

ISABELLE NAZARE-AGA

LES MANIPULATEURS ET L'AMOUR



Table des matières

<i>Introduction</i>	11
CHAPITRE 1	
Reconnaître un manipulateur	15
Qu'est-ce qui caractérise un manipulateur?	16
Sont-ils conscients?	22
Quand le narcissisme rencontre la perversité	23
CHAPITRE 2	
Tout nouveau, tout beau...	29
La séduction est-elle une manipulation?	29
Le bluff de l'original.....	31
L'homme amoureux de son indépendance	32
La femme relativise ses sentiments.....	35
Vive la sécurité!	35
Quelque chose ne tourne pas rond	36
Quand la répulsion attire... ..	37
Le poids des croyances.....	38
Que faire?.....	41
CHAPITRE 3	
Quand on s'engage, on va jusqu'au bout!	43
Maintenant que nous sommes mariés... ..	43
L'engagement du sauveur.....	45
Mariage promis, chose non due!.....	49
La persistance malgré les alertes	51

La naissance d'un enfant	53
Que faire?.....	56
CHAPITRE 4	
La vie en couple ou le début de l'isolement	57
Il critique ceux qui vous entourent	57
Il vous dénigre à votre insu	60
Il charme votre famille et la critique ensuite.....	64
Il vous isole du reste de la société.....	67
La femme manipulatrice: «Reste avec moi après ton travail!».....	67
L'homme manipulateur: «Arrête ton travail!»	70
La jalousie dévorante	73
Le piège du dépendant affectif.....	76
Que faire?.....	80
CHAPITRE 5	
Et le sexe dans tout ça?	83
La femme manipulatrice sanctionne par l'abstinence	83
L'homme manipulateur se croit bon amant	86
L'enfer sous les couvertures: l'acte sexuel pervers.....	88
Que faire?.....	90
CHAPITRE 6	
Les sourires en public, les insultes en privé	93
Tout est votre faute.....	94
Vos qualités lui sont insupportables	95
Au diable vos besoins et vos avis!.....	98
De quelle violence parlez-vous?	103
Que faire?.....	107
Quelques exemples de contre-manipulation.....	108
CHAPITRE 7	
Un amour qui rend malade?	113
Vous rétrécissez comme une peau... de chagrin	114
L'estime de soi diminue	116
Votre corps vous aime: il tombe malade!.....	122
Un corps à soigner	125

Du soutien de sa part?	126
Êtes-vous masochiste?	128
Que faire?	130
CHAPITRE 8	
Des discussions qui rendent fou	131
Il (elle) fuit la discussion.....	131
Des affirmations transformables selon.....	133
Si les mots pouvaient tuer... ..	136
Une communication perverse.....	141
Que faire?.....	143
CHAPITRE 9	
Partir, oui mais	145
Vous n'en pouvez plus, mais vous vous dites que... ..	146
La thérapie de couple : fuite ou bluff?.....	152
Le marchandage : une soudaine adoration.....	154
Que faire?.....	157
CHAPITRE 10	
La séparation : quel courage!	159
Après la pluie... la pluie!	161
Des mensonges édifiants	163
La garde des enfants revendiquée	166
Divorce à l'amiable : une utopie!	170
Le partage des biens.....	173
Choisir son avocat : pas mûr, s'abstenir.....	174
Le soutien des autres.....	178
Les « psys »	180
Que faire?.....	185
CHAPITRE 11	
Un nouveau départ	187
Les enfants : jouets d'une guerre parentale	188
Être ou ne plus être manipulable... ..	190
<i>Conclusion</i>	203
<i>Bibliographie</i>	209

Introduction

Un jour, mon prince... ma princesse viendra...

Qui n'a pas préparé le lit d'une histoire d'amour avec l'espoir secret que celui ou celle qui partage sa vie le porte sur les chemins royaux du bonheur? Le bonheur à deux... Bienheureux tous ceux-là qui sont convaincus d'y avoir droit.

L'amour... Difficile de le définir de façon satisfaisante. Serait-il trop profond, trop complexe pour être limité à des mots? On dit que l'amour est un sentiment. La définition suivante m'apparaît plus généreuse qu'une simple définition liée à un sentiment : l'amour serait «la volonté de se dépasser dans le but de nourrir sa propre évolution spirituelle ou celle de quelqu'un d'autre». Un sentiment, certes, mais aussi une force. Une force profonde et indéfinissable qui nous fait évoluer et grandir, et aide également l'élue de notre cœur à s'épanouir.

Quand bien même l'amour est une notion complexe à définir, il est plus aisé de reconnaître ce qui N'EST PAS de l'amour, ni même sa démonstration.

Lorsque le prince ou la princesse *idéalisé(e)* apparaît dans son bel habit blanc, tous les espoirs sont au rendez-vous. Et c'est tout à fait légitime d'espérer être le plus heureux possible en compagnie de cette personne. Mais que se passe-t-il quand celui ou celle qui nous déclare un amour infini se métamorphose tout à coup en vampire affectif?

Que feriez-vous si une relation amoureuse vous détruisait, écrasait votre personnalité et votre identité propre, sans laisser place au bien-être, à l'épanouissement, voire au bonheur? «Je prendrais la poudre d'escampette au plus vite!» est sans doute votre réponse. Cela n'est pas si sûr...

Et si celui ou celle que vous laissez entrer dans votre cœur (ou qui en force les portes) s'avère être un manipulateur? La manipulation mentale est l'outil principal de certains êtres qui nous entourent. Hommes ou femmes, ces manipulateurs montrent le plus souvent un visage et des attitudes attrayants dans le seul but d'exercer une emprise psychologique sur leurs proies. Au début, cela ressemble à des manifestations bien courantes de l'amour. Mais progressivement, le masque tombe et ce qui faisait penser à une relation amoureuse à l'avenir prometteur devient rapidement une véritable entreprise de destruction de la part du manipulateur.

La raison nous imposerait donc de fuir au plus vite. Or, les témoignages (de personnes pourtant saines d'esprit) que j'ai pu recueillir m'obligent à constater l'inverse : la victime amoureuse se soumet à son prédateur ! Les conséquences sont notables : perte de l'estime de soi et de la confiance en soi, anxiété, recrudescence du sentiment de culpabilité, peur, manque d'assurance en société, isolement. Et sur le plan somatique : apparition de troubles du sommeil, de symptômes physiques nouveaux, mal-être quotidien, dépression, idées suicidaires...

L'amoureux transi serait-il masochiste ? Serait-il complice de celui ou de celle qui semble se nourrir de sa substance vitale ? On dit que *l'amour rend aveugle*. Mais vient le jour où l'on doit retrouver la vue, se réveiller. Parfois ce jour n'arrive qu'après des périodes de 10, 20 ou 30 ans... Le réveil est alors si brutal que nous préférons nous voiler le visage et sombrer de nouveau dans l'état comateux dans lequel nous sommes plongés depuis si longtemps. Qu'est-ce qui nous fait si peur ? Cet ouvrage, consacré à

une relation amoureuse avec un manipulateur (ou une manipulatrice), propose des réponses, ou du moins des suggestions pour aider ceux d'entre nous qui pourraient être concernés à se « sortir de ce sommeil qui empoisonne l'existence ». Comment fonctionnent ces personnalités pathologiques que sont les manipulateurs ? Largement décrites dans un premier ouvrage intitulé *Les manipulateurs sont parmi nous*, ces personnalités (parfois perverses) sont observées, dans le présent essai, de façon beaucoup plus détaillée, et uniquement au regard de leurs relations amoureuses.

J'étais persuadée, en commençant à écrire ce livre, de connaître assez bien le sujet. Je dois cependant avouer avoir fait, en cours de route, quelques découvertes assez surprenantes. J'ai appris, par exemple, que l'homme et la femme n'ont pas la même perception de la situation lorsqu'ils sont confrontés à la phase de séduction du manipulateur. J'ai aussi compris un peu mieux les raisons qui poussent les partenaires à s'engager plus « officiellement » dans la relation malgré un malaise certain. J'ai obtenu d'autres réponses en posant les questions suivantes : À partir de quel moment le vide social et familial s'installe-t-il ? Comment la sexualité se manifeste-t-elle chez un manipulateur ? chez une manipulatrice ? chez un pervers, une perverse ? Je me suis aussi rendu compte que ce type de manipulateur va éviter, la plupart du temps, d'avoir recours à la violence physique. Cela tend à prouver qu'un harcèlement psychologique est beaucoup plus sournois. Invisible aux étrangers, il est autrement plus destructeur.

De nombreuses autres questions ont surgi au cours de mes recherches : Quelles sont les difficultés de ceux et celles qui souhaitent rompre mais qui retardent ce moment ? Que deviennent les enfants dans ce cas de figure ? Pourquoi la garde des enfants est-elle systématiquement revendiquée par les hommes/pères manipulateurs ? Quel soutien rechercher au moment de la séparation ou du divorce ? Et enfin, comment s'en sortent les conjoints-victimes après la séparation définitive ?

Ce livre est donc construit autour des diverses phases de liaisons amoureuses. Des histoires d'amour qui ne sont... vraiment pas des histoires d'amour! *Cela n'arrive pas qu'aux autres!* C'est la raison pour laquelle cet ouvrage s'adresse à tous les amoureux potentiels, hétérosexuels ou homosexuels. Je vous invite à consulter les sections intitulées *Que faire?* à la fin de certains chapitres: il s'agit de conseils que je qualifierais de «préventifs».

Ceux et celles qui se reconnaîtront en lisant cet ouvrage auront avantage à ouvrir l'œil. Les manipulateurs ont un fonctionnement stéréotypé et, à force de les côtoyer, nous finissons par être capables *d'anticiper* leurs prochains actes. Le scénario ne change jamais. Des milliers de gens «sont entrés dans la toile des manipulateurs» pour leur plus grand malheur! Certaines victimes de manipulateurs se souviendront de cette expérience pour le reste de leur vie. Plusieurs d'entre elles ont accepté de témoigner (sur cassettes et par écrit). Depuis 1990, je rassemble donc ces confidences grâce aux consultations thérapeutiques, aux révélations faites lors de formations, aux courriers spontanés et aux discussions amicales. Tous ces gens qui me les ont livrées ont eu le désir de partager leur expérience passée (actuelle pour certains) avec des personnes qui pourraient être aux prises avec les mêmes problèmes qu'eux. Ces témoins m'accompagneront tout au long de cet ouvrage. En ouvrant une porte sur leur douloureux vécu, je leur céderai souvent la parole...

CHAPITRE 1

Reconnaître un manipulateur

Les manipulateurs sont parmi nous. Ils occupent même des positions sociales bien en vue. Ils sont médecins, journalistes, enseignants, ou ont souvent une profession reliée au pouvoir. Mais ils peuvent également être mères au foyer, coiffeurs... L'activité ne crée pas le manipulateur.

Le manipulateur relationnel n'est pas associé à un sexe en particulier. Il ne se limite pas non plus à un seul lieu de prédilection. Il ou elle évolue dans notre monde social, familial, conjugal ou professionnel.

Être manipulateur n'est pas une tactique mais bien un *état*. C'est un type de personnalité. Une personnalité narcissique reconnue psychiatriquement comme une pathologie et cependant peu étudiée.

Il y a donc une différence fondamentale entre ÊTRE manipulateur et FAIRE de la manipulation. Non, nous ne sommes pas tous manipulateurs ! Ces derniers représentent environ 3 p. 100 de la population, mais leur cas nous intéresse tant les dégâts qu'ils provoquent sont nombreux, systématiques et dévastateurs pour 90 p. 100 de leur entourage.

Qu'est-ce qui caractérise un manipulateur ?

Si le terme « manipulateur » est retenu pour les décrire, c'est qu'ils ne se montrent pas essentiellement sous un côté sombre et démoniaque. Comme tous les êtres humains, ils ont des qualités. C'est justement ce qui explique cette difficulté à déceler rapidement et nettement leur personnalité. Leur discours, leurs actes et leurs attitudes créent sans cesse la confusion mentale chez les gens de leur entourage. Ce livre, agrémenté d'exemples concrets et véridiques, a pour objectif de vous aider à découvrir les véritables manipulateurs. Trente caractéristiques bien précises les définissent. Pour savoir si nous avons affaire à un manipulateur, nous devons extraire de la liste suivante *au moins 14 de ces caractéristiques*. En deçà de ce nombre, il s'agit plutôt d'attitudes isolées, certes néfastes à une relation épanouissante, mais qui ne nous permettent pas de parler de « manipulateur ».

1. Il culpabilise les autres, au nom du lien familial, de l'amitié, de l'amour, de la conscience professionnelle, etc.
2. 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.
3. Il utilise les principes moraux des autres pour assouvir ses besoins (courtoisie, humanisme, solidarité, antiracisme, « gentillesse », « générosité », « bonne » ou « mauvaise » mère, etc.).

Le manipulateur relationnel réussit à vous rendre coupable de fautes imaginaires. Il use de raisonnements pseudo-logiques et de règles morales qu'il manie selon le but recherché. Il est particulièrement doué pour inverser les situations, et réussit à installer la confusion chez son interlocuteur. Si ce dernier a une tendance

naturelle à se rendre responsable ou coupable de tout et de rien, il devient alors une cible de prédilection pour le manipulateur.

Le manipulateur est le roi de la « double contrainte » (ou *double bind*). Mais il n'est malheureusement pas le seul ! La « double contrainte » est une communication paradoxale où deux messages opposés sont émis de telle manière que, si vous obéissez à l'un, vous dérogez à l'autre. Par exemple, si quelqu'un vous reproche votre manque de culture mais répond en même temps à l'une de vos questions (vous voulez en apprendre plus sur un sujet) par un « Réfléchis ! » ou encore « Ça ne sert à rien que je t'explique, tu n'y connais rien ! », vous vous trouvez face à une double contrainte. Quoi que vous fassiez, vous vous sentez médiocre.

4. Il met en doute les qualités, la compétence, la personnalité des autres : il critique, dévalorise et juge.
5. Il peut être jaloux, même s'il est un parent ou un conjoint.
6. Il utilise des flatteries pour nous plaire, fait des cadeaux ou se met soudain aux petits soins pour nous.

Tous les jours, le manipulateur critique. Indirectement ou très clairement. Il s'adresse directement à vous ou se sert d'intermédiaires. Même si quelques personnes y échappent (pour quelques mois !), tous ceux qui l'entourent vont représenter des cibles, quoi qu'ils fassent. La perfection n'existant pas, il est là pour le faire remarquer... aux autres ! Toutes les occasions sont valables, par exemple la qualité des tomates que vous venez d'acheter.

Sa survie psychique semble être étroitement liée à l'exercice de « dépréciation des autres », comme si lui-même se refaisait « une santé » ! On peut le comparer à une personne qui se noie, mais qui écrase la tête de son sauveteur afin de s'en sortir vivante. Comme si la vie et le rapport à autrui n'étaient qu'une éternelle

lutte... Se nourrir de la substance vitale des autres est l'aspect principal de son vampirisme. Pour parvenir à ses fins, il n'hésitera pas à utiliser la flatterie et les éloges (il est patient, le moyen et le long terme ne l'effraient pas). Certains de ses compliments sont sincères mais peuvent se retourner contre vous. Sa jalousie est sans pareille. Il cherche à s'approprier ce qu'il ne peut avoir : vos qualités, vos talents, vos réussites, vos biens matériels.

7. Il joue le rôle de victime pour qu'on le plaigne (maladie exagérée, entourage «difficile», surcharge de travail, etc.).

Le manipulateur a souvent recours à la victimisation. La «chance» ne lui sourit pas, selon lui. Il se dit victime de l'incompétence, de la médiocrité et des faiblesses des autres. Quand il est malade, il exagère sa maladie, il est au bord de la mort ! C'est votre faute, celle des médecins ou de la vie qui ne lui a jamais fait de cadeau. Si vous tombez malade, ne vous attendez pas à recevoir de l'aide de sa part. Pour lui, vous êtes un malade «imaginaire».

8. Il se démet de ses responsabilités en les reportant sur les autres.

Le manipulateur se démet de ses responsabilités lorsque l'issue d'une résolution de problème échappe à son contrôle. Il reporte ses responsabilités sur autrui ou sur un système. En revanche, si une affaire «tourne bien», il répète sans arrêt qu'il y a mis son grain de sel. Pour prendre certaines décisions, il se place en retrait, mais il sera le premier à vous reprocher de ne pas avoir obtenu les résultats escomptés.

9. Il ne communique pas *clairement* ses demandes, ses besoins, ses sentiments et ses opinions.

10. Il répond très souvent de façon floue.

11. Il change carrément de sujet au cours d'une conversation.
12. Il évite ou s'échappe de l'entretien, de la réunion.
13. Il fait faire ses messages par autrui ou par des intermédiaires (téléphone au lieu du face à face, laisse des notes écrites).
14. Il invoque des raisons logiques pour déguiser ses demandes.
15. Il prêche le faux pour savoir le vrai, déforme et interprète.
16. Il ne supporte pas la critique et nie des évidences.
17. Il menace de façon déguisée ou fait un chantage ouvert.

Un manipulateur parle mais ne communique pas de façon authentique. Au mieux, il exprime ses messages sur un mode unilatéral ou de façon ironique. Il déforme et interprète ce que vous lui dites sans vous consulter pour vérifier l'exactitude de votre intention ou de votre pensée.

Il s'échappe des discussions qui l'ennuient, soit physiquement, soit par des déviations verbales (contenus et sens) qui demeurent mystérieuses à vos yeux. Il ne formule pas ses demandes de façon claire et préfère poser une question détournée afin de conclure seul à partir de votre réponse. Par exemple, au lieu de demander : « Pouvez-vous vérifier le carburateur de ma voiture ce soir ? », il pourrait dire : « Vous êtes bon mécanicien à ce que je sache ? » Dans un même ordre d'idées, ses réponses sont loin d'être limpides. Au cours d'une discussion, il a l'art de noyer le poisson, discussion qu'il ne tolère d'ailleurs que pour s'assurer d'avoir raison au final. Il ne supporte aucune remarque, aucune critique, aucun refus de votre part. S'il garde le silence, il rumine. Ou calcule ! Les critiques, même légères, provoquent chez lui une forte anxiété qu'il tente de camoufler en vous lançant quelques remarques acerbes en retour. Se sentant menacé et craignant de ne pas parvenir à son but, il peut user de menaces sous-entendues. Dans le milieu familial ou au sein d'une relation amoureuse, le

manipulateur aura recours au chantage et aux menaces de suicide. Ne serait-ce que pour vous obliger à lui exprimer votre amour.

18. Il sème la zizanie et crée la suspicion, divise pour mieux régner et peut provoquer la rupture d'un couple.

19. Il change ses opinions, ses comportements, ses sentiments selon les personnes et les situations.

20. Il ment.

La scission progressive d'une équipe, d'une famille ou d'un groupe d'amis depuis l'arrivée d'un nouveau membre (manipulateur) devrait vous mettre la puce à l'oreille. Un manipulateur est « dérangé » par la présence de gens qui s'entendent bien autour de lui. Il s'arrange donc pour créer la suspicion et les quiproquos entre personnes d'un même groupe : autrement dit, il sème la zizanie. La discorde se manifeste petit à petit, et, bien souvent, nul ne réussit à en définir réellement la source. Un manipulateur est-il lunatique ? Sans doute. Ce qui est commun aux manipulateurs est leur faculté à changer de comportements, d'attitudes, de discours, d'opinions et même de décisions selon qu'ils se trouvent en présence de telle ou telle personne. Les mimiques d'un manipulateur, son sourire et même les intonations de sa voix peuvent changer brusquement. Seuls les proches sont capables de repérer cet étrange phénomène de métamorphose. Comme si les sentiments et les émotions sous-tendant ces réactions non verbales n'avaient aucun réel fondement. Aussi, le manipulateur peut vous tenir un discours particulier un jour et élaborer des propos opposés trois jours plus tard. Si vous relevez ses contradictions, attendez-vous à l'entendre nier catégoriquement un tel changement d'avis, et attendez-vous surtout à ce qu'il vous reproche de n'avoir rien compris ou mal entendu la première fois ! Sans témoins, il va même vous arriver

de douter de votre faculté d'écoute. Le manipulateur est donc *un prestidigitateur dans l'art du mensonge*. Il ne semble lui-même pas conscient de la teneur et de la fréquence de ses mensonges et de ses simulations. Ce qui ne signifie pas qu'il n'en est *jamais* conscient!

21. Il mise sur l'ignorance des autres et fait croire à sa supériorité.
22. Il est égocentrique.
23. Son discours paraît logique ou cohérent alors que ses attitudes, ses actes ou son mode de vie répondent au schéma opposé.
24. Il utilise très souvent le dernier moment pour demander, ordonner ou faire agir autrui.
25. Il ne tient pas compte des droits, des besoins et des désirs des autres.
26. Il ignore les demandes (même s'il dit s'en occuper).
27. Il produit un état de malaise ou un sentiment de non-liberté (piège).
28. Il nous fait faire des choses que nous n'aurions probablement pas faites de notre propre gré.
29. Il est efficace pour atteindre ses propres buts mais aux dépens d'autrui.
30. Il est constamment l'objet de discussions entre gens qui le connaissent même s'il n'est pas là.

Lorsque vous pensez avoir affaire à un manipulateur ou à une manipulatrice, essayez de garder en tête «la grille de décodage des comportements typiques d'un manipulateur». Grâce à cette grille, vous apprendrez, petit à petit, à déceler quelques-uns des aspects associés à ce type de personnalité. Il n'est en effet pas facile de diagnostiquer cette personnalité pathologique. C'est d'ailleurs pour cette raison que nous utilisons le terme

« manipulateur ». D'autant plus que les *masques* de ces personnes sont parfois beaucoup plus agréables que le laisse entendre la lecture des caractéristiques citées plus haut. Les masques les plus fréquents sont les suivants : *sympathique, séducteur, altruiste, cultivé, timide*, et enfin, le plus facilement repérable, *dictateur* (masque désagréable !). Comme l'ouvrage *Les manipulateurs sont parmi nous* le précise, nous passons aussi de bons moments aux côtés de ces *personnages déséquilibrés*. D'où la confusion et la déstabilisation de l'entourage quand survient un revirement inexplicable. Dans l'esprit du commun des mortels, cela « n'a pas de sens » qu'une personne *si aimable* (par exemple) soit « un manipulateur » ou « une manipulatrice ». Comme cela n'a pas de sens, on cherche du sens ailleurs. Et il est parfois très difficile de convaincre des victimes (des gens qui ont eu une relation – amoureuse, familiale, sociale ou professionnelle – avec un être profondément déséquilibré) de prendre conscience des apparences trompeuses sous lesquelles se cache ce manipulateur.

Sont-ils conscients ?

Cette question m'est souvent posée. Elle m'amène à nuancer la réponse. Selon de nombreuses observations, *la plupart des manipulateurs sont conscients du pouvoir et de l'influence qu'ils exercent sur autrui*. Mais *tous ne prennent pas conscience des conséquences souvent désastreuses* sur le psychisme de ceux et celles qui les entourent. Lorsque les manipulateurs sont absents, ils ne peuvent pas s'imaginer non plus tout ce qui peut se dire sur eux et sur leurs agissements paradoxaux. Leurs remarques assassines, leurs mensonges, leurs changements brusques et complets d'attitudes et d'opinions ne semblent pas, dans leur esprit, porter à conséquence. Ils ne soupçonnent pas qu'à cause d'eux certaines personnes font de l'insomnie, pleurent fréquemment, deviennent hyperanxieux ou se rendent littéralement malades. Leur égocentrisme, un puissant handicap, les rend incapables de

se mettre à la place des autres et de les comprendre en profondeur. Ils tiennent souvent un discours totalement opposé à leur façon d'agir : « Tu es la seule chose qui compte dans ma vie », « Tout ce que j'ai fait dans ma vie n'a jamais été pour moi », etc. Ils semblent même en être convaincus. Ce besoin qu'ils ont de s'assurer une image positive d'eux-mêmes régit leur existence. Et tous les moyens sont bons pour faire tourner la roue de cette sempiternelle quête. Même s'ils sont les premiers à défendre des principes moraux ou sociaux, à parler par aphorismes et à utiliser des citations en tous genres pour étayer leurs discours, l'éthique en général, et sur le plan humain en particulier, leur manque singulièrement. Les manipulateurs pervers semblent conscients de leurs actes ainsi que des conséquences sur leur entourage.

Quand le narcissisme rencontre la perversité

Certains d'entre eux sont réellement pervers. La perversité est encore une pathologie peu étudiée, sauf par la psychanalyse. Mais comme cette discipline reste peu accessible, le grand public, particulièrement concerné, a peu d'information sur le sujet. Les manipulateurs ne sont pas hospitalisés, pas plus que les paranoïaques d'ailleurs. Certains pervers le sont parfois ; mais la plupart d'entre eux se camouflent derrière des professions apparemment honorables. Comme pour le manipulateur (appelé « pervers narcissique » par les psychanalystes), le trouble de base du pervers de caractère est le « narcissisme pathologique ».

Si nous faisons référence aux recherches psychanalytiques, il convient donc d'être attentif aux différentes appellations et de différencier :

- le « pervers narcissique » (ce que j'appelle le « manipulateur ») ;
- le « pervers de caractère » (ce que j'appelle le « manipulateur pervers ») ;
- le « pervers » de perversion véritable (perversion sexuelle).

Malgré la tâche peu aisée de résumer ce qu'un siècle de discussions entre grands chercheurs d'obédience psychanalytique a pu établir, je tenterai ici de rester la plus concrète possible afin d'être compréhensible au lecteur. Je suis consciente du risque de commettre quelques raccourcis peu orthodoxes au regard de la subtilité reconnue chez ces chercheurs psychanalystes.

Nous allons rapidement nous détacher de la notion de « pervers véritable » puisqu'elle fait référence à la perversion sexuelle pure et donc aux pathologies telles que l'exhibitionnisme, le sado-masochisme sexuel, la pédophilie, la zoophilie, le fétichisme, etc. Le pervers sexuel véritable nourrit sa vie quotidienne de ses pulsions orientées vers des objets de déviation devenus l'unique source de plaisir sexuel. Le thème de cet ouvrage ne correspond donc pas vraiment à cet aspect de déviation.

Depuis sa création en 1898 par Havelock Ellis, le concept du narcissisme ne cesse de se métamorphoser. Freud lui-même « déssexualise » la notion pour ne plus faire référence à la perversion systématique (expliquée plus haut). D'autre part, des chercheurs émettent l'hypothèse d'une *perversion* dite *de caractère* qui accompagne ou non la déviation sexuelle. Enfin, le concept de narcissisme s'allie à celui de la *perversion de caractère*. Cette dernière, étudiée par J. Bergeret¹, est proche du tableau de la perversion narcissique (celui du « manipulateur »).

Le « pervers de caractère » (précisément écrit par J. Bergeret : « pervers » *de caractère*) est la pathologie à laquelle je fais référence lorsque j'énonce le terme de « manipulateur pervers ». Dans ce cas, nous ne parlons plus tant de la *perversion* que de la *perversité*. Cette dernière se définit comme le caractère ou l'action perverse ayant des points communs avec le sadisme moral et la dépravation.

Voici comment différencier concrètement le manipulateur « classique » (« pervers narcissique ») du « pervers de caractère » : le pervers

1. Jean Bergeret, *La personnalité normale et pathologique*, Paris, Éd. Dunod, 1974, 1996.

de caractère est conflictuel et peu accepté par son entourage. La réalité de l'autre est encore plus niée que dans le cas du manipulateur qui, lui, élabore une stratégie afin de ne pas être victime d'aversion directe. Le manipulateur agit plus *discrètement* que le pervers de caractère et n'éveille pas la vigilance de son entourage.

Le pervers de caractère est plus intransigeant. Le manipulateur sait davantage attendre et prendre soin de se présenter en victime afin de susciter la compassion.

Le pervers de caractère est un caractériel. Ses réactions de frustration sont violentes et exagérées. Tout lui est dû immédiatement. Il n'admet aucune remise en question, alors que lui se permet de critiquer tout le monde.

De plus, il se joue **ouvertement** des émotions d'autrui et montre du plaisir à observer l'humiliation de sa victime. Il triomphe doublement lorsqu'il fait remarquer à celle-ci qu'elle se soumet à cette humiliation. La jouissance de la domination est propre aux sentiments pervers.

Ces manipulateurs pervers (*pervers de caractère*), hommes ou femmes, semblent très conscients de la déstabilisation et du désarroi causés à autrui et en jouissent. Ils formulent des menaces ouvertes du type : « Je tiens ta vie dans ma main », « Regarde-toi pleurer comme une gamine ! », « Je ne te laisserai pas me quitter, prends garde à toi », « Je veux ton âme ». De plus, leurs comportements sont déroutants et leurs attitudes, malsaines.

Les valeurs auxquelles vous êtes attaché sont bouleversées : l'authenticité, la logique et la cohérence de la pensée et des actes, le désir de communiquer, la recherche de l'harmonie relationnelle...

À la place de l'entente paisible, le manipulateur pervers recherche la stimulation.

Au lieu de créer, il détruit.

Sa pensée n'est pas créatrice : elle est stratégique.

Il n'a pas de véritables amis : il cherche davantage des complices.

Il n'éprouve pas de culpabilité et n'a aucun scrupule.

D'ailleurs, il ne doute pas : il affirme.

Sa mégalomanie l'empêche de respecter les limites d'autrui et même de faire confiance aux autres.

Il s'amuse à provoquer la gêne en utilisant des termes sexuels souvent crus et grossiers.

Il nie la différence des générations sur le plan sexuel, les exemples les plus courants étant les cas d'agressions sexuelles sur des enfants et les cas d'incestes. La perversion sexuelle est effectivement une composante souvent présente chez le pervers.

Bref, il dénie la réalité de l'autre et cherche à triompher.

Comme nous le constatons, le pervers de caractère utilise toutes les formes de manipulation, mais de manière plus intense et plus visible aux yeux de ses victimes. Quelques cas relatés plus loin grâce aux témoignages de partenaires de manipulateurs et de manipulatrices font singulièrement penser aux pervers de caractère (que j'appellerai dorénavant « manipulateur pervers »).

Il est parfois difficile de différencier les sujets atteints de perversité des personnes au caractère paranoïaque. Ces derniers ont cependant une structure dont la conséquence est la rupture de relation aux autres (entre autres !). Les pervers de caractère, eux, tentent de sauver leur narcissisme personnel en se servant de celui des autres, au sein d'un Moi relativement incomplet.

Pour terminer, je souhaiterais faire allusion au « couple pervers », autre dénomination spécifique, où chacun des membres participe à un jeu d'équilibre sadomasochiste et où l'activité sexuelle perverse est partie prenante. Des ouvrages psychanalytiques y font référence, notamment *La Haine de l'Amour* de M. Hurni et G. Stoll².

2. Maurice Murni et Giovanna Stoll, *La haine de l'amour. La perversion du lien*, Éd. L'Harmattan, 1996.

Certains de ces couples consultent des psychothérapeutes dans l'idée non explicite de rétablir l'équilibre perdu de leur relation perverse alimentée par l'un et l'autre. D'un premier abord, le thérapeute peut penser que sa tâche consiste à rendre la victime moins victime et le bourreau moins sadique. Dans ce type de couple, la femme n'est pas systématiquement la victime masochiste et l'homme, le sadique. De plus, on se rend compte qu'il existe un jeu pervers **des deux côtés** dont chacun s'accommode parfaitement. La thérapie de ce type de couple est systématiquement mise en échec, aux yeux du professionnel. Le but des demandeurs, conscient ou non, est de retrouver leur équilibre sadomasochiste même si le membre qui semble être la victime exprime le désir que « certaines choses » changent. Ces couples durent généralement la vie entière, à l'étonnement et à l'incompréhension de leur entourage et de leurs propres enfants. C'est un cas où je parle bien volontiers de « complicité » des deux protagonistes. La guerre quotidienne stimule l'un et l'autre des partenaires et le but de chacun est de prouver qu'il peut triompher dans la bataille. C'est à tour de rôle même si les armes ont des aspects différents selon que l'un se place apparemment sur le versant masochiste et l'autre, sur le mode sadique. À certains moments, le masochiste devient délibérément sadique et inversement. Il ne s'agit pas ici, vous l'aurez compris, de jeux sexuels dominant-dominé, mais bien de perversité morale qui n'exclut pas l'activité sexuelle perverse.

L'affaire qui nous concerne tout au long de ce livre ne traite pas de ces « couples pervers », mais plutôt des processus et des conséquences liés à la personnalité et aux agissements d'**un seul membre** du couple qui s'avère être soit manipulateur, soit manipulateur pervers, qu'il s'agisse de la femme ou de l'homme.

CHAPITRE 2

Tout nouveau, tout beau...

La séduction est-elle une manipulation ?

La séduction est-elle une manipulation ? Voilà une question que chacun est en droit de se poser. Bien souvent, la réponse n'apporte aucune satisfaction, car la question en elle-même contient un paradoxe.

La séduction est à la fois un *processus* et une *phase* intervenant dans une fonction encore plus large, celle de la *construction d'une éventuelle relation*.

La phase de séduction s'inscrit dans le temps. Elle peut durer une soirée, un mois ou deux ans : à chacun son rythme. Elle suppose un enjeu important pour la plupart d'entre nous : *plaire*. Si vous plaisez à l'autre dès le début, vous avez plus de chances de poursuivre une relation amoureuse. Se donner la possibilité de plaire à quelqu'un est donc tout à fait légitime.

Il est normal de préférer se montrer sous son meilleur aspect lorsqu'on est attiré par quelqu'un. **Je dis bien « meilleur aspect » et non pas « aspect différent »** : cela va nous permettre d'entrevoir la différence entre la séduction active et saine, et la manœuvre manipulatrice. S'évertuer à montrer un **aspect différent de soi** dans le but de séduire **pour ensuite changer**



L'amour est une force profonde capable de nous faire évoluer vers un plein épanouissement. Mais qu'en est-il lorsque la personne qui nous a déclaré son amour se révèle être un vampire affectif? Face à cette relation amoureuse qui nous écrase, vaut-il mieux lutter, partir ou redoubler d'espoir? Ce livre propose d'étudier au quotidien les conséquences d'une relation amoureuse destructrice avec un manipulateur. À partir de témoignages, l'auteur expose les mécanismes et les manifestations de cette éprouvante emprise affective et formule des conseils pratiques pour nous en protéger.



© Neil Snape

Thérapeute comportementaliste et cognitive, **ISABELLE NAZARE-AGA** exerce en cabinet et dirige des stages d'affirmation et d'estime de soi, de recherche des valeurs personnelles, de communication et de gestion du stress. Elle donne aussi des séminaires sur l'art de faire face aux manipulateurs. Elle est l'auteur des best-sellers *Les manipulateurs sont parmi nous*, *Approcher les autres, est-ce si difficile?* et *Je suis comme je suis*.


Groupe
Livre
Québecor Média inc.

ISBN 978-2-7619-3633-0



9 782761 936330