

Comment communiquer avec une personne manipulatrice ?

L'objectif de tous les contenus digitaux proposés est de vous outiller pour vous protéger. Comprendre vous permettra de ne plus tomber dans les pièges.

→ Savoir comment communiquer avec une personne manipulatrice vous permettra de récupérer de l'espace mental, du temps, de ne plus être stressé(e) ni de tourner en boucle sur ce que vous auriez dû dire ou faire pour ne pas que cela tourne mal !

Principe de base

Le principe fondamental à retenir c'est que la communication est impossible! L'enjeu sera donc de ne pas s'embourber dans la communication. Je ne peux pas le dire plus clairement que ça !

Repérer ses outils

Pour communiquer efficacement avec une personne manipulatrice, il est essentiel de repérer les outils et les mécanismes qu'elle utilise, afin de ne pas tomber dans les pièges. En voici exemples (une conférence entière est dédiée à ces outils).

- **Le chantage affectif** : *“Si tu vas à cette soirée, je ne serai plus là quand tu rentres”*. C'est parfois beaucoup plus subtile que cela évidemment. Mais dès lors qu'il y a une condition, une menace, un chantage, posez-vous des questions sur la qualité de cette relation.
- **La culpabilisation** : Entre chantage affectif et culpabilisation, la frontière est mince. Partez du principe que la personne manipulatrice va être incapable de prendre ses responsabilités et qu'elle cherchera systématiquement vous culpabiliser.

- **La menace** : Pour désamorcer la peur générée par une menace, posez-vous une question simple : Sur 100 menaces, combien en a-t-elle mis à exécution ?
- **La projection** : Les personnes manipulatrices projettent sur les autres les parts d'elles-mêmes qu'elles ne supportent pas. Quand vous recevez un mail plein de reproches, lisez-le (uniquement si vous êtes vraiment obligé(e)) en vous disant que la personne parle d'elle.
- **La double contrainte** : Vous faites A, ce n'est pas bon. Vous faites B, c'est pas bon non plus. La règle : faites ce que vous voulez!
- **Les violences** : Qu'elles soient physiques, psychologiques, financières, sexuelles... tout est bon pour vous tenir sous emprise et vous faire peur.
- **Le "chaud-froid"** : Les moments de souffrance ont tendance à être oubliés par les moments plus "normaux". Demandez-vous si le prix à payer n'est pas un peu trop élevé.

Un article complet est disponible sur mon site sur ce sujet. Les outils des manipulateursv sont aussi traités en long et en large dans mon livre "Survivre aux parents toxiques" et dans "Sortir de l'emprise et se reconstruire".



Quelques questions à se poser

- ? Est-ce que la conversation est vraiment nécessaire ?
- ? Quelle est la meilleure façon de communiquer : oral ou écrit ?
- ? Faut-il vraiment répondre ?
(le plus souvent la réponse à cette question est NON)



Quelques règles essentielles

- ★ Ne dépensez pas votre énergie pour rien.
- ★ Soyez factuel(le).
- ★ Respectez le “triangle d’or” :
 - Pas de justification
 - Pas d’argumentation
 - On ne leur met jamais leur nez dans leur caca !!

Pas de justification : Ne vous justifiez pas ! Ça se retournera de toutes façons contre vous. Dans une relation saine, à quelques exceptions près, la justification n’est pas appropriée.

Pas d’argumentation : Même principe que pour la justification, dès que vous argumenterez, ce sera utilisé contre vous. Ne perdez pas votre temps.

Ne leur mettez pas leur nez dans leur caca : Ça ne sert à rien. Les personnes manipulatrices ne prennent jamais leurs responsabilités. C’est une de ses caractéristiques et c’est donc un principe essentiel.