

# Les manipulateurs et l'amour

## Quelques exemples de contre-manipulation

La contre-manipulation verbale sert à trouver la répartie appropriée pour stopper, en peu de phrases, une communication aliénante.

Les réponses sont courtes et le moins agressives possible.

Objectif : démontrer que nous sommes conscientes de l'attaque, mais qu'elle n'a plus aucun effet.

Le Manipulateur dit :	Vous pourriez répondre :
Je t'interdis de ...	« Qui es-tu pour oser me donner des interdictions? » « Rien ne t'autorise de m'interdire de...! » « Je suis adulte et libre! »
Tu n'as pas le droit de...	« J'en ai autant le droit que toi! » « Je le prends à mon tour. » « Cela n'a rien d'illégal. » « Je décide de ce que j'ai le droit à partir de maintenant. »
Tu es une hystérique!	« C'est très facile d'utiliser des termes psychiatriques que tu ne connais même pas! » « Change de disque. » « Ne confond pas une colère justifiée et une maladie psychiatrique. »

<p>Tu ne dis que des conneries!</p>	<p>« C'est ton avis! »</p> <p>« C'est pour cela que tu m'as choisie? »</p> <p>« Bien sûr, tout le monde le sait! »</p> <p>« Je ne peux pas m'en empêcher, c'est plus fort que moi! »</p>
<p>Tu es une bonne à rien!</p>	<p>« Ça faisait deux jours que tu me ne l'avais pas dit; ça me manquait! »</p> <p>« Apparemment, tu y trouves ton compte puisque tu restes avec moi! »</p>
<p>Avec tout ce que j'ai fait pour toi!</p>	<p>« Ah! C'était donc tout calculé! »</p> <p>« Je t'en suis très reconnaissante. »</p> <p>« Donc, tu me mentais lorsque tu me parlais d'amour! »</p> <p>« Serais-tu en train de me faire du chantage? »</p> <p>« Sur ce point, je me suis acquittée depuis longtemps de mes dettes. »</p>
<p>Si tu en es arrivé là, c'est grâce à moi!</p>	<p>« J'y suis aussi pour quelque chose! »</p> <p>« Également, oui. »</p> <p>« Que veux-tu dire clairement? »</p>
<p>Je sais très bien ce que tu penses</p>	<p>« J'en doute. »</p> <p>« Tu crois savoir! »</p> <p>« C'est bien. »</p>

<p>Tu me quittes? Tu ne peux pas me faire ça!</p>	<p>« Je sais parfaitement ce que je fais pour moi. »</p> <p>« Je remarque que tu ne vois les choses que de ton côté. »</p> <p>« Si, j'ai soudainement perdu le sens du sacrifice. »</p>
<p>C'est de ta faute tout cela!</p>	<p>« Je l'attendais celle-là! »</p> <p>« Comme d'habitude! »</p> <p>« Dans un couple, on est deux! »</p>
<p>Tu me le paieras!</p>	<p>« C'est fou ce que les gens doivent te payer! »</p> <p>« Qui vivra, verra! »</p> <p>« Je n'ai pas dit mon dernier mot. »</p> <p>« Tu menaces encore. »</p> <p>« Hélas, c'est déjà fait! »</p>
<p>Elle n'est même pas capable de...</p>	<p>« J'ai un prénom! »</p> <p>« Tu as encore besoin de la reconnaissance des autres pour être conforté dans ta position! »</p>
<p>Je vais me tuer si tu pars.</p>	<p>« C'est ta décision. »</p> <p>« Je ne réponds plus à ton chantage dorénavant. »</p> <p>« Ta vie t'appartient! »</p> <p>« C'est encore une bonne façon de ne pas se remettre en question ça! »</p> <p>« Tu es un adulte et libre de faire de ta vie ce que tu veux ».</p>

<p>Si tu m'aimais, tu...</p>	<p>« C'est une règle à toi; je n'y adhère pas».</p> <p>« Il n'y a aucun rapport logique ».</p> <p>« Ça s'appelle du chantage. Ça ne marche pas du tout avec moi. »</p> <p>« Encore une interprétation qui te sert à imposer tes volontés ».</p> <p>« Tu l'interprètes comme tu veux ».</p>
<p>Il n'y a que des arriérés (ou autre adjectif) dans ta famille!</p>	<p>« Laisse ma famille là où elle est ».</p> <p>« Ça les intéressa sûrement de découvrir ce que tu penses réellement d'eux. »</p> <p>« Bien sûr! »</p> <p>« Le monde entier est arriéré pour toi; donc nos familles également! »</p>