



---

## Les personnes aux prises avec des comportements manipulateurs : comment miser sur la relation et accroître son discernement?

---

par Dominic Paul-Hus, M.Ps.

Conférence présentée dans le cadre du Colloque 2016 sur la prévention du suicide chez les aînés

### - Résumé -

#### Qu'est-ce que la manipulation?

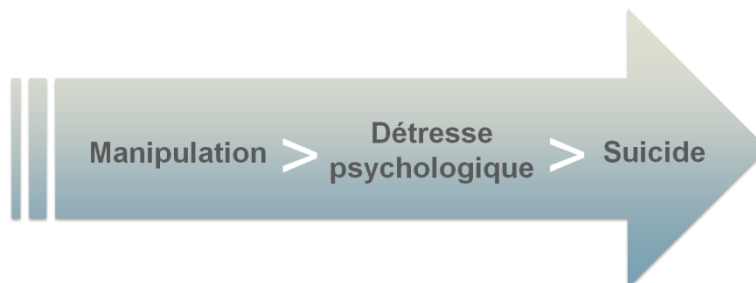
---

**Un processus d'influence conscient ou inconscient qui vise à retirer des gains et à satisfaire ses intérêts aux dépend des autres.**

La manipulation est un comportement qui se manifeste lorsqu'une personne désire obtenir du pouvoir dans une situation donnée, c'est-à-dire faire en sorte que quelqu'un agisse ou pense différemment qu'il ne l'aurait fait sans son intervention.

Lorsque les comportements manipulateurs sont exercés de manière répétée envers autrui ou lors d'une conduite vexatoire grave, ceux-ci peuvent se transposer en harcèlement psychologique et comporter de l'intimidation, de la violence psychologique et des agressions verbales. Chez les personnes âgées, des comportements manipulateurs sont également observés dans des cas de maltraitance et d'abus.

Si la manipulation n'est pas une cause directe du suicide, elle provoque néanmoins de la détresse psychologique susceptible d'engendrer des pensées suicidaires.



Puisque la manipulation est largement répandue dans le cadre des relations interpersonnelles, il s'avère plus efficace de savoir reconnaître ces comportements auxquels nous faisons face, plutôt que d'identifier leurs auteurs ou désigner des coupables.

## Diverses techniques de manipulation

---

### ✓ **L'ambiguïté**

Certains demeurent volontairement évasifs face aux questions posées afin d'éviter de s'engager et ainsi dissimuler leur jeu. Pour ce faire, des termes vagues sont employés dans le discours; on propage des rumeurs en laissant planer des sous-entendus.

### ✓ **Le mensonge**

Bien qu'utilisé pour des raisons légitimes en société, le mensonge devient une forme de manipulation lorsqu'il vise à tromper l'autre. La vérité est révélée de manière partielle en cachant certains détails, en falsifiant des données ou en énonçant des faussetés.

### ✓ **L'attribution tendancieuse**

Lorsqu'on attribue une étiquette malveillante aux gens pour les enfermer dans une catégorie préjudiciable, qu'on rapporte des propos erronés ou qu'on juge des intentions, on contribue à limiter la vision de l'autre dans toute sa complexité.

### ✓ **Le discours paradoxal**

Cette stratégie consiste à exprimer simultanément une chose et son contraire. Ce paradoxe peut aussi être créé par un écart entre le langage verbal et non verbal ou par une offre constituée de choix perdants, ce qui plonge l'interlocuteur dans la confusion.

### ✓ **La tension de réciprocité**

L'utilisateur de cette technique parie sur le sentiment humain de « se sentir redevable à l'autre ». Après avoir utilisé la flatterie et les éloges gratuits; il impose à son interlocuteur le moment et la manière dont la faveur accordée sera « remboursée ».

### ✓ **Le contrôle de l'information**

Effectuer de la rétention d'information dans le but de limiter la réflexion, atténuer son vocabulaire et réduire l'étendue des options, voilà plusieurs alternatives contribuant à diriger malhonnêtement la prise de décisions en fonction de ses propres intérêts.

### ✓ **La mise en doute**

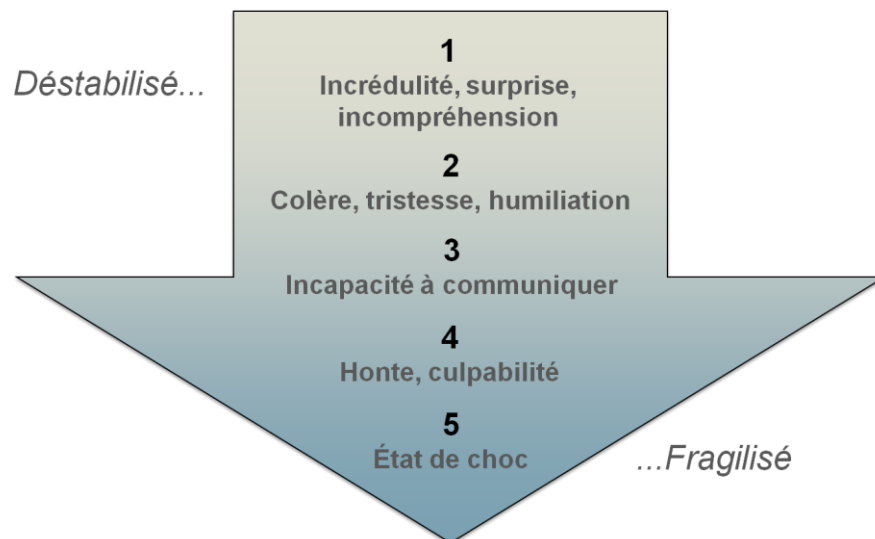
Cette forme pernicieuse de manipulation amène l'autre à douter de ses propres compétences; elle s'exerce par des feedbacks dévalorisants, des remises en questions non fondées ainsi que des commentaires peu élogieux afin de détruire la confiance.

### ✓ **La culpabilisation**

Les blâmes et les reproches génèrent un sentiment de honte. Rendre l'autre responsable de ses attentes en mettant de l'avant les impacts négatifs de ses comportements amène une détérioration de l'estime de soi.

À divers degrés, les aînés sont particulièrement vulnérables à la manipulation en raison de peurs souvent omniprésentes (peur de la solitude, de l'isolement), de leur éducation religieuse (qui a longtemps enseigné l'importance de ne pas répliquer ni se défendre), de leurs valeurs (l'engagement, le sens de l'honneur et de la famille qu'on ne saurait démanteler) et de leur santé fragile (pertes motrices et cognitives, dépression).

Les comportements manipulateurs répétés occasionnent des effets psychologiques qui varient de manière évolutive en fonction de la fréquence et des comportements de manipulation utilisés :



## **Des stratégies de neutralisation**

---

Afin de déjouer la manipulation, certaines stratégies peuvent être utiles pour faire cesser le comportement inapproprié :

- ❖ **Se donner du temps avant de répliquer et de réagir**
- ❖ **Feindre l'indifférence et banaliser le sujet**
- ❖ **Redonner à l'autre la responsabilité de ses propos**
- ❖ **Questionner pour obtenir une information précise**
- ❖ **Répliquer de façon contraire à ce qui est attendu**
- ❖ **Utiliser l'humour et pratiquer l'autodérision**
- ❖ **Répondre en utilisant des proverbes et dictons**
- ❖ **Dévoiler le comportement de manipulation**

Pour être efficaces, ces stratégies exigent de la pratique et une identification préalable des techniques de manipulation utilisées. De plus, la complexité d'y réagir s'accroît lorsque plusieurs techniques sont employées pour déstabiliser la personne.

## L'intervention auprès des aînés

---

L'objectif des interventions auprès des aînés consiste à les protéger des méfaits de ces comportements, ce qui représente plusieurs défis :

- **Tisser un lien de confiance et susciter les confidences**  
Effectuer une cueillette d'information auprès des personnes qui parlent peu, écouter et considérer sérieusement les indices de manipulation.
- **Identifier les motifs de résistance à la dénonciation**  
Parmi les motifs de résistance, on retrouve la peur de représailles, la honte, la banalisation et la protection d'un membre de la famille.
- **Éviter de céder au piège de simplement vouloir comprendre et rassurer**  
Faire preuve d'empathie n'est pas suffisant : il faut agir! Qui ne dit mot consent...
- **Proposer des actions concrètes et des répliques**  
Éduquer l'aîné à répondre adéquatement pour déjouer le discours manipulateur et le faire cesser.
- **Modifier sa perception de la personne qui l'agresse**  
Faire prendre conscience à l'aîné qu'il n'est plus responsable des agissements de son enfant ou de la personne qui le manipule.

## Pour approfondir la réflexion...

---

❖ **Le Guide de référence pour contrer la maltraitance envers les personnes aînées**

Gouvernement du Québec, 2<sup>e</sup> édition, 2016

❖ **La trousse SOS Abus**

Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR), 2010

❖ **Les outils de sensibilisation du projet ENSEMBLE**

Fédération des aînées et aînés francophones du Canada (FAAFC)

❖ **Le guide *Soyez à votre affaire pour ne pas perdre vos affaires!***

Autorité des marchés financiers

**Pour plus d'information au sujet de cette conférence :**

Dominic Paul-Hus, M.Ps.  
[dompaulhus@hotmail.com](mailto:dompaulhus@hotmail.com)  
(418) 683-8182