaloriser, semer la zizanie... Bref, chercher à vous manipuler ! Alors comment reprendre confiance en vous quand votre amoureux se révèle être un vampire affectif ?**

On vit ensemble et on n'est pas heureux. Au départ, tout roule, et puis jour après jour, la situation se dégrade... Rien à voir avec la routine qui peut s'installer dans un couple. Non, il s'agit parfois de véritables relations toxiques !

Que faire quand votre conjoint vous dévalorise et vous fait culpabiliser, pour finalement mieux vous manipuler ? "Un contact prolongé engendre des sentiments d'agressivité, de peur ou de tristesse". Sans vous séparer, apprenez comment reprendre le dessus et vous affirmer dans votre couple ! La stratégie est simple : identifier le type de conjoint manipulateur, puis se protéger de ce fléau relationnel.

### **Le manipulateur vous dénigre à votre insu**

Il vous choisit comme partenaire et pourtant, c'est fou le mal qu'il se donne à dire des horreurs sur vous, l'air de rien, auprès de vos amis. "Frédérique, un cordon bleu, vous voulez rire." Le conjoint manipulateur vous bombarde de critiques, qui sapent votre confiance en vous.

#### **L'avis du psy :**

Vous trouvez ces réflexions anodines. En réalité, ce n'est pas l'égratignure ponctuelle de votre estime de soi qui est dangereuse, mais la fréquence des messages négatifs. Pour vous revaloriser, cultivez vos compétences dans le milieu professionnel par exemple, loin de son emprise.

### **Le manipulateur vous isole du reste de la société**

Il ronronne à l'idée de vous voir trimer au boulot. Mais il se révèle capricieux si vous faites preuve d'indépendance, comme accepter une invitation (à dîner, au théâtre, en week-end), sans lui. Son système de pensée exige que tout moment libre de l'un doive être accordé à l'autre.

#### **L'avis du psy :**

Votre malaise est diffus et vous vous sentez partagé. Dès que vous pratiquez une activité sans lui, vous culpabilisez. Si vous lui cédez, votre frustration est de taille. Positionnez-vous, sans tarder. Faites valoir le fait que vos désirs ont autant de valeur que les siens.

### **Le manipulateur est d'une jalousie dévorante**

Il aspire à une relation exclusive, et ne souffre aucun "concurrent" éventuel. Mais le manipulateur est capable de pratiquer un double jeu. Dans les soirées, son numéro de séduction auprès du sexe opposé côtoie fréquemment sa jalousie vis-à-vis de ceux qui vous approchent.

#### **L'avis du psy :**

Vous essayez des scènes récurrentes où il cherche des preuves de votre infidélité. Adoptez la tactique du brouillard : surtout n'entamez pas un bras de fer avec lui, vous décuplez son animosité. Mais contentez-vous de feindre la surprise sans argumenter réellement.

### **Le manipulateur prêche le faux pour savoir le vrai**

La communication avec lui prend des allures de chemin labyrinthique. Tous les prétextes sont bons pour semer la confusion. Ainsi il s'arrange pour poser une question incluant un élément erroné : Tu savais que ton cousin avait une maîtresse ?

#### **L'avis du psy :**

Si votre ami tombe juste, vous risquez d'être troublé. Efforcez-vous de cacher votre émotion et décryptez la signification sous-jacente de ses propos (mimiques, tons de voix, regards). Épuisant mais radical pour faire la part du vrai et du faux.