

## COMMENT RECONNAITRE UN MANIPULATEUR

### Les 30 critères du manipulateur selon 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
4. Répond très souvent de façon floue
5. Change ses opinions, ses comportements, ses sentiments selon les personnes ou les situations
6. Invoque des raisons logiques pour déguiser ses demandes
7. 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. Met en doute les qualités, la compétence, la personnalité des autres : il critique sans en avoir l'air, dévalorise et juge
9. Fait faire ses messages par autrui
10. Sème la zizanie et crée la suspicion, divise pour mieux régner
11. Sait se placer en victime pour qu'on le plaigne
12. Ignore les demandes même s'il dit s'en occuper
13. Utilise les principes moraux des autres pour assouvir ses besoins
14. Menace de façon déguisée, ou pratique un chantage ouvert
15. Change carrément de sujet au cours d'une conversation
16. Évite ou s'échappe de l'entretien, de la réunion
17. Mise sur l'ignorance des autres et fait croire en sa supériorité
18. Ment
19. Prêche le faux pour savoir le vrai
20. Est égocentrique
21. Il Peut être jaloux
22. Ne supporte pas la critique et nie les évidences
23. Ne tient pas compte des droits, des besoins et des désirs des autres
24. 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
26. Flatte pour vous plaire, fait des cadeaux, se met soudain aux petits soins pour vous
27. Produit un sentiment de malaise ou de non-liberté
28. 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
30. Fait constamment l'objet des conversations, même lorsqu'il n'est pas là

Isabelle Nazare-Aga (extraits du livre « Les manipulateurs sont parmi nous »)

## COMMENT AGIT UN MANIPULATEUR

### Les points communs des manipulateurs sur mon chemin :

- Le manipulateur n'a pas de profil type. Il peut être n'importe quelle personne, de tout âge, qui nous entoure ou que nous entrons en contact.
- Ses victimes sont les personnes naturelles, sensibles, les qualités qu'il ne possède pas, les jeunes filles sans protection paternel, les femmes seules ou traversant une épreuve, (séparation, divorce, décès, maladie...).
- Comme un prédateur, il utilise des moyens pour « endormir » sa proie. Par le charme, une très grande gentillesse, la flatterie ou la séduction, sans aucun affect car son but étant de faire baisser la garde de sa victime pour gagner sa confiance et la tenir à sa merci.
- Le manipulateur fait des petits cadeaux, des objets puérils, de la lingerie...ou promet de lui en faire par condition car c'est un être avare.
- C'est un être froid et calculateur, il n'a pas d'émotions et reste indifférent à la souffrance d'autrui
- Il sème la confusion en changeant d'avis, de version, en restant flou et évasif dans ses propos.
- Il teste sa victime en lui faisant peur
- Quand le doute est instauré, il l'isole en la rendant dépendante de lui.
- Il dit être son protecteur ou son héros mais tout, lui sera un dû.
- Il demande de lui faire confiance et va jusqu'à la limite de l'illégalité
- Il s'approprie les qualités de sa victime, son potentiel, sa créativité, sa sensibilité, ses dons, son savoir, pour briller devant les autres
- Il a des carences sur l'évolution de la vie ou de son âge
- Il n'a pas d'animaux et n'en veut pas
- On se sent épuisée, vidée ou aspirée en sa présence.
- Il se ronge les ongles jusqu'à la chaire.
- Il refuse qu'on l'aide et ne reconnaît pas son problème ni la souffrance qu'il inflige à sa victime
- Il a un mental robotisé et toujours en alerte mais sa mémoire lui fait défaut
- Il s'intéresse à la vie de sa victime mais reste très flou et secret sur la sienne
- Il s'invite chez elle en étant à l'affût de tous ses gestes et paroles
- Il l'épi ou à l'insu de ses connaissances et devient l'ombre de sa victime
- Il oblige sa victime à prendre la parole lorsqu'il est en désaccord afin de ne pas s'embrouiller avec ses relations, ses amis ou sa famille
- Il utilise l'histoire ou les souvenirs de la vie de sa victime, des « ressemblances » avec la sienne et ainsi instaurer une fausse amitié
- Il visualise l'intérieur de son logement pour aborder une conversation d'après un objet ou un mobilier, à des fins d'en savoir et obtenir toujours plus
- Il a beaucoup de connaissance et des contacts
- Il fait des menaces voilées : ne fais pas ça, si tu fais ça cela risque de, à ta place je ne ferais pas ça,
- Il montre des gestes menaçant
- Il rabaisse et dévalorise sa victime
- Il aime la blesser et s'en amuse
- Il utilise des lois, des règles, des principes pour faire payer sa victime afin d'en tirer profit
- Il ment et n'a pas la mémoire de ses propres mensonges
- Il regarde très souvent son apparence dans le miroir
- Il se montre possessif et jaloux pour garder sa proie
- Lorsqu'il se sent démasqué, il marque une pause, reste fixe, immobile ou incrédule
- Il utilise les téléphones de ses amis ou ses relations professionnelles pour faire passer des messages à sa victime, jouir de sa souffrance et l'humilier ou l'insulter
- Il rend coupable sa victime de ses propres agissements en se plaignant

- Il ni la vérité et cri son intégrité en salissant celle de sa victime, sa dignité, son homonyme et sa famille
- Il agit contrairement à ce qu'il dit
- C'est un être égocentrique qui dupe son entourage
- Le manipulateur est immature avec un problème d'ordre sexuel et abuse sa victime
- Il est attiré sexuellement vers des adolescentes, des jeunes femmes, des femmes fragiles, très sensibles ou émotionnelles
- Il ne veut pas d'enfant ou c'est l'enfant du chantage. Le manipulateur ne sait pas aimer et l'enfant restera un objet de chantage
- Il a un esprit vengeur qui peut durer des mois ou des années et peut être violent après une rupture
- Il cache sa rupture si elle n'est pas décidée par lui-même
- Il harcèle sa victime par téléphone, messages ou par courrier
- Rompre avec lui est un affront et il reviendra vers sa victime par un moyen de chantage
- C'est le « chouchou » maternelle mais pas celui de l'amour dont il est en manque. C'est celui du leader, du premier, même s'il est le dernier de la fratrie
- Il a ou a eu une relation difficile ou conflictuel avec le père

## COMMENT SE PROTEGER D'UN MANIPULATEUR

- Se fier à son premier instinct et être à l'écoute de son ressenti
- Attention au pseudo ou petit nom ou petit cadeau qui viennent rapidement
- Tout mal être ou malaise en sa présence est signe de prudence
- Il dit et fait tout comme votre double
- Il écarte au fil des jours sa victime de ses relations
- Observer les chiens et chats qui sont de bon détecteur du manipulateur
- Prendre du recul et se renseigner
- Ne pas hésiter à en parler
- Demander un avis auprès d'ami ou de la famille
- Couper tous les liens
- Supprimer toutes ses coordonnées
- Garder tous les écrits anonymes ou de lui : courriers, messages, mails, ...
- Se protéger, car les victimes de la fausse gentillesse ne sont ni crues ni entendues et ni soutenues
- Le manipulateur n'a aucun scrupule à faire souffrir sa victime pour son profit personnel, quel qu'il soit. Il ne reconnaît pas son problème et ses victimes en subissent de lourdes conséquences. Il utilise ses connaissances, personnels ou professionnels, à leurs insu ou pas, mais les rend complices de ses actes sur la vie d'autrui.

