



La manipulation émotionnelle « invisible »

On sait tous qu'il y a plusieurs manières de **manipuler** quelqu'un, à travers le chantage, les insultes, la mauvaise humeur, etc. Mais il existe une autre forme de manipulation bien plus douloureuse qu'il est **difficile de détecter dès le début** ; c'est un piège dans lequel on tombe petit à petit...

L'exemple d'Albert

Albert était un garçon gentil et intelligent qui menait une vie tout ce qu'il y a de plus normal. Un jour, il a fait la connaissance d'une fille qui était étudiante en psychologie. À ce moment-là de sa vie, il se sentait très seul ; il ne lui restait que peu d'amis, sa vie amoureuse était chaotique, et il ne trouvait pas de **travail**.

Dans ces cas-là, les gens ont tendance à se sentir plus **vulnérables**, voire même à se faire manipuler plus facilement.

Cette fille le soutenait inconditionnellement. Pour lui, elle représentait un moyen de s'échapper de son quotidien et d'oublier ses problèmes. Il se faisait manipuler émotionnellement et sans s'en rendre compte par une amie à lui, qui avait assez de connaissances en psychologie pour savoir comment réussir à manipuler Albert.

L'action des manipulateurs ne part pas toujours d'un mauvais sentiment ; parfois, on souffre à un tel point d'un manque que l'on peut en arriver à manipuler l'autre afin qu'il nous donne ce dont on a besoin.

Sandra, l'amie d'Albert, avait des problèmes de **dépression**. Elle a donc fait en sorte qu'Albert s'attache à elle afin qu'il puisse la tirer vers le haut et lui donner toute l'affection dont elle avait besoin à ce moment-là. Comme nous l'avons dit précédemment, elle s'est servi d'Albert et a fait en sorte qu'il tombe amoureux d'elle, afin de ne pas le perdre et de pouvoir compter sur quelqu'un qui sera toujours là pour l'aider et l'encourager.

Albert était un garçon très agréable, jovial, minutieux et qui faisait preuve de beaucoup d'empathie ; des qualités que Sandra enviaient à Albert, car elles pouvaient lui permettre de sortir du puits de dépression dans lequel elle se trouvait.

Sandra n'était pas mal intentionnée. C'était une fille bien, mais du fait de sa dépression, elle avait besoin de s'appuyer inconditionnellement sur quelqu'un n'étant pas un membre de sa famille.

Pour faire en sorte qu'Albert s'attache à elle, Sandra usa de plusieurs techniques.

La manipulation émotionnelle comporte deux phases :

Première phase: l'attachement

Le manipulateur commence par se distinguer des autres en se montrant sous son meilleur jour afin que le manipulé se mette à l'admirer. **Tout commence donc avec cette phase où il fait tout pour plaire à l'autre, où il prend soin de lui et lui donne tout ce qu'il désire.**

Qui n'a jamais entendu au moins une fois quelqu'un dire « Quand on sortait ensemble tout allait bien, et à partir du moment où on s'est mariés, les choses ont changé ».

Nombreux sont ceux qui manipulent leur conjoint avant le mariage jusqu'à ce qu'ils obtiennent ce qu'ils veulent, puis s'opère l'inversion des rôles (dont il sera question plus loin dans cet article), lorsqu'ils sentent qu'ils peuvent faire entièrement confiance à l'autre.

Le manipulateur sait de quoi l'autre a besoin et le lui donne, et ce bien souvent de manière excessive afin que le manipulé s'habitue à ce qu'on s'occupe de lui de cette manière bien trop agréable et attentionné.

C'est une phase lors de laquelle le manipulateur se montre sous son meilleur jour, s'ouvre à l'autre, et fait même en sorte de devenir un pilier dans la vie du manipulé en lui offrant amitié et soutien inconditionnel, ce qui renforce sa [confiance en lui](#). Le seul but du manipulateur est alors de gagner la confiance de l'autre et de faire en sorte d'être admiré par lui.

Comment Sandra s'y est-elle prise afin qu'Albert s'attache à elle ?

Elle a tout simplement appliqué tous les principes de cette première étape et s'est donc montrée sous son meilleur jour en s'ouvrant à lui et en lui faisant part de ses savoirs en matière de psychologie, qu'elle mettait en pratique avec ses amis et autres connaissances. Elle lui a expliqué tout ce qu'il y avait à savoir sur ce métier de psychologue qui était le sien, afin de se montrer comme étant intellectuellement supérieure à lui.

Elle s'est servie de sa profession pour prendre le dessus sur Albert et lui montrer qu'il avait de la chance de pouvoir la compter parmi ses amis en lui affirmant qu'il pourrait toujours compter sur elle.

Elle connaissait bien le monde émotionnel d'Albert, et **plus particulièrement ses points faibles ainsi que les manques dont il souffrait, ce qui lui permettait de lui offrir le soutien dont il avait besoin.**

Elle n'avait cessé de le flatter, ce qui permettait à Albert de reprendre confiance en lui. Le contact établi entre eux était fréquent ; ainsi, les problèmes qu'il rencontrait dans son quotidien pesaient moins lourd grâce à la relation amicale continue qu'il entretenait avec elle.

Ceci est un cas de manipulation émotionnelle « invisible » car elle passe inaperçue, puisqu'au début, la relation est tout ce qu'il y a de plus positif.

La seule chose pouvant mettre sur la voie d'une manipulation émotionnelle, c'est l'excès. Quelqu'un peut vous apprécier, vous donner de l'affection, voire même vous admirer, mais dans une certaine mesure. Lorsque cela devient excessif, vous devez vous demander pourquoi on vous admire à ce point : la personne en face de vous essaie-t-elle de vous manipuler, ou **vous idéalise-t-elle** en raison d'une faible estime d'elle-même ?

Dans le processus de manipulation, les choses seront encore pires si en plus le manipulateur se sert de son métier (si bien sûr il exerce un métier qui peut susciter l'intérêt de la personne manipulée).

Par exemple, il est probable qu'une personne obèse désireuse de perdre du poids puisse tomber amoureuse d'un nutritionniste qui lui propose son aide.

Si on manque de quelque chose que l'autre a, on est alors bien plus à même de l'admirer et de s'attacher à lui. Il en va de même pour quelqu'un qui se sent mal dans sa vie et qui rencontrerait un psychologue qui se proposerait de l'aider amicalement et gratuitement, ou encore pour une personne qui n'est pas en bonne santé et qui ne peut pas faire de sport ; elle sûrement plus attirée par les sportifs endurants et talentueux.

Lorsque l'on manque de quelque chose, on admire ceux qui possèdent ce qui nous manque. Si une personne qui possède ce dont vous manquez se propose de vous aider gratuitement, vous serez alors bien plus à même de développer des sentiments pour cette personne, car **elle se positionnera sur un échelon supérieur depuis lequel elle acquerra plus de pouvoir émotionnel.**

Deuxième phase: l'inversion des rôles

Une fois que le manipulateur voit que l'autre a entièrement confiance en lui, qu'il lui donne de l'affection, de l'amour, et qu'il est très attaché à lui, on passe à la phase suivante : l'inversion des rôles. **Si au départ, le manipulateur était celui qui soutenait et encourageait l'autre, il passe alors cette fois au rang de victime.**

Il savait déjà ce qu'il voulait recevoir de la part de l'autre et, ce dernier étant déjà amoureux, il fera tout ce qu'il peut pour venir en aide au manipulateur. **Une fois que le manipulé a développé des sentiments pour le manipulateur, ce dernier a le dessus et tient les rênes.**

Comment Sandra est-elle parvenue à inverser les rôles ?

Au début, elle disait du bien d'Albert et tâchait de se différencier des autres en se consacrant à l'aider, l'admirer et le **flatter**. Puis elle s'est mise à parler de ses propres problèmes et à se placer en victime à cause de sa dépression. Albert, déjà amoureux d'elle, a alors tout fait pour l'aider et la soutenir du mieux qu'il pouvait.

Une fois l'inversion des rôles effective, l'attention, l'affection et le soutien que l'on recevait de la part du manipulateur se font plus rares. C'est maintenant lui qui a besoin d'aide.

Sandra a fait en sorte qu'Albert ne soit plus là que pour la consoler, pour l'écouter, et la soutenir.

Normalement, la personne manipulée se rend compte que la situation devient problématique lorsqu'elle prend conscience que lors de la première phase, il était agréable d'être en compagnie du manipulateur.

Mais depuis le passage à la seconde phase, tout n'est plus que mal-être et souffrance.

Le manipulateur peut même aller jusqu'à ignorer le manipulé, cela mènera ce dernier à s'attacher encore plus ; le manipulateur sait que quoi qu'il fasse, le manipulé, déjà très attaché à lui, sera toujours là.

Le manipulé se sent frustré car il ne reçoit plus autant d'attention qu'au début. Il peut même en arriver à se sentir coupable d'avoir fait quelque chose de travers qui aurait pu tout gâcher et être à l'origine de ce revirement de situation dans la relation. Il ne comprend pas ce qui a bien pu se passer et n'a pas conscience d'être manipulé : la première phase n'est plus qu'un bon et lointain souvenir.

Il peut même devenir **dépendant affectif** si il ne s'éloigne pas du manipulateur lorsqu'il se rend compte que la relation le rend malheureux et mal à l'aise.

Dans ces cas-là, on se ment souvent à soi-même ; on est persuadés que tout va s'arranger. Mais ce qui est sûr, c'est que la seule chose qui peut arriver à la personne manipulée, c'est tomber dans un cercle vicieux à force de s'obstiner à essayer d'arranger les choses alors même que l'autre n'y met pas du sien et qu'il ne se comporte plus comme au début.

Écoutez vos émotions

Les émotions parlent d'elles-mêmes. Si elles sont négatives, c'est que la relation n'est pas saine. Il y a des situations où la raison n'a aucun pouvoir, car on ne peut pas se mettre dans la tête des autres pour voir ce qu'ils pensent et savoir pourquoi ils agissent d'une certaine manière.

Mais si la raison n'a aucun pouvoir, alors vos émotions seront toujours les seules à vous tromper. Lorsque vous êtes manipulé ou pris dans une relation malsaine, vous serez toujours victimes d'émotions négatives.

Beaucoup de manipulateurs tentent de culpabiliser les victimes, mais il n'y a pas à culpabiliser ; le plus important, c'est votre **bien-être**, et **si quelqu'un fait naître en vous des émotions négatives**, mieux vaut s'éloigner de cette personne, qu'il s'agisse d'une relation amicale, d'une relation de couple, ou de tout autre type de relation.