

«Dans les situations de la vie courante, la non-reconnaissance de nos besoins nous pousse à manipuler autrui»

librer son interlocuteur, à découvrir son point faible.

Fabien Rodhain : Pour ma part, je ne me sens pas à l'aise avec l'idée de scinder les manipulateurs et le reste du monde. D'accord il existe des «vrais» manipulateurs, narcissiques et tout ce que vous voulez. Mais dans les situations de la vie courante, la non-reconnaissance de nos besoins ouvre le champ à ce qu'on puisse être manipulé ou... à ce qu'on manipule.

Prenons Monsieur X qui a envie de partir cet été à la montagne au lieu de la mer, endroit où Madame Y veut continuellement aller. S'il lui dit, «ça me ferait tellement plaisir qu'on parte à la montagne parce que j'adore ça », il s'affirme. Par contre, s'il lui dit : «La mer ? Tu es sûre avec toutes ces marées noires, les méduses... », il n'est pas dans la reconnaissance de ses besoins, soit parce qu'il ne les écoute pas, soit parce qu'il ne sait pas les affirmer, peut-être même qu'il se ment à lui-même.

Des situations comme ça, on en rencontre tout le temps et pourtant cet homme, ce n'est pas un manipulateur avec un grand M. Mais si ça marche, on peut imaginer qu'il se décide à utiliser cette stratégie pour d'autres choses. Cette logique peut être appliquée à chacun d'entre nous, indépendamment de tout ce qui a pu se passer durant notre enfance. Quels sont mes besoins ? Comment puis-je les exprimer avec bienveillance ? Voilà les bonnes questions à se poser. On en vient à la notion de responsabilisation.

Fait intéressant : en fonction de son interlocuteur, on peut changer de «casquette»...

CdW : Effectivement. Une personne qui est une victime à un endroit – par exemple au travail, face à un patron dominant – va de manière presque incontournable endosser le rôle du persécuté à un autre. C'est une façon pour elle de compenser. Mais l'âme humaine est ainsi faite. On se rend davantage compte quand on est dans une position de victime que celle du persécuté.

Que peut-on faire pour dépasser cette souffrance qui nous habite et nous pourrit la vie ?

CdW : Tant qu'on n'a pas réglé nos problèmes, la vie nous repasse le plat, j'en suis convaincue. Mais à chaque fois, c'est une formidable occasion qui se présente à nous pour dépasser cette souffrance. Évidemment, cela ne se fait pas en un claquement de doigts. C'est douloureux. Il s'agit de se regarder en face tel que l'on est, avec les erreurs qu'on a pu commettre. «Ben oui, peut-être me suis-je repliée sur moi-même. Non, ce ne sont pas les autres qui m'ont mise à part mais moi qui me suis vexée de telle ou telle remarque car une blessure de rejet a été réactivée. Et puis, un jour, j'ose me lancer, en renvoyant ma touche d'humour personnelle à la personne qui m'a titillée. Et là je m'aperçois que tout le monde rigole, que je me sens super bien. Je réitère l'expérience plusieurs fois et je constate alors que personne n'avait rien contre moi : je m'excluais de mon propre chef.» On n'est pas une victime par hasard. La clé, c'est de se demander quelle est notre part de responsabilité là-dedans. ■

> (*) L'état du moi «Adulte» est caractérisé par un ensemble de sentiments, d'attitudes et de types de comportements lui appartenant en propre, et adaptés à sa réalité actuelle.

> Fabien Rodhain & Carmen de Wasseige, «Autopsie d'une manipulation», Éditions Jouvence, 318p.

www.fabienrodhain.com

Un roman suivi de clefs d'analyse

«*Autopsie d'une manipulation*», c'est le premier roman à clefs des éditions Jouvence. Soit un ouvrage qui allie plaisir de lecture et éclairages.

• Magalie BEGON

Avec leur ouvrage écrit à quatre mains *Autopsie d'une manipulation*, Fabien Rodhain et Carmen de Wasseige inaugurent la nouvelle collection des éditions Jouvence, celle des romans à clefs. Une vraie bouffée d'air frais car il faut bien avouer que les ouvrages de développement personnel sont rarement palpitants pour ne pas dire carrément ennuyeux à force de se perdre dans des exposés théoriques.

Ici, le pari de l'éditeur est autant d'apporter un vrai plaisir de lecture aux acheteurs par le biais d'un roman (si, si) – soit la première partie de l'ouvrage, écrite dans le cas présent par Fabien Rodhain – que des clefs de compréhension illustrées – mais pas uniquement – par des passages du livre. Les deux parties sont donc complémentaires mais fonctionnent également de manière indépendante. «Le cahier des charges que je me suis imposé, c'est d'imaginer un roman qui tient la route déjà en tant que tel, clame l'expert en approches positives. Le roman que j'ai rédigé, c'est un vrai roman. Et non pas une suite de saynètes attachées par de grosses ficelles où la pédagogie est trop visible comme c'est souvent le cas dans d'autres livres de développement personnel.»

Ici, à travers l'histoire de plusieurs personnages (principalement un patron d'une firme pharmaceutique, un malade en puissance et une femme médecin), l'auteur aborde un thème qui lui est cher : les dérives du système

de santé occidental. «Pourquoi ce choix ? Je suis quelqu'un de très engagé. De très engagé et d'hyper optimiste, raconte Fabien Rodhain. Il y a un certain nombre de choses qui vont de travers dans notre société. Au niveau de la santé notamment car l'industrie pharmaceutique a fait main

basse sur ce domaine. Dans la tête de bien des gens, la santé, c'est la chimie. Mais posé comme ça, c'est incompréhensible, ce n'est pas normal.» Et l'auteur d'aborder les collusions d'intérêt qui cadennassent le milieu, de citer plusieurs scandales, celui de la pilule Diane 35, du Mediator... «Ce système est très «manipulateur», conclut le Français. On pouvait donc difficilement trouver meilleur exemple pour illustrer le thème de la manipulation.»

Manipulation collective

Un très bon exemple en effet car il permet à Fabien Rodhain et Carmen de Wasseige d'évoquer non seulement les manipulations interpersonnelles mais aussi les manipulations collectives. «Quand vous êtes face à une manipulation collective, c'est plus difficile de réagir car il y a l'effet de groupe, explique Carmen de Wasseige. Dans ce cas, quand vous avez envie de vous différencier, cela signifie qu'il va falloir vous battre avec quasiment le monde entier. Résultat : de nombreuses personnes ne vont pas au bout de leur réflexion. Parce qu'elles n'ont pas forcément le courage nécessaire, parce qu'elles ont besoin de la reconnaissance des autres...»

Pour éclairer ses propos, la psychothérapeute cite un exemple tout bête : la préservation de nos ressources. «Oui, vous pouvez être convaincu qu'il faut donner plus d'importance à l'écologie. Et ne rien faire car vous constatez que votre entourage ne fait pas attention à ce problème. Enormément de personnes fonctionnent par rapport à une image donnée. Changer d'image, c'est prendre le risque de ne plus être considéré comme un membre du groupe.» ■



Pour que son enfant ne devienne pas la cible privilégiée des manipulateurs

Comment armer au mieux son enfant pour qu'il ne devienne pas la cible privilégiée des manipulateurs ? Pour Carmen de Wasseige, la réponse est catégorique. «Il s'agit de l'amener le plus possible vers l'autonomie», explique-t-elle. Pour ce faire, il faut lui apprendre à se débrouiller – non, il n'a pas besoin de vous pour tout –, à se forger son propre avis et avoir un sens critique. Bref à lui inculquer la valeur du libre arbitre. «Quand l'enfant grandit avec l'autorisation de se positionner, de ne pas

être toujours d'accord avec ses parents, il peut faire un grand pas vers l'autonomie», assure la psychothérapeute. De là à penser que tout se joue durant l'enfance ? «C'est un stade déterminant. Bien sûr, on peut avoir de très grosses blessures durant l'adolescence voire même à l'âge adulte mais à mon sens, les blessures qui vont être importantes seront en réalité un écho de quelque chose qui est survenu durant l'enfance. Même si la personne peut ne pas s'en rappeler.»