



E-BOOK : SE PROTEGER DES MANIPULATEURS

COACHING-HARMONIQUE

Marie-Pierre GLENISSON

E-BOOK : SE PROTEGER DES MANIPULATEURS

COMMENT SE PROTEGER DES MANIPULATEURS ET DES MANIPULATIONS

Introduction	p 2
1 Comment détecter très tôt un manipulateur, dans le but de l'éviter ?	p 4
2 Comment se positionner et communiquer avec un manipulateur	p 7
3 Comment le neutraliser ?	p 9
4 Comment le ré-éduquer ?	p 10
5 Comment éviter qu'une personnalité manipulatrice se développe, ou comment tuer dans l'œuf la tendance manipulatrice ?	p 10
6 Comment éviter en soi toute tendance à la manipulation ?	p 11
7 Comment reconnaître un manipulateur vrai, de quelqu'un qui utilise la manipulation ?	p 12
8 Que faire en cas de manipulations graves au travail ?	p 12
9 Que faire si un de vos proches est manifestement victime d'un manipulateur, et qu'il n'en est pas encore conscient ?	p 14
10 Que faire si vous découvrez que vous êtes victime d'un manipulateur et que votre entourage ne vous croit pas ?	p 14
11 Reconstituez votre estime de vous-même et envisagez votre nouvelle vie	p 15
Bibliographie	p 17

Introduction

Le thème de la manipulation est à la mode et à en croire ce qui se raconte, notre monde serait peuplé de pervers narcissiques.

Sans aller jusque-là, il faut bien reconnaître qu'actuellement, il y a pléthore d'informations pour tous ceux qui veulent manipuler les autres afin de vendre ou tout simplement de réussir leurs objectifs, quitte à écraser les autres au passage. Du coup entre les manipulateurs avides de pouvoir qui peaufinent leur stratégie de manipulation, et les pervers-narcissiques qui se sont révélés comme tels au cours de leur enfance, nous avons effectivement beaucoup de chance de rencontrer des personnes manipulatrices.

Nous sommes tous concernés par les manipulateurs vrais, (appelés également chez les psychanalystes « pervers-narcissiques », ou chez les psychiatres « personnalités narcissiques »), car ils représentent environ 2 à 10 % de la population (selon des estimations des différents spécialistes), nous en avons donc tous dans notre environnement plus ou moins proche.

De plus, vous devez savoir que 90 % d'entre nous sommes potentiellement manipulables.

Le manipulateur peut se déceler à partir d'une grille d'analyse de 30 critères mise au point par Isabelle NAZARE AGA au cours de l'observation de ses patients (voir bibliographie à la fin du document). J'ai eu la chance de la rencontrer au cours d'une conférence dans le cadre de la Fédération Francophone de Coachs Professionnels, et son partage d'expérience a enrichi de façon conséquente mes propres observations.

Reconnaître les manipulateurs est important puisque ces personnalités ne sont pas hospitalisées, elles n'ont aucune demande de soin, elles fonctionnent très bien dans la société et leur niveau intellectuel n'est jamais touché par cette pathologie ; autrement dit,

elles peuvent faire des études comme vous et moi, et elles obtiennent souvent un travail ayant une fonction d'autorité.

Toutes les personnes qui semblent avoir un comportement harceleur, ne sont pas forcément des manipulateurs car à des postes de responsabilités hiérarchiques, on peut trouver également :

- des personnalités de type A (cette catégorie a été définie par Meyer Friedman et Ray Rosenman comme une conduite caractérisée par une hyperactivité, un sentiment d'urgence, un énervement facile, ou un hyper-investissement professionnel). Ce sont des personnes toujours pressées qui ne finissent pas leurs phrases, et qui laissent les personnes se débrouiller avec ce qu'elles ont compris ; mais comme le travail n'est pas fait comme elles le veulent, ça les met hors d'elles et elles deviennent super exigeantes ; ce ne sont pas des harceleurs dangereux car cela se gère, ça se négocie par la résolution de conflits
- de perfectionnistes externes : ce sont aussi des gens qui ne sont pas faciles à vivre, car non seulement ils n'aiment pas faire des erreurs, mais ils sont agacés par les erreurs des autres et le leur font savoir ; mais ce ne sont pas des harceleurs, et on peut traiter cela par la résolution de problèmes en émettant des critiques constructives.

La différence entre les pervers-narcissiques et les 2 catégories citées plus haut, c'est qu'il est possible de communiquer écologiquement avec les 2 autres catégories et d'utiliser des méthodes pour résoudre les conflits, alors qu'avec les pervers-narcissiques, vous n'avez même pas fini votre première phrase qu'il va tourner vos arguments contre vous : c'est vous qui êtes susceptible, paranoïaque, et incompetent...

1 Comment détecter très tôt un manipulateur, dans le but de l'éviter ?

Le manipulateur est une personne ayant un grave trouble de la personnalité, et chez qui on trouve souvent les caractéristiques suivantes :

- Il porte très souvent le masque du sympathique, du séducteur et du cultivé.
- Dans un groupe, il se met souvent en avant.
- Il ne communique jamais clairement ses demandes et ses opinions ; par exemple, il parle de façon floue, il procède par sous-entendus, il ne finit pas ses phrases, et son attitude ou son ton de voix contredit ce qu'il est en train de dire.
- Il provoque souvent un sentiment de malaise dont vous n'arrivez pas à déterminer l'origine et que vous balayez souvent sans tenir compte de cet avertissement. Il faut savoir que notre inconscient se trouve mis en alerte par les informations contradictoires qui émanent d'un manipulateur, alors que votre conscient se focalisant sur un aspect rationnel du discours, laisse complètement de côté les informations émanant de son comportement.

Si vous n'avez pas réussi à l'éviter, il changera progressivement d'attitude ; et après la phase de séduction, où il vous flatte et semble à vos petits soins, il manifestera progressivement d'autres comportements :

- Il est très centré sur lui-même, il n'écoute pas les réponses que vous apportez à ses questions, mais il en utilise une partie contre vous
- Il reporte sa responsabilité sur les autres, ou se démet des siennes.
- Il culpabilise les autres au nom du lien familial, de l'amitié, de l'amour, de la conscience professionnelle.
- Il critique et dévalorise

- Il change ses opinions, ses comportements, ses sentiments selon les personnes ou les situations.
- Il vous coupe de vos relations, surtout s'il y a parmi elles des personnes qui ne rentrent pas dans son jeu.

Pour aller un peu plus loin, les manipulateurs se caractérisent par leurs attitudes stéréotypées, et Isabelle NAZARE AGA en a établi la liste qui comporte 30 caractéristiques, dans son livre « les manipulateurs sont parmi nous ».

Selon ma propre grille d'interprétation :

- si la personne en face de vous a moins de 12 points, vous avez à faire à ce qu'on appelle de la manipulation ordinaire ; vous, comme moi, utilisons la manipulation de façon spontanée (malheureusement !) quand nous sommes en difficultés.
- Entre 12 et 17 point vous avez à faire à quelqu'un qui utilise la manipulation de façon fréquente, et même très fréquente. Ce n'est pas forcément un pervers-narcissique, mais vraisemblablement quelqu'un qui ne sait pas communiquer autrement. Evidemment cette forme de communication, n'est en rien écologique pour son entourage. Et vous avez tout intérêt à surveiller vos échanges afin de ne pas prêter le flanc à la manipulation.
- si la personne a plus de 18 points, vous avez certainement à faire à un pervers narcissique.

(Remarque : Isabelle NAZARE AGA met la barre beaucoup plus bas).

Les 30 caractéristiques d'un harceleur ou d'un manipulateur établies par Isabelle NAZARE AGA :

1. Il culpabilise les autres au nom du lien familial, de l'amitié, de l'amour, de la conscience professionnelle.
2. Il reporte sa responsabilité sur les autres, ou se démet des siennes.
3. Il ne communique pas clairement ses demandes, ses besoins, ses sentiments et opinions. *Il porte un masque, le plus souvent le*

masque du sympathique, du séducteur, et pour les Parisiens le masque du cultivé qui vous donne l'impression que vous êtes un parfait ignare.

4. Il répond très souvent de façon floue.
5. Il change ses opinions, ses comportements, ses sentiments selon les personnes ou les situations. *Il a des manifestations lunatiques du comportement et de l'humeur, et il peut paraître sympathique un jour et être odieux le lendemain*
6. Il invoque des raisons logiques pour déguiser ses demandes.
7. 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 questions.
8. Il met en doute les qualités, la compétence, la personnalité des autres : il critique sans en avoir l'air, dévalorise et juge.
9. Il fait faire ses messages par autrui.
10. Il sème la zizanie et crée la suspicion, divise pour mieux régner.
11. Il sait se placer en victime pour qu'on le plaigne.
12. Il ignore les demandes même s'il dit s'en occuper.
13. Il utilise les principes moraux des autres pour assouvir ses besoins et déstabiliser les autres. *90% d'entre nous sommes manipulables, car le manipulateur touche nos croyances, nos valeurs culturelles, nos cognitions, et il va les utiliser à son profit.*
14. Il menace de façon déguisée, ou pratique un chantage ouvert.
15. Il change carrément de sujet au cours d'une conversation. *Il est capable en 2 minutes de changer 5 fois de niveaux de conversation.*
16. Il évite ou s'échappe de l'entretien, de la réunion.
17. Il mise sur l'ignorance des autres et fait croire en sa supériorité. *Il nous prend pour des dupes.*
18. Il ment.
19. Il prêche le faux pour savoir le vrai. *Il déforme ce que vous dites*
20. Il est égocentrique. *(et dans un mariage tous les manipulateurs sont des radins, excepté durant la phase de séduction)*
21. Il peut être jaloux, surtout de votre réussite ou de vos avantages.
22. Il ne supporte pas la critique et nie les évidences.

23. Il ne tient pas compte des droits, des besoins et des désirs des autres, *même s'il est dans un métier en relation avec le soin.*
24. Il utilise souvent le dernier moment pour ordonner ou faire agir autrui.
25. Son discours paraît logique ou cohérent alors que ses attitudes répondent au schéma opposé. *Son langage non verbal est incohérent.*
26. Il flatte pour vous plaire, fait des cadeaux, se met soudain aux petits soins pour vous.
27. Il produit un sentiment de malaise ou de non-liberté.
28. Il est parfaitement efficace pour atteindre ses propres buts mais aux dépens d'autrui.
29. Il nous fait faire des choses que nous n'aurions probablement pas faites de notre propre gré. *Il amène les personnes à faire un acte qui ne coûte rien pour lui donner après le sentiment d'engagement.*
30. Il fait constamment l'objet des conversations, même lorsqu'il n'est pas là.

2 Comment se positionner et communiquer avec un manipulateur

Les conseils que l'on peut donner à une victime d'un manipulateur (sauf si la dépression est installée, dans ce cas le suivi par un psychiatre est fortement indiqué) :

- s'affirmer dans la vie en général
- refuser à bon escient (pour s'entraîner, utiliser des jeux de rôle)
- devenir plus rationnel et donc moins émotif (PNL ou thérapie cognitive)
- exiger des demandes ou des consignes claires, avec un air naïf
- ne plus raconter les détails de sa vie
- refuser d'être passif face au harcèlement
- dénoncer et contre-attaquer

- arrêter d'argumenter ou de se justifier et utiliser une communication d'extinction, des phrases courtes et floues ayant l'apparence de l'indifférence, par exemple :
 - C'est votre opinion !
 - Ne vous inquiétez pas pour moi !
 - A chacun son expérience !
 - En apparence !
 - C'est une interprétation !
 - Je n'en doute pas !
 - Utiliser une phrase spécifique qu'on se répète intérieurement dès qu'on doit approcher le manipulateur, pour ne plus être déstabilisé émotionnellement (ex : « je sais qui tu es, mais tu ne sais pas que je sais », ou « je t'ai repéré, tu ne m'auras pas »)

Seuls les petits manipulateurs (ceux ne totalisent pas plus de 15/30 caractéristiques, voire 17 au maximum) peuvent prendre conscience de leurs agissements et peuvent décider de changer. Les autres ont le même système de défense interne que les paranoïaques, et pour eux ce sont les autres qui fonctionnent mal. Les manipulateurs ne viennent pas consulter spontanément, et quand ils le font c'est souvent pour gagner du temps.

Les manipulateurs au travail le sont également dans leur vie familiale et sociale. Et dans le couple il n'est pas toujours facile d'admettre qu'on se trouve face à un manipulateur, car il y a une notion d'engagement et d'amour.

Le livre « les manipulateurs et l'amour » contient beaucoup d'exemples et il est important que les personnes qui ont un doute, le lisent. En général les lecteurs sont estomaqués et disent qu'ils retrouvent mot pour mot les phrases prononcées par leur conjoint manipulateur ; cependant le déni existe pour certaines personnes et pour d'autres il y aura des croyances qui vont les empêcher de prendre la décision de partir, comme « les enfants sont jeunes, il faut

que je les élève jusqu'au bout » ou « j'ai abandonné mon travail, je n'ai pas de revenus ».

Plus vite les manipulateurs seront identifiés, plus il sera possible d'échapper à leurs tentatives de manipulation. Et les coachs sont également là pour vous aider à établir votre stratégie, si vous en avez besoin.

3 Comment le neutraliser ?

Il faut savoir qu'on n'argumente pas avec un manipulateur, car même si vous avez clairement raison, vous ne pourrez jamais le convaincre. Aussi frustrant que cela puisse paraître, il faut tenir avec lui une communication très limitée et se contenter de répondre de la façon la plus laconique possible : « c'est ton opinion ! » sans lui expliquer en quoi consiste la vôtre. La contre-manipulation est la seule façon de lui faire changer d'attitude ; par exemple vous pouvez adopter son point de vue et en même temps soulever juste comme un point de détail, son attitude déplaisante envers vous quand il y a du public, car elle pourrait donner aux personnes présentes une image négative de lui-même ; comme il est très sensible à l'image qu'il donne aux autres, il peut décider de lui-même d'adopter une nouvelle attitude qui vous serait moins préjudiciable.

Il faut savoir que **la seule attitude valable avec un manipulateur, c'est de mettre la plus grande distance possible entre vous et lui** et d'éviter tout contact qui ne serait pas obligatoire. Si vous devez néanmoins avoir quelques contacts parce que cet individu travaille dans votre service ou qu'il fait malheureusement partie de votre famille, dites-vous avant de le rencontrer « **je sais qui tu es, mais toi, tu ne sais pas que je le sais** » ou toute autre phrase de ce type, qui vous donne une position d'observateur de ses manipulations et qui va vous en immuniser.

4 Comment le ré-éduquer ?

Les manipulateurs qui ont plus de 18 points et à plus forte raison, plus de 20 points sur les 30 caractéristiques, ne sont pas rééducables, faites-vous une raison ! Ils n'ont aucune envie de changer, car ils n'ont pas de problèmes, et à leurs yeux si quelqu'un a des problèmes, c'est vous.

Et la seule solution qui résoudra votre problème, est de mettre la plus grande distance entre vous et les personnes qui vous sont chères, et lui. En d'autres termes si vous êtes victime d'un manipulateur, fuyez !

5 Comment éviter qu'une personnalité manipulatrice se développe, ou comment tuer dans l'œuf la tendance manipulatrice ?

Je vous rappelle qu'un manipulateur, ou pervers narcissique est un trouble grave de la personnalité au même titre que la paranoïa, et qu'un tel trouble relèverait d'un psychiatre, si la personne qui en était atteinte avait une demande de soin, ce qui n'est jamais le cas.

Je suppose que la question était de prévenir non pas une personnalité manipulatrice mais plutôt un comportement manipulateur possible chez les enfants.

Il faut bien sûr éviter de laisser un enfant en contact étroit avec une personne manipulatrice, car l'enfant qui subit un manipulateur dans son entourage, accepte ce comportement comme étant normal, et il peut utiliser une attitude manipulatrice sans être lui-même un manipulateur, tout simplement parce qu'il ne sait pas fonctionner autrement. Dans ces cas-là, il pourra bien sûr acquérir un nouveau comportement dès qu'il sera en mesure de faire la différence entre

un comportement manipulateur et un comportement normal, et de voir les avantages qu'il aurait à avoir une communication saine avec son entourage, à poser clairement des demandes afin d'obtenir quelque chose, à prendre la responsabilité de ce qui lui arrive...

Par contre il arrive qu'un enfant développe en grandissant ou en devenant adulte un vrai trouble de la personnalité et dans ces cas-là il ne semble pas y avoir grand-chose à faire hormis se mettre à l'abri de ses manipulations.

6 Comment éviter en soi toute tendance à la manipulation ?

Plus nous allons exprimer clairement nos demandes, nos opinions, plus nous prendrons notre part de responsabilité (je n'ai pas dit culpabilité) dans ce qui nous arrive, plus nous éviterons de tomber dans la manipulation.

Il peut nous arriver d'utiliser la manipulation, quand nous souhaitons faire faire quelque chose à quelqu'un et qu'il ne semble pas décidé à nous donner satisfaction, et que :

- nous lui demandons son accord sans lui dévoiler la totalité de ce qu'il devra faire (ex : lui demander s'il pourrait nous déposer le lendemain quelque part, sans lui préciser la distance à parcourir ou l'horaire très matinal ou très tardif)
- nous utilisons notre position de supériorité (employeur, parent, ...) et que nous faisons appel à son sens moral, civique, déontologique, familial, pour obtenir justement que la personne fasse quelque chose qui heurte son libre-arbitre ; pour exemple, je vous cite un document écrit de la pandémie annoncée de grippe H1N1, par le Conseil National de l'Ordre des Médecins pour promouvoir la vaccination et convaincre les médecins récalcitrants, sous le titre « *Vacciner, un devoir*

déontologique : «Aujourd'hui, face à une telle pandémie, il est du devoir des médecins, premièrement d'être en état de travailler, deuxièmement de ne pas être le vecteur de la maladie, et enfin d'avoir un comportement exemplaire en protégeant les individus et les familles »

- nous utilisons la culpabilisation, pour bien lui montrer un risque grossi des conséquences de son refus (chagrin, maladie, solitude, ruine ... quand ce n'est pas carrément la mort dans le cas de chantage au suicide)

Si nous n'admettons pas que la personne oppose un refus à notre demande, c'est qu'il ne s'agit plus d'une demande, mais bel et bien d'une exigence. Pour s'éviter toute once de manipulation en faisant une demande, il est bon de poser la demande clairement dans sa totalité et de donner à l'autre (au moins mentalement) la possibilité de la refuser, et bien entendu d'exclure toute forme de chantage.

7 Comment reconnaître un manipulateur vrai, de quelqu'un qui utilise la manipulation ?

Un manipulateur a recours de façon systématique à la manipulation, que ce soit la séduction, l'intimidation, la menace, le dénigrement, le harcèlement, le chantage ... Il y a un côté répétitif. Les autres savent fonctionner dans d'autres registres, même s'il leur arrive d'utiliser de temps en temps la manipulation pour obtenir gain de cause.

8 Que faire en cas de manipulations graves au travail ?

Il existe une forme de manipulation grave, que l'on appelle le **mobbing**. Ce phénomène composé de 45 agissements est décrit dans le livre « La persécution au travail » de Heinz Leyman, et il se traduit par le fait que l'ensemble du personnel d'une entreprise va progressivement tourner le dos à l'un de leur collègue et arrêter de lui parler en moins de 6 mois. L'instigateur d'un mobbing est un manipulateur et très souvent il s'agit d'une femme, ou de 2 femmes, voire d'une femme et d'un homme. Les conséquences psychologiques pour les victimes de mobbing sont très graves : des dépressions majeures avec un risque suicidaire. Et il est très important d'identifier ce phénomène le plus tôt possible afin que la victime d'un mobbing puisse être aidée notamment par un psychiatre, tant les risques sont graves.

Les victimes de harcèlement au travail vivent des dégâts psychologiques importants : des réactions psychosomatiques, des troubles du sommeil, des ruminations anxieuses, des attaques de panique, suivies d'agoraphobie. Souvent le diagnostic de l'attaque de panique n'est pas posé par le médecin qui reçoit la personne aux urgences, et il la renvoie chez elle après un examen cardiaque, en lui disant que ce n'est rien. Or, on ne déclenche pas une attaque de panique pour rien ; cela signifie que son seuil de déclenchement est trop bas et qu'il s'est passé quelque chose de bouleversant ou de traumatisant dans la période des 2 ans qui précèdent, et qui n'a pas été géré par la personne.

Les victimes de harcèlement au travail sont des personnes très consciencieuses, rigoureuses, perfectionnistes internes, elles n'aiment pas ou ne savent pas refuser, elles se culpabilisent facilement, elles ne parlent pas assez vite du problème pour éviter de faire des vagues, et elles doutent d'elles-mêmes au fur et à mesure, même si au départ elles pouvaient avoir une bonne estime d'elles-mêmes. Les victimes doivent être accompagnées par des thérapeutes ou des psychiatres (s'il y a dépression) connaissant bien le phénomène du harcèlement.

9 Que faire si un de vos proches est manifestement victime d'un manipulateur, et qu'il n'en est pas encore conscient ?

Le mieux pour vous est d'acquérir un des ouvrages cités ci-dessous, de le lire et de tenter de lui en parler. Bien souvent ces personnes sont complètement sous influence et elles sont les dernières à voir le côté manipulateur de l'autre (conjoint, parent, enfant, chef...) ; ce sont généralement des personnes très consciencieuses qui se rendent responsables de la situation et qui trouvent des excuses à leur tortionnaire. La lecture d'un des ouvrages consacrés aux manipulateurs provoque chez la personne victime d'un manipulateur :

- un réel anéantissement d'être confrontée au travers du livre à un décryptage de sa propre situation (et c'est quelquefois tellement dur, qu'elle est incapable de poursuivre sa lecture)
- puis une nouvelle culpabilisation «Comment ai-je pu être aveugle aussi longtemps !»
- puis enfin, un vrai soulagement de découvrir qu'elles ne sont pour rien dans cette situation et qu'elles en sont seulement les victimes.

10 Que faire si vous découvrez que vous êtes victime d'un manipulateur et que votre entourage ne vous croit pas ?

Compte tenu de son côté séducteur, un manipulateur fait beaucoup d'efforts pour avoir toujours une bonne image sociale, et il se peut que vos proches soient sous son charme et ne vous croient pas. Si vous ressentez le besoin d'avoir leur appui, le mieux est de leur donner le ou les livres que vous venez de lire, afin qu'ils se rendent

compte eux-mêmes de la duplicité du manipulateur. Cependant il y a forcément dans votre entourage des personnes qui ont démasqué rapidement le manipulateur et qui d'ailleurs ont été mises à l'écart tout aussi rapidement par celui-ci qui a trouvé de très bonnes raisons pour que vous ne les fréquentiez plus. Retrouvez tous les anciens amis ou membres de votre famille, ou collègues, qui se sont éloignés ou ont été tenus éloignés dès qu'ils ont découvert la vérité, et expliquez leur votre situation et votre besoin d'appui pour vous affranchir de cette situation.

Concernant votre manipulateur, il va falloir que vous usiez vous-même d'un minimum de manipulation pour gagner du temps et organiser votre stratégie ; évitez de l'affronter, de lui dire que vous avez compris qui il est, et de laisser trainer vos bouquins sur les manipulateurs.

Dans un premier temps, il va falloir envisager de vous-mettre à l'abri de votre manipulateur et vous n'avez peut-être pas la force de mener cela seul(e), dans la mesure où votre confiance en vous-même risque d'être proche de 0. Dans ce cas, pas d'hésitation ou de scrupule à avoir, **faites-vous aider**. Vous avez besoin du soutien de vos proches, pour sortir de cette situation. Vous aurez aussi besoin de soutien de professionnels qui vous aideront à traverser plus facilement cette période et à reconstruire votre nouvelle vie, il est cependant important pour être compris(e), de **choisir un professionnel qui connaissent la capacité de nuisance des manipulateurs**.

11 Reconstruisez votre estime de vous-même et envisagez votre nouvelle vie

Le manipulateur a forcément atteint votre confiance en vous et votre estime de vous-mêmes :

- directement par le travail de sape qu'il a effectué pour vous faire douter de vous, et de vos capacités
- et indirectement par le fait qu'il vous a amené(e) par sa manipulation, à faire des choses que vous n'aviez au départ aucune envie de faire ; il vous a tellement déconnecté de vos besoins et de qui vous êtes vraiment, que vous vous sentez anéanti(e).

Il va être particulièrement important pour vous dès que vous serez à l'abri de votre manipulateur, de vous reconstruire et de retrouver la paix, la confiance en vous, et votre estime de vous-même parce que vous l'avez oubliée.

Sachez que ma pratique professionnelle soit à mon cabinet, soit en consultation par skype, vise à aider mes client(e)s à regagner leur estime d'eux-mêmes, en leur permettant de se reconnecter à ce qu'ils (elles) sont vraiment, à leurs besoins, à leurs valeurs (ce qui est important pour eux (elles)), à se voir différemment, et à s'apprécier à nouveau. Le travail leur permet de redevenir autonome et de poser les actions nécessaires pour construire.

De plus je lance un blog spécialisé dans l'acquisition de plus d'autonomie pour reprendre les rênes de sa vie et reconstruire une vie en adéquation avec nos besoins. Je vous invite à lire « Vers une nouvelle vie »

COACHING HARMONIQUE

Cabinet de consultation : 37 Place de la République 63500 ISSOIRE

Tél : 09 51 13 54 47 ou 06 20 41 20 81

e-mail : marie@coaching-harmonique.fr

Bibliographie pour en savoir plus :

- [« Les manipulateurs sont parmi nous »](#) d'Isabelle NAZARE-AGA (Editions de l'Homme)
- [« Échapper aux manipulateurs »](#) de Christel PETITCOLLIN (Guy Trédaniel Editeur)
- [« Le harcèlement moral, les victimes de pervers narcissiques »](#) de Marie-France HIRIGOYEN (Pocket)
- [« Le harcèlement moral, la violence perverse au quotidien »](#) de Marie-France HIRIGOYEN (Pocket)
- [« Les pervers narcissiques : Qui sont-ils, comment fonctionnent-ils, comment leur échapper ? »](#) de Jean-Charles Bouchoux (Eyrolles)
- [« Les pervers narcissiques »](#) de Jean-Charles Bouchoux (Ebook Kindle)

Concernant la manipulation dans les familles :

- [« Les manipulateurs et l'amour »](#) d'Isabelle NAZARE-AGA (Editions de l'Homme)
- [« Femmes sous emprise, les ressorts de la violence dans le couple »](#) de Marie-France HIRIGOYEN (Pocket)
- [« La Manipulation affective dans le couple : Faire face à un pervers narcissique »](#) de Pascale Chapaux-Morelli

Concernant la manipulation au travail :

- [« Malaise dans le travail : Le harcèlement moral, démêler le vrai du faux »](#) de Marie-France HIRIGOYEN (La Découverte)
- [« Le Harcèlement moral dans la vie professionnelle »](#) de Marie-France HIRIGOYEN (Pocket)
- [« La persécution au travail »](#) de Heinz Leymann (Seuil)
- [« Mobbing »](#) Heinz Leymann
- [« Mobbing : Le harcèlement en entreprise : victoire ou défaite de l'employeur ? »](#) Gabriella Wennubst

- « Le harcèlement moral au travail » de Philippe RAVISY (actuellement non disponible)

Liens vers d'autres articles ou sites dédiés aux pervers-narcissiques :

Groupe de Recherche et d'Aide aux Victimes de Pervers Narcissiques & Manipulateurs Pervers

- ce qu'il faut savoir pour reconnaître un pervers narcissique : <http://pervers-narcissiques.fr/Reconnaitre%20oun%20PN/reconnaitre-intro.html>
- le manuel anti-pervers <http://pervers-narcissiques.fr/Sortir%20de%20la%20relation%20perverse/manuel-anti-pn.html>
- Blog sur les manipulateurs : <http://manipulateurs.wordpress.com/>
- Blog pour ne plus être victimes des pervers narcissiques : <http://www.libreavecsoi.com/> et le site : <http://www.ne-plus-etre-victime.com/>

Autres articles internet

- le profil du pervers narcissiques : <http://profil-pervers-narcissique.blogspot.com/>
- le guide de survie face au manipulateur : <http://www.ithaquecoaching.com/article-guide-de-survie-aux-abrutis-le-manipulateur-68731664.html>