Psychologie de la personnalité

MANIPULATION. L'INFLUENCE SUR UNE PERSONNE

Il est probable que chacun d'entre vous ait, au moins une fois dans sa vie, succombé à la manipulation ou ait lui-même manipulé des personnes, sans s'en rendre compte. Et vous savez, c'est probablement un phénomène normal, car sans manipulation, la vie serait trop facile. Après avoir lu cet article informatif et psychologique, vous comprendrez quels sont les types de manipulation, comment reconnaître la manipulation et y résister, quelles sont les caractéristiques d'un homme manipulateur, quel est le danger de la manipulation et vous apprendrez à lire les gens comme un livre ouvert.

Le manipulateur est l'égal du joueur le plus virtuose et le plus habile sur les "cordes de l'âme". Il gère très habilement et secrètement le comportement humain à son profit. Le manipulateur utilise souvent consciemment des astuces trompeuses afin de neutraliser ou de soumettre la volonté de sa victime, mais il le fait tout aussi souvent inconsciemment, car la manipulation chez ces personnes est déjà entrée dans les mœurs et il est très difficile d'y remédier. Les personnes qui atteignent leurs objectifs "à la dixième manière", aux dépens des autres et souvent à leur détriment, sont appelées des manipulateurs. En règle générale, ces personnes n'annoncent pas leurs véritables intentions, de sorte que la victime, qui ne se doute de rien, a besoin de temps pour réaliser ce qui se passe et reprendre le contrôle de son propre esprit

Traduit avec www.DeepL.com/Translator (version gratuite)

Parlons des peurs des manipulateurs. Ces personnes ont très peur de se tromper, de se faire "trouer", car selon leurs plans la victoire sur la victime est l'essentiel, ils 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. Et je répondrai : sous l'influence du manipulateur, l'estime de soi de la victime chute rapidement, et au lieu de projets d'avenir favorables et de souvenirs agréables, l'âme est pleine de confusion et d'agitation, un festival d'émotions négatives : culpabilité, anxiété, amour, colère,

la peur, le désespoir, l'espoir. Tout est instable et la victime, dans ce tourbillon d'émotions, ne se voit pas, ne voit pas son partenaire, ne voit pas l'avenir, ne voit pas le présent. Le poison du manipulateur désoriente complètement la personne. Le manipulateur oblige l'objet de la manipulation à adopter son point de vue, à accomplir n'importe quelle action, à éprouver n'importe quel sentiment - par la force. Il s'agit de menaces, de pression de l'autorité, d'attaque émotionnelle, de violence physique, de pression sur le sentiment de culpabilité et autres. Dans ce cas, le rôle du manipulateur est très proche de celui d'un "exécuteur".

La tactique la plus populaire de manipulation de la conscience de l'adversaire est ce que l'on appelle le "miroir". Dans le processus de communication, le manipulateur copie le style et le rythme d'élocution de son interlocuteur, adopte la même posture, reproduit les expressions faciales et les gestes. Cette méthode vise à affaiblir l'attention de la victime, à la convaincre que le manipulateur est une personne à part entière et qu'on peut lui faire confiance. Mais la manipulation a deux faces, et la seconde est le silence, l'ignorance de la victime. Le manipulateur silencieux est un manipulateur aussi terrible que celui qui se manifeste par la communication. Ce type de manipulateur ne veut pas dialoguer. Il est plus facile pour lui de montrer au monde entier qu'il a été offensé, que ses désirs, soi-disant, n'intéressent personne. Mais son objectif principal est d'obtenir ce qu'il veut, même si pour cela il est nécessaire de faire naître un sentiment de culpabilité chez ses proches. Outre le conflit, ce système n'en est pas moins efficace.

Pourquoi une personne devient-elle manipulatrice ? Allons au fond des choses. On ne naît pas manipulateur, ce sont les conséquences de certains moments et situations de la vie. Le premier signe que l'on joue avec l'esprit humain est de masquer ses véritables émotions. Le manipulateur ne veut surtout pas que quelqu'un, même la personne la plus proche de lui, connaisse ses sentiments cachés au plus profond de son âme. Il considère toutes ses affaires comme des tâches ennuyeuses, dont il faut se débarrasser au plus vite. Une telle personne ne sait pas profiter de la vie, ni vivre des moments de bonheur, ni éprouver des sentiments forts. Son esprit est convaincu que le temps de l'amusement et du plaisir, du développement et de l'apprentissage est celui de l'enfance et de l'adolescence. Lorsqu'elle atteint l'âge "mûr", elle abandonne la vie et s'enfonce dans la grisaille et la banalité, sans même essayer de changer quoi que ce soit et de comprendre le sens de son existence. Le manipulateur est en fait une personne très fermée, avec ses propres blessures mentales, qui a besoin d'une aide psychologique sérieuse. Il n'est pas capable de de s'apprécier tel 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 complaît dans 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 maintenant vous parler des phrases les plus simples et les plus courantes utilisées par les manipulateurs :

- Pourquoi tes mains tremblent-elles ? Tu as peur ?"

- Pourquoi ne me regardes-tu pas ? As-tu honte de me regarder dans les yeux ?"

- "Pourquoi continues-tu à secouer ta jambe ? Es-tu nerveux ?"

- "Tu t'assois toujours dans une position fermée."

- "Regarde ce que tu m'as fait !"

- "Si tu n'étais pas là, les choses seraient différentes !"

- "C'est difficile de répondre, n'est-ce pas ?"

- "Je suis le client, donc j'ai toujours raison et tu es obligé de faire ce que je dis !"

- "Avez-vous bien réfléchi aux conséquences ?"

De même, par exemple : "Pourriez-vous céder votre place, s'il vous plaît ?" - est une demande, et "Vous auriez pu laisser une place à la vieille mamie !" - est un exemple de manipulation. Et ces phrases sont tellement nombreuses qu'on ne peut pas les compter.

Si vous ressentez de tels sentiments, il est fort probable que vous soyez activement manipulé et que vous deviez vous en débarrasser au plus vite, car dans le meilleur des cas, en vivant sous l'emprise de la manipulation, vous deviendrez une personne très renfermée, abattue et solitaire. C'est pourquoi, afin que vous n'en arriviez pas à de si tristes conséquences, nous allons voir comment éviter de tomber sous l'influence d'un manipulateur. Il existe plusieurs façons d'éviter de jouer avec les cordes de votre âme

Se débarrasser de la cause de la manipulation. Une personne peut vous rendre un service gratuit, par exemple vous arranger un travail ou vous donner de l'argent dans une situation de vie difficile. Elle commence alors à vous le rappeler périodiquement, en passant, en vous demandant d'effectuer 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, il est nécessaire de désarmer le manipulateur et de le priver de son objectif principal - rendre l'argent que l'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 faire preuve de pitié, gagner votre confiance et vous transférer ensuite ses responsabilités ? À ce stade, il s'attend le moins à ce que vous fassiez de même. Plus votre réponse sera simple, précise et assurée, plus vite vous sortirez le manipulateur de l'ornière. Lorsqu'on vous demande de remplir un rapport, demandez à votre collègue s'il peut rédiger un contrat pour vous.

Adressez-vous aux gens par leur prénom. Selon la recherche, les gens deviennent plus amicaux lorsqu'on les appelle exactement par leur prénom lors de la communication. Demandez au manipulateur comment il aime être appelé : Konstantin ou Kostya ? Utilisez son nom plus souvent et peut-être que votre interlocuteur se sentira concerné et portera son attention sur quelqu'un d'autre.

Ne vous laissez pas aller à la généralisation sur la base d'un seul fait. Souvent, les manipulateurs sortent une situation de son contexte et prétendent que c'est ce que vous faites tout le temps. Par exemple, votre patron peut vous accuser d'être toujours en retard dans vos rapports, même si c'est la deuxième fois en six mois que vous êtes en retard, ce qui ne peut pas signifier que vous êtes toujours en retard. Demandez donc calmement et avec assurance un exemple de la dernière fois où vous avez été en retard sur une échéance.

Répétez votre point de vue. Si vous sentez que le manipulateur n'est pas d'accord avec vous et qu'il commence à insister davantage, répétez clairement la même chose. Par exemple, une femme dit à son mari : "Tu ne m'entends pas du tout, je n'ai plus de force". Il faut lui répondre : "Je suis prêt à t'écouter à nouveau". Répétez cette phrase plusieurs fois jusqu'à ce que le sens n'atteigne plus le manipulateur. Le silence n'est d'aucune utilité, il ne faut donc jamais laisser la pitié s'exprimer sous la pression.

Établissez un contact visuel direct lorsque vous parlez. C'est probablement l'un des principaux moyens de désactiver un méchant. Lorsque le manipulateur commence à essayer de vous mettre la pression et à insister, regardez-le droit dans les yeux pour le déstabiliser. Répondez avec assurance et calme, en ne lui laissant aucune possibilité d'objection. Je vous assure que cela fonctionne bien.

Pour amener une personne à accomplir certaines actions, de nombreuses personnes ont très souvent recours à la manipulation, que ce soit au travail ou dans la vie privée. Parfois, c'est même bénéfique, mais dans la plupart des cas, le manipulateur agit dans son propre intérêt, en dévalorisant les intérêts de ses victimes. Il est donc important de savoir reconnaître les techniques de manipulation afin de se protéger dans des situations désagréables.

Quels sont les types de manipulations possibles ?

- Passive. Le manipulateur feint l'impuissance et la léthargie. Il fait délibérément preuve de faiblesse. Il fait pression pour obtenir de la pitié.

- Actif. Le manipulateur tente de contrôler l'esprit des gens par des actions actives telles que les menaces, le chantage, les exigences.

- Compétitif. Le manipulateur considère la vie comme un tournoi permanent. Il lance des défis et ne vous laisse pas sortir du jeu une minute.

- Indifférent. Le manipulateur joue l'indifférence, tente de se retirer, de rompre le contact. Il montre qu'il ne s'intéresse plus à rien et que l'issue de l'affaire ne l'intéresse pas du tout, alors qu'il est clair qu'il est offensé.