

Pervers narcissiques, manipulateurs, chantage affectif

1) Identifier le chantage affectif , la tentative de manipulation

Prenez en considération, la fréquence toujours, plusieurs fois par jour, l' intensité ,hard /dure / cassante..., la durée :depuis plusieurs semaines, mois , des différents items	
Se montre attentionné(e) en certaines circonstances, mais toujours pour acheter votre soumission	
Elle vous flatte pour vous plaire, fait des cadeaux, se met soudain aux petits soins pour vous	
Vous comble de louanges quand vous vous soumettez,	
vous accuse d'avoir coupé la relation et de ne plus les aimer, dans le cas contraire	
Exige que vous lui cédiez , sinon il ou elle met fin à la relation	
Se positionne souvent en "victime"	
Vous culpabilise : si elle souffre, c'est de votre faute	
Vous culpabilise vous et les autres au nom du lien familial, de l'amitié, de l'amour, de la conscience professionnelle.	
Se sert de l'argent comme d'un moyen de pression.	
Insiste sur les sacrifices qu'il a du faire pour vous,	
sur la dette que vous avez à son égard,	
Ne tient pas compte de vos sentiments ou de vos besoins.	
Ignore vos demandes même si elle dit s'en occuper.	
Utilise la croyance dans le sens qui l'arrange.	
Fait croire aux autres qu'ils doivent être parfaits	
Sème la zizanie et crée la suspicion, divise pour mieux régner.	
Se sert de vos blessures et points faibles pour susciter peur, culpabilité, obligation	
Il utilise souvent le dernier moment pour ordonner ou faire agir autrui.	
Change ses opinions, ses comportements, ses sentiments selon les personnes ou les situations.	
Son discours paraît logique ou cohérent alors que ses attitudes répondent au schéma opposé.	
Il ou elle produit un sentiment de malaise ou de non-liberté.	
Il ou elle ment pour enjoliver et garder intact son masque social	
Toute tentative de dialogue sur les échanges passés conduit à la crise, à la colère, aux larmes, et à plus de chantage affectif;	
Ne reconnaît jamais sa part de responsabilité dans un échange	
Il ou elle refuse que vous puissiez avoir un sentiment, une opinion différente.	
Elle change carrément de sujet au cours d'une conversation.	
Vous lui dites qu'elle a besoin d'aide, elle vous rétorque "Tu ne m'invite jamais au resto..."	

2) Modus operandi du manipulateur pour nous soumettre par le chantage affectif

Face à une personnalité forte qui l'a clairement identifiée, un(e) manipulateur(trice) utilisera l'entourage commun pour arriver à ses fins.

De préférence des personnalités crédules qu'il ou elle contrôle parfaitement.

Il pense avoir plus de chance pour faire vaciller le libre-arbitre d'une personne si cela vient de son entourage

Elle fait parler les absents "Toutes les personnes à qui j'en ai parlé sont d'accord avec moi"

Peut-être, mais dans la mesure où elle a choisi ses interlocuteurs avec les-quels il y a un lien de dépendance / affectif, travesti l'exactitude des faits, omis ses actions peu honorables, le contexte...

Puise dans les traditions sociales, religieuses, morales ou politiques, en se plaçant elle-même bien entendu du côté du bon droit et de la morale outragée.

Il utilise les principes moraux des autres pour assouvir ses besoins. pour faire vaciller un libre-arbitre c'est le recours aux croyances profondes de son interlocuteur : religion, vécu, expériences, confidences, etc.

Elle établit son pouvoir sur un grand nombre de croyances dites limitantes.

"On ne fait pas ça quand on est... (ami, de la famille, collègue...)"

Elle compartimente ses relations sociales pour arriver à assumer plus facilement son masque social.

Exemple: N'allez pas le voir, il a besoin d'être seul, je le connais bien, il n'aimerait pas.

Il interdit ainsi aux gens de son entourage de se faire un jugement sur ce qu'il ou elle est ou n'est pas.

Le manipulateur dispose ainsi d'un meilleur contrôle sur ses relations.

le manipulateur veut être le "*centre*" de son environnement social, tous les rapports passent impérativement par lui ou elle!

Le groupe aux yeux du manipulateur n'a le droit d'exister que s'il lui permet de briller,

Dans un groupe, le manipulateur n'échange pas, il veut imposer et contrôler, monopolise la parole

Il mise sur l'ignorance des autres, sur leur mémoire défaillante et fait croire en sa supériorité.

Le manipulateur craint plus que tout "*le poids du regard social*".

Il en est l'esclave inconscient.

Elle ne supporte pas la critique et nie les évidences.

Dans la bouche d'un manipulateur, la critique est un sujet qui revient souvent sur les autres, jamais sur lui-même.

Il ne tient pas compte des droits, des besoins et des désirs des autres.

Ce qui s'applique à l'Autre ne s'appliquera surtout pas à lui

Elle établit à tort des liens entre des éléments, affirme des généralités à partir d'une expérience personnelle unique, et pour vous piéger ne dit pas tout afin de vous laisser vous tromper et ensuite vous le reprocher ou le mettre en évidence

3) Comment sortir de la manipulation?

Refuser d'être l'objet du chantage affectif,

Cesser de fournir au manipulateur les armes qu'il utilise contre nous : culpabilité, peur, manque de confiance en soi, besoin d'approbation et de reconnaissance.

Se placer en dehors de la bataille :

Face aux pressions de l'autre, il faut en toutes circonstances refuser de vous expliquer ou de justifier votre décision.

Ne vous livrez pas !

Le manipulateur utilise tout ce qu'il peut. Plus vous livrez d'informations vous concernant, plus il va les détourner, les mélanger, faire des amalgames pour vous contrer.

Questionnez !

Demandez-lui de quoi il parle, de revenir aux faits, de préciser sa pensée, de donner des détails, de raconter son histoire, de donner des précisions (où, quand, comment, avec qui...)

Notez !

Le manipulateur joue sur le fait que vous ne vous souviendrez pas !

Ou ce sera sa bonne ou mauvaise foi contre la votre

Notez. date, heure, nature de la demande, réponse apportée, solution proposée et solution adoptée...

Et si cette personne fait partie de vos proches,

admettre que la décision d'aller voir un thérapeute doit venir d'elle même.

Admettre aussi qu'elle peut décider d'adopter ce comportement de manipulateur.

Faites le deuil d'une communication idéale et directe avec ces personnes-là.

Ne pas attendre que le manipulateur et maître-chanteur change,

Nous pouvons travailler sur nous-mêmes: affirmation de soi...

<http://www.forthomme-coach.com/formation-developpement-personnel.html>

Ces 3 pages se veulent juste un élément de réponse.

Elles n'ont pas la prétention d'être complètes, exhaustives ni suffisantes

Prenez ce qui vous aide, vérifiez leur pertinence dans votre contexte.

Et bon courage ! Joyeuse Année 2012