

Comment repérer un manipulateur en un clin d'oeil ?

17 juin, 2012

Voilà une question que vous vous posez peut-être : **comment puis-je reconnaître un manipulateur ?**

Vous avez certainement déjà côtoyé une personne qui **manipulait pour arriver à ses fins**. Il se peut même que vous en ayez été la **victime**.

Vous êtes-vous posé la question de savoir si vous-même, vous manipulez les autres afin d'obtenir un bénéfice ?

Je ne vous jette pas la pierre, car je reconnais moi-même que je peux être un **manipulateur**. Surtout lorsque je suis en mauvaise situation, ou **sous stress**. Il se peut alors que j'active des principes de manipulation.

Le tout est d'en être **conscient**, afin de pouvoir s'ajuster.

Nous allons voir ensemble ce qui permet de **repérer un manipulateur**. Mais avant cela, posons le cadre en définissant la manipulation.

Comment définir une manipulation ?

Je parle ici de la manipulation **mentale**. En regardant Wikipedia, on obtient une définition complète :

La manipulation mentale désigne l'ensemble des tentatives obscures ou occultes de fausser ou orienter la perception de la réalité d'un interlocuteur. Cela s'obtient en utilisant un rapport de pouvoir, de séduction, de suggestion, de persuasion de soumission non volontaire ou consentie.

La définition est un peu longue.

Je dirai pour ma part que la manipulation est la pratique visant à **influencer la volonté où le libre arbitre d'autrui**.

J'ai pendant très longtemps eu un problème avec la manipulation en me répétant « La manipulation, c'est le mal ! »

J'ai évacué cette corrélation à partir du moment où j'ai compris que la manipulation n'a rien de mal si elle est faite dans un **objectif positif**.

C'est l'objectif recherché de la manipulation qui détermine la dangerosité de la manipulation.

Les 3 types de manipulation

1. La manipulation positive

Elle part d'une bonne intention. Elle peut être utile et agréable. On est dans une position **gagnant-gagnant**.

Exemple : le **thérapeute** qui utilise des techniques de manipulation psychiques pour aider le patient à guérir de ses blessures psychologiques.

2. La manipulation égocentrique

Souvent **inconscient**, le manipulateur fait tourner le monde autour de ses propres intérêts, sans se soucier des conséquences pour les autres. Il aime le **pouvoir** pour avoir le contrôle. Il se prend pour le nombril du monde. Il est rusé, fourbe, débrouillard et beau parleur.

Il n'est ni méchant, ni mauvais, c'est avant tout un **opportuniste**.

Peut-être connaissez-vous quelqu'un dans votre entourage, correspondant à ce profil ?

3. La manipulation malveillante

Un manipulateur peut avoir une intention malveillante

L'intention est ici **malveillante** et **perverse**, à caractère paranoïaque, et vise un objectif **destructeur** et **nuisible** pour les victimes.

Ce type de manipulateur est sournois et conscient de la machination qu'il met en place. Il aime diminuer les autres. Il prêche le mensonge pour désinformer et calomnier. Il pousse les autres à agir pour lui. Il divise pour mieux régner.

D'attitude lâche, il est méfiant. Il pratique le harcèlement moral, sait tout et connaît tout. Il terrorise les gens et a des comportements tyranniques.

Il semble inattaquable, se prétend juste et honnête, en agissant pour les bonnes causes. Il se fond souvent dans la masse, et ne se fait pas remarquer. Le manipulateur possède une redoutable aptitude à dissimuler.

Ce type de manipulation est la plus **dangereuse**.

Si vous êtes face à un individu de la sorte, un seul mot : **fuyez** !

Les dégâts d'une manipulation mal intentionnée

Quand vous vous faites manipuler, et que le manipulateur poursuit des intérêts personnels, les **conséquences** peuvent être multiples pour vous :

La manipulation peut avoir des impacts négatifs sur l'estime de soi

- Manque croissant de confiance en soi
- Conflits persistants avec le manipulateur
- Sentiment d'infériorité en présence du manipulateur
- Sentiment de culpabilité
- Sentiment d'être incompetent
- Pertes de repères
- Tendance à la rumination mentale des échanges avec le manipulateur
- Coincé par une double contrainte : si je fais A, ça ne va pas. Si je ne fais pas A, ça ne va toujours pas. Je suis coincé.
- Besoins dénigrés
- Problèmes de sommeil avec insomnie et rumination
- Stress et anxiété continus au contact du manipulateur

La liste n'est pas exhaustive et les dégâts que peut faire le manipulateur sur son entourage peuvent s'avérer **dramatiques**.

Il est alors important de disposer d'une **grille de lecture** pour repérer les comportements du manipulateur.

La grille SALMEC pour repérer un manipulateur

Voici une grille de lecture simple pour repérer un manipulateur :

1. S pour SUJETS

Le manipulateur saute d'un sujet à l'autre pour éviter le sujet principal

2. A pour ATTRIBUER

Le manipulateur colle une étiquette à l'autre : « Toi qui es..., moi qui suis... », « Tu dis ça parce que tu es... »

3. L pour LIRE dans les pensées

Le manipulateur prétend savoir ce que l'autre pense : « Je sais bien ce que tu es train de penser... »

4. M pour MENACER

Le manipulateur menace l'autre : « Si tu fais ça, je vais... », « T'as intérêt à ce que ça marche, sinon... »

5. E pour EXCITATION

Le manipulateur montre plus d'enthousiasme et d'excitation que d'efficacité. Et il trouve finalement une bonne raison de ne pas accepter l'offre de l'autre : « Ah oui, et aussi on pourrait faire ça, et ça, et... », « Oui mais » à répétition.

6. C pour COINCER à 100%

Le manipulateur coince l'autre en lui demandant s'il est sûr à 100% de la solution. Ou il lui dit que sa solution ne peut fonctionner à tous les coups.

Auto-coaching et actions

- Regardez, en toute humilité, si vous vous reconnaissez dans les comportements de la grille SALMEC. Soyez honnête avec vous ! Nous avons tous déjà manipulé et je ne vous croirais pas si vous me disiez le contraire ! Prendre conscience de ses comportements est le premier pas vers leur changement.
- Dans votre entourage, au travail ou en famille, prenez cette grille avec vous. Repérez alors les personnes qui tentent de vous manipuler.
- Pour en savoir plus, **je vous recommande la lecture de ces ouvrages :**
Petit traité de manipulation à l'usage des honnêtes gens de *Robert-Vincent Joule*
Échapper aux manipulateurs : Les solutions existent ! de *Christel Petitcollin*

Une fois le manipulateur repéré, encore faut-il savoir **réagir** en face de lui ! Continuez la lecture en découvrant comment déjouer un manipulateur grâce à la technique de l'édredon.

Termes recherchés par les internautes :

- *manipulateur*
- *comment reconnaître un manipulateur*
- *reconnaitre un manipulateur*
- *la grille SALMEC*
- *manipulateur destructeur*
- *manipulateur définition*
- *comment connaître quelqu'un de méchant*
- *manipulatrice définition*
- *comment savoir si mon ex ne me manipule pas*
- *comment savoir si on est manipulé*