



Repérer les tentatives
de manipulation
pour ne pas y adhérer.

SE PRÉMUNIR CONTRE LA VIOLENCE PSYCHO- LOGIQUE



PETIT GUIDE À USAGE DES VICTIMES ET DE LEUR ENTOURAGE

Les étapes du manipulateur

*Le savoir permet de comprendre
pour ensuite transformer les choses
que nous traversons.*

« La personne » peut être remplacée par « la population » ou « le groupe » selon qu'il s'agisse d'une relation de couple, d'amitié, professionnelle, familiale ou sociétale. De la même manière, « le manipulateur » peut être remplacé par « la hiérarchie », « les figures d'attachement » (père / mère dans les familles), « l'autorité » ou « les autorités » selon la situation concernée.

Les procédés restent les mêmes, peu importe l'envergure de la manipulation. Le manipulateur n'est pas toujours conscient de la manipulation qu'il opère.

Fusionner



Valoriser à outrance le lien qui les unit : promesse d'éternité pouvant parfois passer par des arguments religieux ou spirituels, de destiné ou d'intemporalité

- Empêcher toute remise en question des sentiments affectifs du manipulateur envers la personne ciblée
- Créer de la dépendance au manipulateur
- Générer chez la personne ciblée une affection addictive à un amour utopiste qui imite la satisfaction des besoins émotionnels de base (notamment être aimé)



Décrédibiliser progressivement l'entourage (ou les résistants) pour créer un climat de « nous contre eux »

- La personne ciblée devient le défenseur et le protecteur du manipulateur
- La personne ciblée se retourne progressivement contre son entourage et invalide les objections et les inquiétudes émises par l'entourage quant à la situation, voire nourrit de la colère face aux résistants qui « ne comprennent pas les enjeux »
- Clôturer tout débat possible et éviter de devoir fournir des arguments sur le fond

➤ *Diaboliser l'entourage qui n'adhère pas au système du manipulateur et les rendre responsable des souffrances ou des privations de liberté de la personne ciblée : « c'est de leur faute si tu as besoin de moi », « c'est de leur faute si je suis obligée de te cadrer »*

- La personne ciblée nourrit de la colère face à son entourage (ou aux résistants) qui « ne comprend pas les enjeux », qui devient fautif et qui n'a plus de légitimité à juger la situation
- Etiqueter l'entourage résistant comme étant indigne de confiance (complotiste, personnalité toxique, etc.)
- Créer de la honte chez le résistant qui n'ose plus s'exprimer

➤ *Donner des récompenses aléatoires (un encouragement, une valorisation, un cadeau, une faveur, une autorisation exceptionnelle)*

- Placer la personne ciblée en état d'hypervigilance et d'attente primaire (besoins de base, pas de possibilité de prétendre à mieux)
- Empêcher la personne ciblée de s'habituer à la privation car elle pourrait vouloir se rebeller
- Créer la complaisance de la personne ciblée aux exigences du manipulateur
- Distinguer la personne ciblée (qui obéit), des résistants qui ne sont pas dignes de ces récompenses

➤ *Se montrer vulnérable à certains moments pour attirer l'empathie de la personne ciblée sur la personne du manipulateur*

- Faire en sorte que la personne ciblée déresponsabilise le manipulateur de ses agissements : « Il agit ainsi car il souffre, il n'a pas conscience de ce qu'il fait, il n'a pas d'intention de nuire donc je peux pardonner »
- Générer un climat d'espoir : « un jour, il pourra changer et me donner tout ce qu'il dit vouloir me donner »
- Eviter l'éloignement et/ou la colère/la résistance de la personne ciblée en l'attendrissant et en faisant appel à sa bonté, son humanité (dont le manque lui sera reprochée si la colère persiste)



Isoler



*Réduire le cercle social et les interactions sociales habituelles
Couper le soutien moral et émotionnel de la personne*

- Eviter les regards extérieurs qui pourraient se rendre compte de la situation toxique et la remettre en question
- Priver de l'aide extérieur qui peut remettre en question la relation toxique et/ou la manipulation subie
- Supprimer les informations et les avis divergents qui pourraient constituer des repères de réflexion et pourquoi pas, de rébellion



Remettre la responsabilité systématiquement sur la personne ciblée

- Culpabiliser la personne et la focaliser sur son monde interne pour l'aveugler face aux agissements et aux positionnements relationnels du manipulateur
- Eroder le sens critique



Limiter les libertés en dehors de ce qui est toléré par le manipulateur (vêtement, alimentation, hygiène, stimulation intellectuelle, loisirs, relations, etc.)

Interdire ou surveiller les sorties pouvant aller jusqu'à de la séquestration

- Créer de la dépendance au manipulateur
- Assoir la toute-puissance du manipulateur qui devient souverain de la personne ciblée



Rendre monotone les activités partagées ensemble

- Maintenir l'adhésion aux décisions du manipulateur
- Eviter toute idée nouvelle potentiellement divergente, voire dissidente au système relationnel mis en place



Infantiliser

- *Prendre toutes les décisions systématiquement et/ou reprocher de ne pas être consulté pour les décisions qui ne le concerne pourtant pas*
Faire croire que l'avis de la personne est pris en compte même si la décision finale s'oppose aux besoins de la personne ciblée
- *Rendre inattaquable la position du manipulateur : « C'est moi qui sais mieux », « c'est moi qui décide », « c'est moi qui ai le dernier mot »*
- *Ne pas remettre en question le manipulateur*
- *Culpabiliser et créer de l'auto dévalorisation pour faire accepter la soumission « de bonne grâce »*
- *La personne cède et croit faire un choix délibéré d'adhérer au fonctionnement du manipulateur alors qu'elle accepte pour tenter de préserver ce qui reste de son intégrité psychique : « si j'accepte, il cessera de s'en prendre à moi »*
- *Interrompre, endiguer et inhiber les capacités de réflexion et de sens critique*
- *Valoriser les règles du manipulateur et dévaloriser les raisonnements de la personne ciblée*
- *Eviter les rebellions face aux exigences du manipulateur*
- *Alimenter la dépendance au manipulateur : « c'est lui qui sait mieux que moi »*
- *Couper la parole, devenir indifférent quand la personne ciblée parle de ses objections, de ses observations*
- *Casser sa combativité*
- *Créer un sentiment de rejet et d'inadaptation chez la personne ciblée*
- *Faire en sorte que la personne ciblée intègre l'interdit de prendre position*
- *Utiliser des mots et des attitudes paternalistes à l'instar d'un parent surprotecteur*
- *Faire appel à la dépendance affective de la personne ciblée*
- *La faire régresser pour favoriser l'acceptation de sa soumission*

Menacer

- *Utiliser l'histoire de vie et les vulnérabilités de la personne ciblée contre elle (utiliser des « vieux dossiers » sans grande pertinence dans l'argumentation en cours, associer ses résistances à ses traumas, etc.)*
- Discréditer la personne ciblée
- La réduire à un état d'incapacité d'évaluer avec justesse une situation
- Convaincre la personne ciblée qu'elle n'est pas en mesure de juger ce qui est bon ou mauvais pour elle-même
- Exploiter ses vulnérabilités pour la rendre plus perméable aux exigences du manipulateur (la réactivation d'un trauma ou d'une blessure psychologique déconnecte en partie les aires cérébrales permettant la réflexion et l'esprit critique)
- *Changer de règles et/ou de traitement*
- Eviter à la personne ciblée de s'habituer pour empêcher une rébellion face aux règles insensées, insatisfaisantes et/ou injustes
- *Menacer de représailles : « si tu ne fais pas ce que je dis, tu le paieras cher »*
- Cultiver un état d'esprit de terreur et d'impuissance
- Casser toute velléité de rébellion
- *Menacer d'attaque d'intégrité (physique ou psychique)*
- Alimenter la peur d'être amputé dans sa réputation et de perdre définitivement tout lien extérieur alors même qu'ils sont déjà devenus peu accessibles
- Maintenir un état de désespoir induit
- Activer les réflexes de survie en cas de menace de mort : « mieux vaut rester dans cette relation plutôt que de risquer de perdre la vie »
- Générer une logique sacrificielle quand les menaces portent sur les membres de l'entourage : « mieux vaut que je subisse plutôt qu'il arrive malheur à mes proches »

Epuiser



Humilier, se moquer, voire insulter



Rendre toute tentative de velléité inutile et potentiellement destructive :
« ça va se retourner contre moi »



Contraintes prolongées (retirer des avantages pendant un certain temps par exemple)



Maintenir la personne ciblée dans une attente de réparation : « il me fait payer ma désobéissance et j'ai besoin de son approbation »



Souffler le chaud et le froid, émettre des injonctions paradoxales, valoriser l'intelligence de la personne ciblée puis dévaloriser ses capacités à prendre les bonnes décisions



Rendre insaisissables les règles du manipulateur : quoi que la personne ciblée fasse, le manipulateur pourra lui reprocher quelque chose d'une certaine manière



Laisser la personne ciblée dans la confusion quant à ce qui est exactement attendue d'elle par le manipulateur



Faire tomber tout début de jugement critique de la part de la personne ciblée puisque le déroulé des choses n'a aucun sens



Habituer à l'obéissance, peu importe ce qui sera demandé (après avoir été progressivement dans les demandes pour faire accepter l'inacceptable sans résistance, voire sans conscience de la part de la personne ciblée)



Faire preuve régulièrement de son omnipotence (faire croire qu'il sait des choses a priori impossibles à savoir sur la personne ciblée par exemple)



Maintenir la personne ciblée dans un état de dépendance et de surveillance



Limiter la vie intime et l'existence d'un jardin secret chez la personne ciblée : sa vie ne lui appartient plus



Casser tout ressourcement extérieur (car il sera connu du manipulateur, malgré les tentatives de s'en protéger)

La charte de Biderman

- Écrit par le sociologue Albert D. Biderman missionné par l'Armée de l'air américaine (l'US Air Force) afin de comprendre pourquoi de nombreux prisonniers de guerre américain avaient coopéré avec les forces communistes pendant la guerre de Corée.
- Publié en 1957 dans le Bulletin de l'Académie de médecine de New York pour détailler les « Tentatives communistes pour obtenir de fausses confessions des prisonniers de guerre de l'armée de l'air » après avoir repéré les 3 piliers du contrôle coercitif qui sont « la dépendance, la débilité et la terreur »
- Considérée par Amnesty International en 1973 comme la liste des outils universels de la torture et de la coercition.
- Étudié en 2019 pour analyser les comportements des auteurs de violences domestiques et d'abus psychologiques.
- Enseigner aux interrogateurs américains en 2002 intervenant dans les camps de détention de Guantanamo Bay, Cuba. Des rapports de leur utilisation sur les détenus ont été révélés en 2008 et leur contenu ont été associé à la charte de Biderman par le New York Times comme correspondant quasi textuellement

Isolement

- Confinement solitaire total, isolement complet, semi-isolement, isolement de groupe
- Prive la victime de tout soutien social dans sa capacité à résister
- Développe chez la victime une préoccupation intense d'elle-même
- Rend la victime dépendante de l'autorité

Monopolisation de la perception

- Isolement physique, obscurité ou lumière aveuglante, environnement stérile, restriction de mouvement, nourriture monotone
- Fixe l'attention sur la situation difficile immédiate
- Pousse à l'introspection
- Elimine les informations divergentes de celles contrôlées par l'autorité
- Empêche toute action non conforme à la norme dictée

Induction de débilitation et d'épuisement

- *Contraintes prolongées, écriture forcée, semi-famine, exploitation des blessures, maladie induite, privation de sommeil, contrainte prolongée, interrogatoire prolongé et/ou écriture forcée, effort démesuré*
- Affaiblit les capacités mentales et physiques de résistance

Menace

- *Menaces vagues, mystérieux changements de traitement, menace de mort, menace de non-rapatriement, menace d'isolement et d'interrogatoire sans fin, menace sur la famille*
- Cultivent l'anxiété et le désespoir

Indulgences occasionnelles

- *Faveurs occasionnelles, promesses, récompenses de l'obéissance, mises en appétit, changement d'attitude de l'interrogateur*
- Encouragent l'obéissance en lui donnant une motivation positive
- Empêchent de s'adapter à la privation

Démonstrations de puissance

- *Confrontations, prétendre que la coopération va de soi, démontrer un contrôle total du sort de la victime, montrer la puissance comme déjà acquise*
- Suggèrent la futilité de la résistance





Humiliation

➤ *Punitions humiliantes, railleries, hygiène personnelle interdite, environnement crasseux et infesté, insultes et moqueries, déni de l'intimité*

- Rend la résistance plus destructive de l'estime de soi que la soumission
- Réduire les préoccupations du prisonnier à des besoins animaux

Faire respecter des exigences dénuées de sens

- *Ecriture forcée, impératifs de minutage*
- *Développe l'habitude d'obéir*

Ligne téléphonique anonyme

- pour les femmes et leur entourage : 3919
- pour les violences numériques : 3018
- pour le harcèlement à l'école : 3020
- pour les victimes d'infraction : 116 006
- pour les enfants : 119
- pour les personnes âgées et les personnes atteintes de handicap : 3977

Des pistes pour retrouver sa souveraineté

- Prendre **conscience** des principes de manipulation
- **Observer** quotidiennement les moyens utilisés par le manipulateur et l'impact que cela a sur soi



Pour les points suivants, une aide thérapeutique peut être d'une grande aide pour soutenir ce processus :

- **Comprendre** pourquoi on se retrouve dans ce type de relation toxique : quelle part de nous rejoue quelque chose dans ce type de lien ?
- Nourrir son **alignement** : se recentrer sur soi, définir et prendre soin de sa vision souhaitée des relations, de ses aspirations de vie : que se souhaite-t-on ? que veut on créer autour de et en nous ?
- Travailler sur l'**affirmation** de soi : reconnaître ses besoins et ses envies, les exprimer, émettre des demandes, exiger le respect et la dignité
- Travailler sur la **colère** : savoir gérer un conflit, en comprendre les intérêts et les bénéfiques, utiliser l'énergie de la colère pour construire plutôt que de se laisser déborder par des dynamiques plus destructrices

Survivre demande du courage



Vivre, de l'audace



Agathe PINGUSSON - EI

Consultation possible en visio ou en présentiel

5 Thenin 03160 Ygrande

Une psychothérapie peut aider à surmonter les relations traumatiques et à retrouver son libre arbitre.