

La psychologie de la personnalité

MANIPULATION. INFLUENCE SUR UNE PERSONNE

Chacun d'entre vous a probablement été manipulé au moins une fois dans sa vie sans s'en rendre compte. Et vous savez, c'est probablement un phénomène normal, car il serait trop facile de vivre sans manipulation. En étudiant cet article informatif et psychologique, vous comprendrez quels types de manipulation existent, comment reconnaître et résister à la manipulation, quelles sont les caractéristiques du manipulateur, quels sont les dangers de la manipulation et vous apprendrez à lire les gens comme un livre ouvert.

Un manipulateur est l'égal du maître le plus virtuose à jouer sur les "cordes de l'âme". Il **manipule** très habilement et **secrètement le comportement humain** à son profit. Le manipulateur utilise souvent consciemment des astuces trompeuses pour neutraliser ou soumettre la volonté de sa victime, mais il le fait aussi souvent inconsciemment, parce que la manipulation chez ces personnes est déjà entrée dans les mœurs et qu'il est très difficile d'y remédier. Les personnes qui poursuivent leurs objectifs aux dépens et souvent au détriment des autres sont en fait des **manipulateurs**. Ils n'annoncent généralement pas leurs véritables intentions, de sorte qu'il faut du temps pour que la victime sans méfiance se rende compte de ce qui se passe et reprenne le contrôle de son propre esprit.

Cela ressemble beaucoup à l'hypnose, n'est-ce pas ?

Parlons des **peurs des manipulateurs**. Ces personnes ont très peur de se tromper, de "se planter", car dans leur esprit, le plus important est de vaincre la victime, et elles ne savent pas perdre dignement. Qui voudrait perdre à son propre jeu ?

En fait, la **manipulation est très dangereuse pour l'esprit humain**. "Avec quoi ? - demandez-vous. Je répondrai : sous l'influence du manipulateur, l'estime de soi de la victime chute brutalement, et au lieu de projets positifs pour l'avenir et de souvenirs agréables, c'est la confusion et l'agitation la plus totale, un festival d'émotions négatives : culpabilité, anxiété, amour, colère, peur, désespoir, espoir. Tout est instable et la victime, dans ce tourbillon d'émotions, ne voit ni elle-même, ni son partenaire, ni l'avenir, ni même le présent. Le poison du manipulateur désoriente complètement la personne. Le manipulateur force l'objet de la manipulation à adopter son point de vue, à faire quelque chose, à ressentir quelque chose, par la force. Cela inclut les menaces, la pression de l'autorité, l'attaque émotionnelle, la violence physique, la pression de la culpabilité, etc. Dans ce cas, le rôle du manipulateur est très similaire à celui d'un "exécuteur".

La tactique la plus couramment utilisée pour manipuler l'esprit d'un adversaire est ce que l'on appelle le "**mirroring**". Lors de la communication, le manipulateur copie le style et le rythme du discours de son interlocuteur, adopte la même posture et reproduit les expressions faciales et les gestes. Cela a pour but de détourner l'attention de la victime, de la convaincre que le manipulateur est un initié et qu'elle peut lui faire confiance. Mais la manipulation a deux faces, et la seconde est le silence, le fait d'ignorer la victime. **Un manipulateur silencieux est un** manipulateur tout aussi terrible que celui qui se manifeste par la communication. Ce dernier ne veut pas dialoguer. Il est plus facile pour lui de montrer au monde qu'il a été lésé, que ses désirs sont censés n'intéresser personne. Mais son objectif principal est d'obtenir ce qu'il veut, même si pour cela il doit générer de la culpabilité chez ses proches. Outre le conflit, ce système est tout aussi efficace.

Pourquoi une personne devient-elle manipulatrice ? Allons au fond des choses. L'homme ne naît pas manipulateur, c'est la conséquence de certains moments et de certaines situations de la vie. Le premier signe que l'on joue avec l'esprit humain est de masquer ses véritables émotions. Un manipulateur souhaite plus que tout au monde que quelqu'un, même la personne la plus proche, découvre ses sentiments, cachés au plus profond de son âme. Il considère toutes ses affaires comme des tâches ennuyeuses dont il doit se débarrasser au plus vite. Cette personne ne sait pas profiter de la vie, ni vivre

des moments de bonheur, ni éprouver des sentiments forts. Son esprit est convaincu que l'enfance et l'adolescence sont le temps de l'amusement et du plaisir, du développement et de l'apprentissage. Lorsqu'elle atteint "l'âge adulte", elle abandonne la vie et s'enfonce dans la grisaille et la banalité, sans même chercher à changer quoi que ce soit et à comprendre le sens de son existence. Le manipulateur est en fait une personne très renfermée, avec ses propres blessures d'esprit, qui a besoin d'une aide psychologique sérieuse. Il est incapable de s'apprécier pour ce qu'il est, il se sent perpétuellement incompris, non reconnu et non apprécié, attribuant la cause de son malheur à ses expériences passées défavorables, et se délecte de sa propre misère.



Comment reconnaître et résister à la manipulation ? Alors, je vais vous parler des phrases les plus simples et les plus courantes utilisées par les manipulateurs : Je vais vous présenter les phrases les plus simples et les plus courantes utilisées par les manipulateurs :

- "Pourquoi tes mains tremblent-elles ? **Avez-vous peur ?**"

- "Pourquoi ne me regardes-tu pas ? **As-tu honte de me regarder dans les yeux ?**"
- "Pourquoi tu n'arrêtes pas de bouger ta jambe ? **Es-tu nerveux ?**"
- "Vous êtes toujours assis en position fermée."
- "Regarde ce que tu m'as fait !"
- "Si tu n'étais pas là, les choses seraient différentes !"
- "Difficile de répondre, n'est-ce pas ?"
- "Je suis le client, donc j'ai toujours raison et vous êtes obligés de faire ce que je dis !"
- "Avez-vous bien réfléchi aux conséquences ?"

Aussi, par exemple : "Pourriez-vous céder votre place, s'il vous plaît ?" est une demande, et "Pourriez-vous céder votre place à une vieille mamie ! - est une demande, et "Pourriez-vous céder votre place à une vieille mamie !" - est un exemple de manipulation. Et il y a des tas et des tas de phrases de ce type, on ne peut pas les compter.

Comment reconnaître que vous êtes manipulé ? Si vous soupçonnez que vous êtes manipulé par d'autres personnes, vérifiez les signes suivants

1. Culpabilité irrationnelle ;
2. La peur de ne pas être à la hauteur des attentes de quelqu'un d'autre ;
3. Anxiété face à quelque chose qui n'est pas encore arrivé ;
4. Peur des conséquences négatives inventées par le manipulateur ;
5. Le sentiment que vous et votre travail n'avez pas d'importance.

Si vous ressentez cela, vous êtes très probablement victime d'une manipulation active et vous devez vous en débarrasser au plus vite, car dans le meilleur des cas, vivre sous l'emprise de la manipulation fera de vous une personne très renfermée, abattue et solitaire. C'est pourquoi, afin que vous n'en arriviez pas à de telles conséquences malheureuses, voyons comment éviter de tomber sous l'influence d'un manipulateur. **Il existe plusieurs façons d'éviter de jouer avec les cordes de votre âme :**

- **Débarressez-vous de la raison de la manipulation.** La personne peut vous rendre service gratuitement, par exemple en vous trouvant un emploi ou en vous donnant de l'argent dans une situation difficile.

Ensuite, elle commence à vous le rappeler périodiquement, en passant, en vous demandant d'accomplir de petites tâches. Par exemple, remplissez un rapport pour moi, remplacez-moi au travail, restez après votre service, aidez-moi à accomplir une tâche. Dans une telle situation, vous devez désarmer le manipulateur et le priver de son objectif principal - rendre l'argent qu'on vous a donné, trouver un autre emploi, cesser de communiquer avec cette personne.

- **Redirigez votre attention sur le manipulateur.** Votre collègue aime-t-il vous apitoyer, gagner votre confiance et vous transférer ensuite ses responsabilités ? C'est à ce moment-là qu'il s'attend le moins à ce que vous fassiez de même. Plus votre réponse sera simple, précise et assurée, plus vite vous pourrez mettre le manipulateur hors circuit. Lorsqu'on vous demande de remplir un rapport, demandez à votre collègue s'il peut rédiger un contrat pour vous.