

CES FAUSSES VICTIMES QUI NOUS MANIPULENT

Xavier Cornette de Saint Cyr



**Halte aux relations
toxiques**

jou^{vence}
EDITIONS

Du même auteur aux Éditions Jouvence :

J'ai des talents formidables !

L'Empathie, un chemin vers la bienveillance

La Joie de vivre selon Épicure

Le Lâcher-prise selon Épictète

Petit Traité de non-violence

Petit Cahier d'exercices pour découvrir ses talents cachés

Vivre l'impermanence selon Bouddha

Sortir de l'anxiété, avec Mona Poisson

Mon Cahier poche : Je ne me prends plus la tête au travail,

avec Catherine Leclercq

Stop à l'auto-sabotage professionnel !, avec Catherine Leclercq

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France: BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet: www.editions-jouvence.com

Mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2019

ISBN : 978-2-88953-126-4

Maquette de couverture et réalisation : Éditions Jouvence

Maquette de mise en pages et réalisation : Sir

Dessin de couverture : Jean Augagneur

Sommaire

Introduction	7
1. Une histoire de triangle	11
Le bon, la brute et le truand	11
Présentation des acteurs.....	13
Quelles sont donc les motivations de chacun ?.....	16
Qui mène le jeu ?	18
Les vrais et les faux	20
Un triangle qui tourne en rond	22
Prendre le pouvoir.....	27
Des rôles parfois subtils	29
Jeux de rôles et manipulation	30
<i>Ce qu'il faut retenir</i>	33
2. Les différents visages de la Victime	35
La Victime permanente	35
Calimero et son univers	38
L'art de se plaindre	40
Une attitude manipulatrice.....	43
Prendre conscience du jeu	45
Une Victime vampire	46
Une responsabilisation absente	49
<i>Ce qu'il faut retenir</i>	53

3. Les grands thèmes récurrents.....	55
Ça n'arrive qu'à moi.....	55
C'est de ta faute.....	56
J'ai encore des problèmes.....	57
Ce n'est pas possible, je ne peux rien faire	59
Tu pourrais m'aider ?	62
<i>Ce qu'il faut retenir</i>	64
 4. Sauveur malgré soi ?	65
Faire la distinction entre la vraie et la fausse victime.....	65
L'aide qui n'est pas demandée	70
Nous ne sommes pas à la place de l'autre	73
Écoutez vos propres besoins.....	75
Ne pas jouer à l'apprenti thérapeute	77
Aidez, ne sauvez pas !.....	81
Quelles attitudes adopter ?.....	82
Soyez attentif à l'équilibre.....	89
<i>Ce qu'il faut retenir</i>	91
 Conclusion	93

Introduction

« Les gens que j'aime prennent ce que je leur donne, puis m'abandonnent. C'est toujours pareil. » « Il/elle ne m'aide jamais. Je dois encore tout faire. » « Au bureau, de toute façon, les mauvais clients, c'est toujours pour moi. »

Le point commun de ces trois phrases ? Ce sont celles de personnes qui se plaignent. Il paraît que nous râtons entre 15 et 30 fois par jour. Cela permettrait d'être moins stressé en extériorisant ce que l'on ressent. Les personnes intériorisant trop leurs émotions négatives auraient un risque cardiaque plus élevé. Mais ceci est à nuancer : quand on râle, c'est qu'il y a une frustration qui risque de perdurer si aucune action, autre que celle de râler, n'est mise en œuvre. Et exprimer des frustrations régulières, ce n'est bon ni pour soi, ni pour son entourage !

Râler et se plaindre sont-ils synonymes ? La différence est subtile. Râler, c'est dénoncer une chose avec laquelle on est en désaccord, mais sans essayer de le régler. L'émotion dominante est celle de la colère : « Ce n'est pas comme je veux que ce soit. » Râler peut se faire en public, mais également tout seul dans son coin.

Se plaindre, c'est se lamenter, sur soi essentiellement, ce qui n'empêche pas d'accuser une situation extérieure d'en être la cause (son enfance, les autres, son partenaire de vie, son patron, etc.). L'émotion dominante va plutôt chercher du côté de la tristesse, et elle s'extériorise auprès d'une personne à laquelle on demande écoute et compassion.

Râlerie et plainte ont une constante : la généralisation et l'emploi régulier des mots comme « toujours », « personne », « jamais ».

Le point commun des personnes qui râlent et qui se plaignent ? Elles sont toutes victimes. Elles subissent, ont subi ou vont subir un préjudice, un dommage quelconque. En se plaignant, la victime déplore et reproche à l'autre sa dureté, sa cruauté, son ingratitude, son égoïsme, etc.

Mais, il y a victime et victime.

La vraie victime a subi une agression : physique, mentale, matérielle, financière, psychologique. Une seule fois ou par attaques répétées. C'est ce qui se passe, par exemple, avec un manipulateur. Quand la vraie victime raconte ses malheurs, elle est en proie à de multiples émotions ; elle est choquée, inquiète, terrifiée et sa manière de dire est souvent décousue, car principalement émotionnelle. Elle peut même s'accuser, croyant que ce qui lui est arrivé est de sa faute. Elle demande de l'aide en expliquant son cas et espère la loyauté de celui à qui elle demande secours et soutien. Elle

passer par les différentes étapes du deuil. Par « deuil », il faut entendre : rupture d'un état que l'on espérait voir perdurer. Cela ne désigne pas seulement la mort d'une personne, mais la mort d'un état : arrêt d'une relation, perte d'un emploi ou d'un bien matériel important, etc. Sous le choc, après avoir voulu refuser ce qui est et s'être érigée face à l'injustice ressentie, la personne cherche tous les moyens possibles pour inverser cette situation et la compenser.

Rien de tout cela avec une fausse victime. **Quand la fausse victime vous raconte ses malheurs, c'est souvent très calmement, sans trop d'affects, presque comme détachée et en deux temps :**

- problème ramené à elle : « J'ai peur pour mon avenir », « Je ne sais plus comment faire », « Je n'ai vraiment pas de chances avec les gens que je rencontre » ;
- problème rejeté sur l'autre : « Il ne fait jamais rien », « Je suis sûr qu'elle n'est pas normale », « C'est un manipulateur », « Il m'a encore fait un sale coup ».

La fausse victime est toujours une pauvre victime. Elle l'était hier et elle l'est aujourd'hui. Elle le sera encore demain car, même en vous demandant des conseils et en les trouvant excellents, elle n'en tiendra pas compte : un nouveau problème est arrivé. Et cela recommence. C'est à cause de l'autre ou des autres qui ne sont rien que des

méchants ! En attendant, vous avez donné de vous-même : votre temps, votre disponibilité, parfois votre argent et surtout votre énergie sans rien avoir reçu en retour, à part des litanies de plaintes.

C'est de cette victime-là dont nous allons parler, aut centrée et vampirisant ce que vous avez et ce que vous êtes. Les témoignages qui suivent sont tous authentiques. Ils montrent que les techniques utilisées sont souvent très simples, si ce n'est très banales. C'est pourquoi cette manipulation (car c'en est une) ne se voit pas toujours tant elle apitoie et paraît crédible. Mais elle risque de vous coûter beaucoup. Être altruiste, c'est très bien, mais à condition de savoir protéger son intégrité.