

Techniques utilisées par les Pervers Narcissiques pour contrôler votre vie...

Manipulation psychologique : comment les reconnaître, les combattre et les dénoncer

Ils représentent 2 à 3% de la population... Mais ils sont pourtant effroyablement dangereux, et vous en connaissez peut-être sans même le savoir !

Les individus toxiques, tels que les pervers narcissiques, les psychopathes, et plus généralement les personnes ayant des traits antisociaux et une tendance manipulatrice, peuvent faire subir aux autres les pires sévices psychologiques, que ce soit dans le cadre d'une relation amicale, amoureuse ou professionnelle.

C'est un sujet très important, dont il est crucial de parler : de nombreuses personnes sont victimes de tels individus, sans même le savoir, pour la simple et bonne raison que leur stratégie de manipulation consiste précisément à faire croire que le problème vient de la victime et qu'il n'y a pas d'abus psychologique ! Un cercle vicieux, vous l'aurez compris, dont il est très difficile de sortir.

En fait, les individus dits "toxiques" utilisent une foule de stratagèmes psychologiques pour asseoir leur contrôle sur les autres. Même si certains de ces comportements peuvent être adoptés inconsciemment par des personnes "saines", la grande différence est que les pervers narcissiques font un effort conscient pour manipuler autrui, et deviennent du même coup des experts dans ce domaine.

1. Le gaslighting (ou gas-lighting)

Le gaslighting est une tactique de manipulation mentale qui consiste à déformer ou à fausser le récit des événements de manière à faire douter la victime de sa mémoire, de sa propre santé mentale, de ce qu'elle a vu/écouté/ressenti. Concrètement, cela passe par des petites affirmations insidieuses telles que "Ça ne s'est pas passé comme ça" " Tu as tout imaginé" "Tu es fou/folle", "Tu te fais passer pour une victime" ... L'abuseur peut simplement nier avec un aplomb incroyable des faits qui se sont pourtant déroulés (comme si c'était la victime qui était "folle"), mais cela peut aller jusqu'à mettre en scène des événements étranges afin de désorienter la victime et de la faire réellement douter de sa santé mentale.

Il s'agit probablement d'une des formes de manipulation les plus pernicieuses, parce que cela va lentement éroder votre sens de la réalité, bouffer petit à petit votre capacité à croire en vous-même et donc vous conduire inexorablement à douter de vous et de la légitimité de dénoncer que vous êtes victime d'abus mental, de violences psychologiques ou plus généralement de mauvais traitements.

Du point de vue psychologique, le gaslight s'appuie sur ce qu'on appelle une dissonance cognitive, c'est-à-dire le conflit entre deux différentes informations, deux pensées contraires : "Puis-je faire vraiment confiance à ce que j'ai vécu ? Ou bien cette personne a-t-elle raison et c'est moi qui ai un problème ?" Pour résister à cela et contrer cet effet psychologique pervers, il est important de bien s'ancrer dans sa propre réalité : tenir un journal, écrire ce qu'il s'est réellement passé, parler avec un ami, un psychologue ou encore un réseau de soutien aux victimes d'abus mentaux. Avoir d'autres voix que la vôtre sur lesquelles vous appuyer constitue une arme efficace pour vous écarter de la réalité déformée qu'essaye de vous imposer un manipulateur.

2. La projection mentale (stratégie du bouc émissaire)

La projection est le mécanisme de défense des manipulateurs. C'est un trait distinctif de ces personnes : elles refusent catégoriquement d'admettre ou même de percevoir leurs propres défauts, sont incapables d'assumer leurs actes. Elles peuvent donc faire et dire tout et n'importe quoi pour éviter d'être tenues responsables. C'est là qu'entre en scène la projection mentale : la personne ayant un comportement négatif, plutôt que de l'admettre, va déplacer la responsabilité en les attribuant à quelqu'un d'autre. En gros, c'est comme si ce fardeau était trop dur à supporter, trop lourd à assumer pour elles, et qu'elles vous refilaient tout sur les bras en vous accusant ! C'est une réaction qui permet au manipulateur de se débarrasser de sa culpabilité et de sa honte inconsciente de lui-même. Il ne faut pas oublier que ces personnes sont souvent elles-mêmes malades.

La victime devient ainsi une sorte de bouc émissaire, de poupée expiatoire que le manipulateur utilise en l'accusant pour se décharger de ce poids. Ce dernier évite ainsi d'avoir à s'encombrer avec le sens des responsabilités et le sens de la morale, pour cela il aura besoin que sa victime prenne cette responsabilité sur elle et surtout qu'elle se sente bien coupable, qu'elle éprouve de la honte, pour se rassurer

Concrètement, une personne avec une tendance mythomane va vous accuser de mentir et de travestir la réalité. Une femme qui éprouve un sentiment pathologique de dépendance et de jalousie pourra accuser son mari de trop s'accrocher à elle et de l'étouffer. Un collègue de travail dira que vous êtes inefficace et que vous ne servez à rien, pour justifier sa propre baisse de productivité.

3. Dévier sans cesse la conversation par le biais de sophismes et d'arguments fallacieux

Parfois, on peut être tenté d'affronter les problèmes par le biais d'une bonne conversation, afin de trouver une solution commune dans un esprit de compromis. Si c'est bien sûr le comportement idéal à avoir avec une personne "normale", dans le cas d'un pervers narcissique ou autre manipulateur, attendez-vous à tomber de haut ; il est parfois difficile de l'admettre, mais vous ne pourrez jamais avoir une vraie conversation.

En effet, si vous avez le malheur de les attaquer, les manipulateurs utilisent des stratagèmes élaborés, employant des biais cognitifs, des sophismes et autres arguments à logique fallacieuse qui leur permettent de "gagner" tous les débats, d'avoir toujours le dernier mot — même en ayant tort. (pétition de principe, argument ad hominem, faux dilemme...). Ils feront tout pour vous discréditer, vous frustrer, vous désorienter jusqu'à ce que vous ayez complètement perdu de vue le problème initial. Ne cherchez pas, à leurs yeux vous serez toujours la raison d'être de tous les problèmes.

Il n'y a qu'une seule solution, et elle est radicale : prendre conscience que les personnes toxiques ne se disputent pas avec vous, ils se disputent avec eux-mêmes tout en vous utilisant comme exutoire. Si vous essayez de les raisonner, vous leur donnez du grain à moudre et vous ne faites qu'empirer les choses pour vous. Il s'agit de se rendre compte que le problème ne vient pas de vous, mais bien de leur comportement. Passez à autre chose, arrêtez d'essayer de discuter et de les raisonner, vous ne ferez que perdre votre temps et votre énergie.

4. Stratégie de l'homme de paille

La stratégie de l'homme de paille n'est pas seulement la spécialité des pervers narcissiques puisqu'elle est aussi très utilisée en... politique. Il s'agit en fait de représenter de manière fautive ou d'exagérer de façon absurde vos propres pensées et sentiments. En déformant ainsi ce que vous dites d'une manière qui arrange votre interlocuteur, votre argument devient plus facilement attaquable. La différence, c'est que les pervers narcissiques poussent le vice au point de vous faire passer pour une personne mauvaise, en vous culpabilisant et en s'attaquant à vos émotions.

Par exemple, si vous essayez de dire que vous n'êtes pas satisfait de la façon dont cette personne toxique vous traite, sa réaction pourra être de vous faire dire ce que vous n'avez pas dit, par exemple "Donc je suis une personne méchante, c'est ça que tu penses ?" ou encore "Oh, donc toi par contre tu es parfait, hein?" alors que vous n'avez fait qu'exprimer votre sentiment légitime dans l'espoir de trouver une solution.

À terme, ce comportement finit par invalider totalement votre droit à avoir et à exprimer des pensées ou des émotions, ce qui est évidemment gravissime. Pour ne rien arranger, cela instaure un sentiment de doute et de culpabilité permanente, à chaque fois que vous tentez d'établir des limites et des bornes à ne pas franchir.

5. L'emploi de différentes formes de menaces et de chantage

Le problème avec les personnes toxiques, les manipulateurs mentaux et autres pervers narcissiques, c'est qu'ils vous menaceront sans cesse, vous prendront en otage sans (nécessairement) passer par la violence physique. C'est au final beaucoup plus traître et surtout, difficile à reconnaître comme une véritable forme de violence qu'une personne qui vous dirait "fais ça ou je te pète la tronche". Ne vous laissez pas faire, ce n'est pas parce qu'on ne vous menace pas physiquement que vous n'êtes pas victime de violences ! L'abus mental est une forme de violence bien réelle, que l'on a tendance malheureusement à reconnaître moins souvent.

Ne vous laissez pas faire, des associations existent pour vous aider. Le premier pas, le plus difficile, est de réaliser que vous êtes bel et bien victime de violences psychologiques. Et contrairement à ce que certains tentent de vous faire croire, le crédit à apporter à votre histoire est tout aussi important que pour une personne victime de violences physiques.

6. Le conditionnement destructeur

Attention, parce que nous allons aborder quelque chose qui relève vraiment du grand mindfuck. Les personnes toxiques peuvent en effet vous conditionner lentement pour que vous finissiez par associer mentalement toutes vos forces, vos talents, tous vos beaux souvenirs et tous les moments heureux de votre vie avec la souffrance, la frustration, le malheur. Comment font-elles cela ? En insinuant au quotidien, de manière tout à fait innocente, des attaques contre des qualités, des traits de caractère ou des choses que vous idéalisiez, qui vous définissent ou que vous prenez pour modèle. En plaçant ces associations cachées avec vous, sans même que vous ne le remarquiez, ils vous changent lentement et au fil du temps, vous apprennent à vous haïr.

Ils ruineront ainsi vos fêtes, vos vacances, détruiront les objectifs que vous vous étiez fixés, vous éloigneront de votre famille et de vos amis pour vous rendre dépendant vis-à-vis d'eux. Et au final, par le biais d'un réflexe quasiment pavlovien, les pervers narcissiques vous "dresseront" à rejeter ou à avoir peur de faire les choses qui rendaient votre vie agréable et enrichissante, ils vous dégoûteront progressivement de tout ce que vous aimez, tout cela pour que vous reportiez toute votre attention sur eux.

La vérité, c'est qu'ils ont peur de tout ce que vous pouvez aimer d'autre à part eux, et de tout ce qui peut se placer entre eux et le contrôle qu'ils cherchent à exercer sur vous. Votre bonheur représente tout ce qu'ils ne peuvent pas avoir, ce qu'ils ne peuvent contrôler, ils cherchent donc simplement à la détruire, par jalousie ou bien pour mieux vous manipuler.

7. Les campagnes de rabaissement public

Si une personne à tendance toxique ou manipulative ne parvient pas, en dépit de ses efforts, à modifier la manière dont vous vous percevez vous-même, ils chercheront à contrôler et à changer la manière dont les autres personnes vous perçoivent. Par exemple, devant des témoins, ils peuvent changer subitement de comportement et se mettre à jouer les martyrs, de sorte que — ironie du sort — c’est vous qui passez pour la personne toxique ! Cela peut aller loin, ils peuvent même finir par harceler vos proches afin d’ ”exposer la vérité” à votre sujet. Paradoxalement (mais pas tant que cela si on garde en tête le mécanisme de projection évoqué dans le point 2) , cette exposition leur permet de créer une façade pour cacher leur propre comportement abusif, et surtout, pour vous discréditer automatiquement si vous tentez de les dénoncer ou de parler à vos proches de ce qui vous arrive !

Il s’agit en effet aussi d’une “frappe préventive” pour salir votre réputation auprès des seules personnes qui pourraient vous soutenir et vous aider à lui faire face, afin de saboter votre potentiel réseau d’aide. Vous vous sentez ainsi seul(e), sans personne pour vous croire ou vous appuyer. Si c’est le cas et que malheureusement pour vous votre manipulateur a déjà saboté votre entourage familial et affectif, vous pouvez vous tourner vers des centres d’appel anonymes, voir un psychologue ou encore aller dans des associations spécialisées pour vous aider. Expliquer votre problème à des professionnels qui connaissent ce genre de problème (et qui vous croiront) peut être le meilleur moyen d’obtenir des conseils avisés et personnalisés si vous vous sentez seul au monde.

8. La triangulation

Faire intervenir l’opinion (réelle ou supposée), la perspective voire la menace d’une tierce personne : voilà à quoi se résume le principe de la triangulation. Ce stratagème est le plus souvent utilisé pour valider le point de vue abusif de la personne toxique tout en invalidant du même coup la réaction pourtant légitime de la victime face à l’abus.

Les pervers narcissiques adorent par-dessus tout faire intervenir une voire plusieurs personnes de leur entourage personnel (des collègues de travail, des amis, des ex-partenaires amoureux voire même des membres de la famille) afin de provoquer la jalousie, l’incertitude en vous. Ils peuvent également utiliser les opinions des autres pour valider leur point de vue.

C’est un réflexe humain, bien connu par les rhétoriciens : lors d’une discussion, celui qui parvient à s’attirer les faveurs du public ou des témoins de la scène a “gagné” la dispute, quelle que soit la qualité de son argumentation. Après tout, si tous les autres (qui sont dans la pièce) sont d’accord avec lui, cela doit vouloir dire que vous avez tort, pas vrai ?

Pour se sortir de ce piège, souvenez-vous que vous avez affaire avant tout à un MANIPULATEUR. C’est-à-dire que cette autre personne est probablement manipulée par lui (peut-être même qu’il vous utilise vous aussi à votre insu, pour trianguler cette autre personne, vous montant l’un contre l’autre pour mieux vous contrôler tous les deux !). Pour faire face à cela, battez-le en utilisant sa propre arme contre lui. Essayez de le confronter en la présence d’une personne qui vous soutient et en qui vous avez entièrement confiance !

9. Le contrôle permanent des moindres petits aspects de votre vie

Plus important que tout, les personnes toxiques adorent maintenir le contrôle sur autrui, et sont prêts à tout pour obtenir et conserver ce contrôle, de quelque manière que ce soit. C’est cette idée qui les obsède. Pour cela, ils sont prêts à tout : vous isoler, établir un contrôle permanent sur vos finances, sur les personnes que vous fréquentez, ce que vous lisez, où vous allez... Ils cherchent à gérer chaque facette de votre vie et ne vous laissent aucun espace libre pour vous développer. Et pourtant,

la tactique la plus puissante qu'ils possèdent pour vous contrôler, c'est bel et bien de jouer avec vos émotions !

C'est pour mieux vous contrôler qu'ils inventent de toutes pièces des situations de conflit, afin de vous déstabiliser et de vous affaiblir. C'est pour mieux vous contrôler qu'ils s'effacent émotionnellement, pour vous couvrir d'amour et d'attention ensuite s'ils sentent qu'ils sont en train de perdre la main sur vous. Et c'est à cause de tout cela qu'ils vacillent sans cesse entre le vrai et le faux, et que vous ne pourrez jamais avoir de stabilité psychologique ni aucune certitude pour savoir qui cette personne est réellement, ce qu'elle ressent et ce qu'elle pense.

Voilà, la liste est loin d'être exhaustive et de s'appliquer de manière générale à chaque individu, mais elle aura peut-être le mérite de vous donner un aperçu de ce qu'est une personne toxique, et comment la combattre.

Plus une telle personne aura de prise sur vos émotions, plus difficile il sera de lui échapper et même de vous rendre compte de ce que vous êtes en train d'endurer. Connaître les tactiques manipulatoires de ces personnes, en revanche, peut vous aider à définir le problème auquel vous êtes confronté, à développer une stratégie pour reprendre le contrôle de votre propre vie, et surtout, à éviter les individus toxiques dans votre vie de tous les jours.