
LES CARACTERISTIQUES DU MANIPULATEUR RELATIONNEL

(tiré de NAZARE-AGA I., « *Les manipulateurs sont parmi nous* », Ed. de l'Homme, Québec, 1997)

1. Il culpabilise les autres, au nom du lien familial, de l'amitié, de l'amour, de la conscience professionnelle, etc.
2. Il reporte sa responsabilité sur les autres ou se démet de ses propres responsabilités.
3. Il ne communique pas *clairement* ses demandes, ses besoins, ses sentiments et ses opinions.
4. Il répond très souvent de façon floue.
5. Il change ses opinions, ses comportements, ses sentiments selon les personnes ou les situations.
6. Il invoque des raisons logiques pour déguiser ses demandes.
7. Il fait croire aux autres qu'ils doivent être parfaits, qu'ils ne doivent jamais changer d'avis, qu'ils doivent tout savoir et répondre immédiatement aux demandes et aux questions.
8. Il met en doute les qualités, la compétence, la personnalité des autres: il critique sans en avoir l'air, dévalorise et juge.
9. Il fait faire ses messages par autrui ou par des intermédiaires (téléphone au lieu du face à face, laisse des notes écrites).
10. Il sème la zizanie et crée la suspicion, divise pour mieux régner et peut provoquer la rupture d'un couple.
11. Il sait se placer en victime pour qu'on le plaigne (maladie exagérée, entourage «difficile», surcharge de travail, etc.).
12. Il ignore les demandes (même s'il dit s'en occuper).
13. Il utilise les principes moraux des autres pour assouvir ses besoins (notions d'humanité, de charité, racisme, «bonne» ou «mauvaise» mère, etc.).
14. Il menace de façon déguisée ou fait un chantage ouvert.
15. Il change carrément de sujet au cours d'une conversation.
16. Il évite ou s'échappe de l'entretien, de la réunion.
17. Il mise sur l'ignorance des autres et fait croire à sa supériorité.
18. Il ment.
19. Il prêche le faux pour savoir le vrai, déforme et interprète.

-
20. Il est égocentrique.
 21. Il peut être jaloux même s'il est un parent ou un conjoint.
 22. Il ne supporte pas la critique et nie des évidences.
 23. Il ne tient pas compte des droits, des besoins et des désirs des autres.
 24. Il utilise très souvent le dernier moment pour demander, ordonner ou faire agir autrui.
 25. Son discours paraît logique ou cohérent alors que ses attitudes, ses actes ou son mode de vie répondent au schéma opposé.
 26. Il utilise des flatteries pour nous plaire, fait des cadeaux ou se met soudain aux petits soins pour nous.
 27. Il produit un état de malaise ou un sentiment de non-liberté (piège).
 28. Il est parfaitement efficace pour atteindre ses propres buts mais aux dépens d'autrui.
 29. Il nous fait faire des choses que nous n'aurions probablement pas faites de notre propre gré.
 30. Il est constamment l'objet de discussions entre gens qui le connaissent, même s'il n'est pas là.

N'oubliez pas qu'il faut au *moins une dizaine de caractéristiques* pour pouvoir parler de *manipulateur*.

SOMMES-NOUS TOUS DES MANIPULATEURS?

Cette question se pose souvent après la lecture de la liste qui précède. L'auto-observation de vos comportements vous aidera à trouver une réponse.

La première différence à souligner est celle qui existe entre *faire* et *être*. Le fait de mentir, de vous faire plaindre «pour un peu» ou d'être jaloux *de temps en temps* ne fait pas de vous un menteur, une victime ou un jaloux pour autant. Cette distinction est capitale, car le processus d'auto-évaluation globale est très fréquent. Il est cependant erroné. La plupart d'entre nous avons ten. dance à nous définir en fonction de tel ou tel comportement isolé. Par exemple, prendre la dernière banane d'une corbeille de fruits sans vous enquérir auprès de votre entourage si quelqu'un la désire ne fait pas de vous un égoïste. Ce n'est pas parce que *vous faites* que *vous êtes!*