

SAVOIR S’AFFIRMER
OSER DIRE « NON »
RÉSISTER AU CHANTAGE
ÉMOTIONNEL



Osez dire Non !

Apprenez à vous affirmer !

Comprenez enfin comment résister
au chantage émotionnel !

www.hemassensrelaxologie.fr



Savez-vous DIRE NON ?

Combien parmi nous se sont déjà trouvés dans des situations absolument inextricables pour ne pas avoir prononcé ce mot si simple **“NON”**.

Combien de fois avez-vous dit, pensé, **“Je n’aurais pas dû accepter”** ou **“J’aurais dû dire NON”** ?

Pourquoi est-ce si souvent difficile de dire **NON** ?

Marie Haddou dans son livre **« SAVOIR DIRE NON »** dit : **« la peur d’être perçu comme un individu agressif, d’être rejeté, le désir de ne pas décevoir ceux que l’on aime semble être à l’origine de cette forme particulière d’autocensure »** (la non-affirmation)

Avant de commencer à faire les exercices, prenez un cahier (carnet) qui vous servira à noter toutes vos impressions et vous permettra de voir vos progrès.

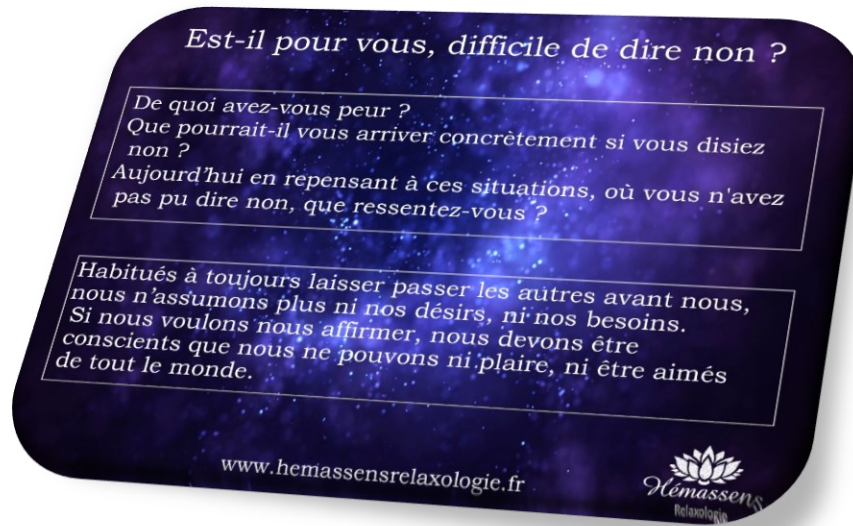
(Mettez toujours la date de l’exercice)

Ce petit guide vous sera, je l’espère, d’une grande aide pour votre vie future. Savoir dire non est essentiel et vous fera voir votre avenir sous d’autres couleurs.

Si vous désirez aller plus loin, n’hésitez pas à me contacter au 06 65 56 84 08 pour prendre rendez-vous, en présentiel ou en visio.

www.hemassensrelaxologie.fr

1^{er} Exercice :



Est-il pour vous, difficile de dire NON ?

- Si oui, fermez les yeux et pensez à trois situations de votre vie (récentes ou non) au cours desquelles vous n'avez pas su vous affirmer.
- Rappelez-vous tous les détails. Prenez votre temps.
- Pourquoi ne vous êtes-vous pas affirmé ?
- **De quoi avez-vous eu peur ?**
- Qu'aurait-il pu vous arriver concrètement si vous l'aviez fait ?
- Aujourd'hui en repensant à ces situations, que ressentez-vous ?

Si vous n'avez pas dit NON, est-ce parce que vous pensiez dans le fond de vous-même :

- Cela ne se fait pas,
- Ce n'est pas bien,
- Je n'ai pas le droit,

- Comment l'autre va-t-il me juger ?
- Qu'est-ce qu'ils vont penser de moi ?
- Qu'est-ce qui va arriver si je dis non ?
- Ce que je dis, pense, veux, n'a pas d'importance, etc...

Nous n'arrivons pas à dire ce petit mot **NON**, parce que nous avons **PEUR d'être rejetés, abandonnés, jugés, critiqués.**

Nous avons peur de blesser l'Autre alors que nous ne craignons pas du tout de **NOUS BLESSER nous-mêmes.**

Nous nous dévalorisons sans vergogne.

Habitué à toujours laisser passer les autres avant nous, nous n'assumons plus ni nos désirs, ni nos besoins.

Si nous voulons nous affirmer, nous devons être conscients que **nous ne pouvons ni plaire, ni être aimés de tout le monde.**

Nous ne pouvons avoir réponse à tout, ni tout savoir sur tous les sujets.

Pour le psychologue américain J. SMITH :

Vous êtes le seul responsable de vos comportements et de leurs conséquences,

Vous avez le droit de ne pas justifier votre comportement,

Vous avez le droit de ne pas assumer les problèmes des autres,

Vous avez le droit de changer d'avis et d'opinion,

Vous avez le droit de ne pas être parfait, sans devoir toujours vous améliorer,

Vous avez le droit à l'erreur sans être coupable,

Vous avez le droit de dire "Je ne sais pas",

Vous avez le droit de ne pas plaire,

Vous avez le droit de ne pas être logique,

Vous avez le droit de dire "Je ne comprends pas".

VOS SCHÉMAS D’AFFIRMATION :

2^{ème} exercice

Comment réagissez-vous : (notez vos réponses)

Face à l'autorité ?

Avec un supérieur hiérarchique dans votre travail ?

En famille, avec vos enfants, mari, femme, parents ?

Quand vous arrivez quelque part et ne connaissez personne, allez-vous spontanément vers les autres ou non ?

Non ? Pourquoi ?

Si quelqu'un vous fait un compliment, l'acceptez-vous facilement ?

Non ?

Pourquoi ?

Votre mère, père savaient-ils s'affirmer ?

Vous laissaient-ils vous exprimer lorsque vous étiez enfant ?

Pensez-vous répéter certains de leurs comportements ?

Depuis déjà quelques années les psychologues américains emploient le mot **ASSERTIVITÉ** ou **ÊTRE ASSERTIFS** en parlant de l'affirmation de soi.

C'est aujourd'hui une expression qui s'emploie tout à fait couramment dans la communication.

Mais qu'est-ce que **l'ASSERTIVITÉ** ?

(ou **AFFIRMATION DE SOI**) ?

Selon Eric SCHULER ("**S'affirmer au quotidien**") : "**l'assertivité/affirmation de soi, est l'aptitude, face à une situation quelconque, à définir clairement sa position, à la faire connaître, à la défendre sans agressivité tout en admettant des positions différentes de la part des autres**".

Cela veut dire qu'être assertifs ou faire preuve d'assertivité, est la faculté de pouvoir exprimer ce que nous désirons, sentons, voulons et ne voulons pas.

Cela veut dire aussi que nous ferons respecter nos droits naturels.

Cela veut dire que nous pourrons avoir un point de vue différent de notre interlocuteur.

Nous n'aurons aucunement peur d'exposer notre point de vue même si celui de notre adversaire, ou interlocuteur, est diamétralement opposé au nôtre.

Cela veut dire que nous serons en accord avec ce que nous désirons, sentons, voulons ou ne voulons pas.

Cela veut dire que nous ferons respecter nos choix et respecterons ceux des autres.

Cela veut dire que pour être **assertif**, nous devons avoir **une excellente estime de nous-mêmes**.

Accepter d'être authentiques, vrais, viser l'excellence et non la perfection, voilà le secret de l'ESTIME DE SOI.

Pour avoir une BONNE ESTIME DE SOI, il faut :

AVOIR CONFIANCE EN SOI

et

S'ACCEPTER INCONDITIONNELLEMENT

Je vais me servir d'une métaphore. Celle de nos jambes ;

Nos jambes qui nous permettent de marcher, d'avancer.

L'estime de soi est comparable à nos deux jambes.

Pour fonctionner, il faut que les deux jambes soient capables de marcher.

La première jambe est la confiance en soi.

J'ai des capacités pour faire ceci ou cela et d'autres dont je ne suis pas capable.

Par exemple : je suis une excellente marcheuse mais serais totalement incapable d'escalader le Mont Blanc. Primo parce que je n'en aucune envie et secundo parce que je n'ai aucune préparation pour ça.

Suis-je pour autant une incapable ? Bien sûr que non.

Escalader le Mont-Blanc n'entre pas dans mes capacités. Point. Je suis capable de faire beaucoup d'autres choses mais pas celle-là.

Comme je le disais plus haut, nous ne sommes pas parfaits, nous avons des capacités pour certaines choses et pas pour d'autres.

Cela ne veut en aucun cas, dire que nous sommes des incapables.

Prendre conscience de cela nous permet d'avancer et de ne pas stresser quand survient quelque chose que nous ne savons pas faire.

Un assertif dira : **"je ne sais pas faire cela"** ou **"je ne connais pas"**

Un non-assertif perdra temps et énergie (**se stressera**) pour dissimuler son ignorance du sujet.

Et vous n'arriverez pas à marcher avec la jambe de la confiance en soi.

Maintenant, voyons l'autre jambe. Celle de l'amour inconditionnel.

Vous avez dit **AMOUR INCONDITIONNEL** ? Oui, si vous voulez avancer dans la vie, il sera **absolument nécessaire de vous aimer inconditionnellement.**

Quel programme !

L'autre jambe représente donc, cette acceptation de soi-même.

Par exemple : Je ne suis pas Brad Pitt et j'aimerais bien avoir quelques centimètres en plus. Cela veut-il dire que je ne vais pas rencontrer l'âme sœur parce qu'il me manque quelques centimètres ?

Là encore, bien sûr que non. Si je m'accepte, les autres m'accepteront.

C'est un jeu qui se joue à deux. Si je m'aime, les autres m'aimeront mais si je ne m'accepte pas comme je suis, les autres en feront autant.

Pourquoi voulez-vous que les autres vous acceptent si vous-même ne vous acceptez pas ?

S'accepter inconditionnellement, c'est connaître ses faiblesses, sa vulnérabilité et ne pas essayer de les dissimuler aux autres.

Quelqu'un qui s'aime **INCONDITIONNELLEMENT** dira :

“C'est vrai que j'aimerais vraiment avoir la taille et la tête de Brad Pitt mais je suis très heureux comme je suis et, en plus, j'ai un succès fou”

Quelqu'un qui ne s'aime pas **INCONDITIONNELLEMENT** dira :

“Mais pourquoi est-ce que je ne suis pas comme Brad Pitt, pourquoi est-ce que je ne suis pas assez grand, pourquoi? Pourquoi ? Et il passera sa vie à “ruminer” sur tout ce qu'il n'est pas et deviendra frustré, insatisfait, stressé et malheureux.

Et il n'arrivera pas à marcher avec la **jambe de la confiance en soi**.

Vous pouvez maintenant comprendre pourquoi souvent nous n'avancions pas.

Parfois, il manque à certains la première jambe, à d'autres la deuxième et souvent il leur manque les deux.

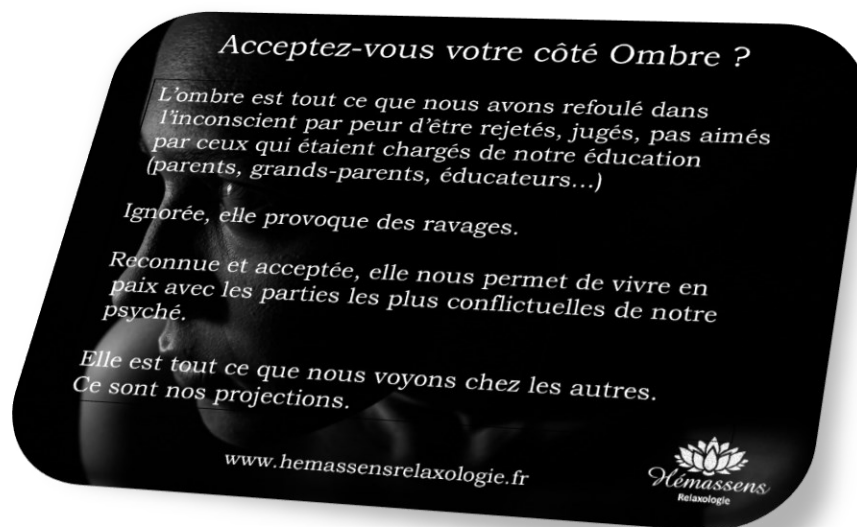
Plus vous vous accepterez, plus vous vous aimerez, plus grande et forte sera votre auto-estime.

L'ESTIME DE SOI est la base même de notre équilibre psychique.

Sans elle, nous sommes comme une maison qui n'aurait pas de fondations.

À la première tempête, la maison s'envolera ou s'écroulera.

Mais comment S'ACCEPTER INCONDITIONNELLEMENT ?



Et bien, il faut accepter son **OMBRE**, en positif ou négatif.

L'OMBRE ? C'EST QUOI ?

L'ombre est tout ce que nous avons refoulé dans l'inconscient par peur d'être rejetés, jugés, pas aimés par ceux qui étaient chargés de notre éducation: parents, grands-parents, éducateurs.

Ignorée, elle provoque des ravages.

Reconnue, elle nous permet de vivre en paix avec les parties les plus conflictuelles de notre psyché.

L'OMBRE est donc composée de tout ce qu'il nous a fallu dissimuler pour plaire ou être acceptés : **certaines qualités – l'OMBRE BLANCHE.**

Par exemple, si nous avons grandi dans un milieu où la **spontanéité** était mal vue, nous l'avons peut-être cachée sous un masque de petite fille modèle alors que nous bouillons à l'intérieur...

Certaines faiblesses : l'OMBRE NOIRE

Par exemple, vous êtes colérique et parfois violemment mais vous vous dites que vous êtes coléreux. Que ce n'est pas très grave.

Ou vous êtes un peu envieux et jaloux mais vous ne le reconnaissez pas.

L'OMBRE est composée de toutes ces parties que nous ne reconnaissons pas, que nous laissons enfouies bien au fond.

Elle se matérialise souvent à travers des maladies psychosomatiques ou de troubles divers.

Elle est tout ce que nous voyons chez les autres.

Ce sont nos projections.

Les autres sont rancuniers, grossiers, racistes mais ...pas nous bien sûr.

Carl Gustav JUNG, qui l'a mise en évidence dans le cadre de sa psychologie analytique, dit :

« L'ombre est la personnification de tout ce que le sujet refuse de reconnaître et d'admettre en lui.

Se mêlent en elle les tendances refoulées du fait de la conscience morale, des choix qu'il a faits pour sa vie ou d'accéder à des circonstances de son existence, et les forces vitales les plus précieuses qui n'ont pas pu ou pas eu l'occasion d'accéder à la conscience...

Ceux qui ignorent leur ombre, ou ne la reconnaissent pas, sont assis sur un volcan qui peut entrer en éruption à n'importe quel moment”

Donc pour conclure, vous aurez compris que pour avoir une bonne **estime de soi, il est nécessaire d'avoir reconnu et intégré son ombre L'amour de l'ennemi en moi.**

Un jour de sabbat, un fils de rabbin alla prier dans une synagogue autre que celle de son père. À son retour, le rabbin lui demanda : **“eh bien, as-tu appris quelque chose de nouveau ?**

Et le fils de répondre : **“Oui, bien sûr”.**

Le père un peu vexé dans sa fierté de rabbin, reprit **“Alors qu'est-ce donc qu'ils enseignent là-bas ?”**

“Aime ton ennemi” dit le fils.

Le père s'empressa de répliquer **“ils prêchent la même chose que moi.**

Comment peux-tu prétendre avoir appris quelque chose de nouveau ?”

Le fils répondit : ***“ils m’ont appris à aimer l’ennemi qui habite en moi, alors que je m’acharne à le combattre”***

Les comportements de non-assertivité ou de non-affirmation

Il y a trois types de comportements possibles, (en-dehors de l’assertivité), lorsque nous sommes en présence de quelqu’un :

Les attitudes de fuite

L’agressivité

Le chantage émotionnel

Les attitudes de fuite :

Celui qui fuit, nie totalement ses besoins, ou ses désirs, et n’a guère d’auto-estime.

Les principales attitudes de fuite :

Le **peureux** qui a toujours peur de mal faire ;

Celui qui **ment** pour ne pas avoir à affronter les autres ;

Le **“excusez-moi, excusez-moi”** qui a toujours peur de déranger et n’exprime jamais ce qu’il pense,

Le **béni-oui-oui** : qui est toujours d’accord avec tout le monde

L’assisté : qui attend toujours que les autres décident pour lui et ensuite critique

Le **timide** : qui voudrait être partout ailleurs sauf là où il est,

Le **c’est pas moi, c’est pas moi”** : qui n’admet jamais sa responsabilité en rien.

Toutes ces personnes ont besoin de se justifier et de recourir à tout un tas de prétextes (comme une fuite) plutôt que d’affronter les autres.

Les conséquences négatives de ces comportements sont : mal-être, angoisse,

anxiété, colère intérieure, frustration, stress, dépression, fatigue, eczéma, manque d'énergie...

L'agressivité :

Celui qui est agressif n'écoute pas les autres et les soumet à ses désirs.

Il(elle) les oblige à faire ce qu'il (elle) a décidé, LUI ou ELLE.

Généralement, on le(la) craint.

Il parle plus fort que tout le monde et coupe tout le temps la parole. Il prend un air de supériorité et regarde parfois les autres avec commisération. Peut-être mordant et même cinglant.

Les principaux comportements agressifs :

“L'esprit de contradiction personnifié” s'oppose par système à tout et à tous.

Le **“dictateur”** qui menace et fait peur,

L'intolérant” qui juge et condamne,

Le **“rancunier”** toujours prêt à se venger,

Le **“blasé”** ou **“moi, je sais tout”**,

L'**“arriviste”** prêt à tuer père et mère pour arriver à ses fins,

Le **“saboteur”**, toujours prêt à ficher en l'air les projets des autres,

Le **“critiqueur”** toujours prêt à démolir les autres,

Le **“persifleur”** qui aime ridiculiser les autres de façon ironique ou même mordante,

Le **“lutteur”** qui raisonne toujours comme s'il partait au combat,

Le **“violent”** avec toutes les dérives que ce terme englobe.

Toutes ces personnes donnent l'impression d'être efficaces **mais les conséquences négatives de ces comportements sont** : crises cardiaques, maux de tête, crises de nerfs, abcès, manque d'énergie, solitude...

Le chantage émotionnel

Ceux qui ont ce genre d'attitude manipulent les autres pour arriver à leurs fins et obtenir ce qu'ils veulent.

C'est une façon d'exploiter les autres en les séduisant par des louanges et de la flatterie.

Les principaux comportements de manipulation :

Le **maître-chanteur** toujours prêt à culpabiliser les autres et souvent de façon très subtile.

- 5% de ces manipulateurs conduiraient leurs victimes au suicide.
- Dans tous les cas de figures, les manipulateurs sont, dans un premier temps, tout à fait charmants. Dès que l'objet de leur désir (la personne/victime) sur laquelle ils ont jeté leur dévolu a succombé à leur charme et leurs gentillesse, ils montrent leurs vrais visages et la vie pour ces victimes devient vite un enfer.

Le **"calculateur"** qui ne fait rien de gratuit et agit toujours avec une arrière-pensée.

Le **"flatteur"** toujours prêt à vous couvrir de louanges pour endormir votre méfiance et arriver à ses fins,

Le **"pleurnichard"** toujours en train de se plaindre et de gémir mais qui finalement obtient ce qu'il veut soit, parce que vous en avez assez de l'entendre, soit parce que vous avez pitié de lui.

Enfin, une personne qui s'affirme, c'est comment ?

Une personne affirmée est en accord avec elle-même.

Elle donne une impression d'assurance, de confiance, de sérénité. Elle pratique la politique du **50/50** ou comme on l'appelle depuis la méthode Gordon :

GAGNANT/GAGNANT. Il n'y a ni perdant, ni gagnant.

C'est-à-dire qu'elle ne cherche pas gagner au détriment de son interlocuteur.

Une personne assertive écoute ses besoins mais tient compte de ceux de son interlocuteur.

Elle se respecte et respecte l'autre. Elle n'a pas besoin de crier pour se faire entendre car les autres comprennent immédiatement qu'elle ne se laissera ni influencer, ni manipuler.

ATTENTION



Écouter ses besoins ne veut pas dire :

“Si je fais passer mes besoins avant ceux des autres, c’est parce que je suis égoïste”,

Cela veut simplement dire :

“Est-ce que je me sens en harmonie avec la décision que je suis en train de prendre”

ou

Est-ce que je me sens à l’aise avec ce que je vis : au travail, en famille, dans ma relation affective ?”

Est-ce que c'est vraiment ce que je veux faire de ma vie ?”

Quelqu'un d'égoïste fait passer des désirs avant tout et ne tient absolument pas compte de ceux des autres.

Elle n'a aucun respect pour ce qu'ils veulent.

Tout est centré sur **ELLE** et rien que sur **ELLE**. **C'est une forme d'agressivité.**

Communiquer avec les autres

Si vous voulez progresser dans votre assertivité, vous allez devoir prendre des risques.

Il est fondamental d'évaluer les risques que nous courons et ne pas en prendre inconsidérément.

Lorsque vous rencontrez quelqu'un, face à lui vous pouvez avoir trois types de comportements :

- **CONFIANT**
- **PEUREUX**
- **EN ÉTAT DE PANIQUE**

Si vous êtes confiant, que vous parlez de façon calme et sereine vous êtes dans votre **ZONE DE CONFORT**.

Votre interlocuteur ne vous impressionne pas et l'affirmation ne vous pose aucun problème.

Si vous vous sentez peu à l'aise, mais sans être tétanisé, vous êtes dans votre **ZONE DE RISQUE**.

C'est dans cette zone que vous allez pouvoir vous aventurer afin d'agrandir votre **zone de confort**.

À mesure que vous gagnerez confiance en vous-même, vous aurez la possibilité, **PROGRESSIVEMENT** d'élargir cette zone de risque pour la transformer en **ZONE DE CONFORT**.

Nous verrons plus bas comment procéder.

ZONE DE PANIQUE : Si vous êtes totalement paralysé par la peur, si vous tremblez, bégayez, avez les mains moites !

STOP !!

NE FAITES RIEN, NE TENTEZ RIEN, RESTEZ TRANQUILLE,

N'ENTREZ JAMAIS DANS LA ZONE DE PANIQUE, c'est le fiasco assuré.

Reconnaître ses limites EST UNE PREUVE DE SAGESSE.

Progresser dans l'affirmation de soi

3^{ème} Exercice :

Installez-vous confortablement, sans TV ni radio ni téléphone et réservez-vous un bon moment pour vous. (de 15 à 30 mn)

Prenez votre cahier et faites une liste de 10 personnes et/ou situations qui vous posent (ou ont posé) des problèmes d'affirmation (mais sans être tétanisés ou en panique).

Bien maintenant, pour chaque cas vous allez poser les trois questions suivantes (ce que j'appelle les questions magiques) :

- 1. Quelle est la pire chose qui puisse m'arriver si je m'affirme avec cette personne ou dans cette situation ?**
- 2. Suis-je prêt(e) à assumer ce risque si ça ne tourne pas à mon avantage ?**
- 3. Si la réponse est oui FONCEZ. C'est maintenant que vous allez agrandir votre ZONE DE CONFORT, même si au début cela vous paraît difficile.**
- 4. Si la réponse est NON, restez-en là. Connaître ses limites JE LE RÉPÈTE est un signe de grande sagesse.**

Vous avez maintenant en mains la formule magique pour vous affirmer.

Dans chaque situation difficile, posez-vous ces trois questions et agissez en conséquence.

4^{ème} Exercice :

Qu'avez-vous appris sur vous-même en faisant cet exercice ?

Quand vous communiquez avec quelqu'un, vous entrez dans ce que l'on appelle **L'ESPACE VITAL de cette personne**.

L'espace vital est la distance qui existe entre nous et les autres.

C'est ce qui nous permet d'être, ou non, à l'aise quand nous communiquons avec eux.

Quand une personne vous "envahit" elle empiète sur votre territoire.

Elle ne vous respecte pas. Elle vous "vole" votre énergie. Attention aux voleurs d'énergie, ce sont des vampires.

Généralement on établit l'espace vital de la façon suivante :

- **ESPACE INTIME** (15 à 45 cm)
- **ESPACE PERSONNEL** (45 CM à 1m)
- **ESPACE SOCIAL** (1 à 3 m)
- **ESPACE PUBLIC** (plus de 3 m)

À vous de voir où vous vous situez.

Quand vous rencontrez quelqu'un, approchez-vous de la personne et "sentez" à partir de quelle distance vous ne vous sentez plus à l'aise.

À partir de quelle distance "vous vous sentez envahi".

Il est essentiel de respecter **l'espace intime** de chacun sinon la communication

sera empreinte de gêne ou de malaise. Malaise ou gêne dont les protagonistes n'auront, la plupart de temps, même pas conscience.

L'espace personnel d'un anglais est différent de celui d'un africain ou d'un sud-américain pays où on est plus habitués à donner des accolades.

L'espace social diffère aussi en fonction des cultures et des pays.

Respectez le territoire des autres et on respectera le vôtre.

Comment résister au chantage émotionnel ?

Le maître-chanteur, infantilise, culpabilise et donne de faux espoirs à sa victime/

- “Tu ne viens pas déjeuner avec nous dimanche ? Ton père ne va pas bien du tout, je ne sais pas si tu le reverras vivant...”
- “Si tu ne viens pas en vacances avec moi alors que tu l'avais promis, je vais être obligé de payer le double pour la chambre et tu sais combien j'ai déjà eu du mal à payer le voyage...”
- “Je vais parler à X. je suis certain(e) qu'il va vous trouver un job...” et cela fait des semaines que ça dure.
- “Si tu veux divorcer et bien divorce, tu n'auras pas un sou et tu ne reverras jamais les gosses”
- “Vous ne pouvez pas rester ce soir (c'est la même ritournelle tous les soirs) j'ai un travail à finir et il n'y a vraiment que vous qui soyez capable de le faire...”

Le manipulateur n'a aucun respect pour vous, votre bien-être et vos désirs.

Il veut que VOUS, VOUS conformiez aux siens !

Êtes-vous victime d'un maître-chanteur ?

Si la personne que vous avez en face de vous :

- essaie de VOUS CONVAINCRE de vous plier à ses désirs,
- n'est absolument pas préoccupé par vos sentiments,
- ne vous écoute pas du tout et continue à tenter de vous convaincre à tout prix,
- a l'air de savoir mieux que vous ce qui vous convient,
- vous dit que c'est pour votre bien,

Vous êtes certainement en face d'un manipulateur

Consciemment, ou non (seuls 20% ont conscience de l'être) le manipulateur va prendre un maximum de renseignements sur vous et va tisser sa toile d'araignée pour arriver à ses fins.

Il va voir dans quelles situations, et avec qui, vous vous sentez peu à l'aise ou même vous avez peur.

Il va devenir par tous les moyens votre ami (au moins 60 à 70% vont appliquer cette technique).

Il va vous montrer combien lui (elle) est différent(e).

Il va vous flatter là où le bât blesse. Vous offrira des cadeaux.

Vous aurez l'impression de vivre un conte de fée tellement la personne est sympathique, généreuse, à l'écoute, souriante...

Il(elle) vous comprendra si vous avez des problèmes et fera tout pour vous aider...

Il ou elle feront tout pour vous séduire, vous prouver combien vous êtes

différent(e), unique.

Enfin quelqu'un qui vous comprend !

Comment faire la différence entre un manipulateur et une personne réellement sympathique ?

Une personne vraiment amicale sera avant tout une personne assertive, qui définira clairement sa position et surtout **ECOUTERA CE QUE VOUS AVEZ À DIRE SANS ESSAYER DE VOUS CONVAINCRE.**

Une personne sympathique n'essaie pas de profiter de vous, ne mentira pas, n'est pas égocentrique, ne vous rabaisse pas, elle ne fait pas "le vide" autour de vous.

Si vous avez des doutes, demandez à quelqu'un de confiance.

5^{ème} Exercice:

Prenez un peu de temps pour vous et pensez à la personne dont vous vous méfiez.

- Comment agit-elle avec vous ?
- Êtes-vous à l'aise avec elle ?
- Avez-vous la sensation que vos besoins ou désirs ne sont pas respectés ?
- Vous pose-t-elle des questions du genre "si tu fais cela" " je vais..."
- Avez-vous vraiment envie de faire ce qu'elle vous demande ?

***** ATTENTION *****

*Il y a un manipulateur parce que **VOUS VOUS LAISSEZ MANIPULER. C'est un jeu qui se joue à deux !***

6^{ème} Exercice :

Lorsque vous êtes face à un maître-chanteur, quelles sont vos réactions ?

- Vous avez envie de fuir ?

Vous vous sentez coupable ?

- Vous avez peur ?
- Vous avez pitié de la personne ?
- autre ?

7^{ème} Exercice :

Comment réagissez-vous après avoir accédé aux exigences du manipulateur ?

- Vous pleurez ?
- Vous modifiez tous vos projets
- Vous demandez pardon
- Vous vous dites que c'est la dernière fois ?

***** ATTENTION *****

Vous pouvez avoir besoin de consulter un professionnel de la santé, la police ou un avocat en cas de harcèlement avéré.

Vous pouvez avoir en face un être dangereux.

Vous êtes décidé à ne plus vous laisser manipuler, allez-y !

Courage ! Ce ne sera pas facile tous les jours mais vous y arriverez !

Les armes de la contre-manipulation

- **Employez l'humour et l'ironie** : “oui, c'est bien que tu te suicides, je ne vois vraiment aucune autre alternative à ton problème”
- **Ne vous justifiez en aucun cas et répétez toujours votre argument** (comme un disque rayé) : “non, je ne partirai pas en vacances, oui je sais que j'avais dit que je partais mais je ne partirai pas en vacances”
- **Respectez la personne, restez toujours correct** : “oui, tu as raison, j'aurais dû dire hier que je ne pouvais venir dîner chez toi ce soir”
- **Pratiquez l'empathie** : “oui, je comprends que tu sois fâché mais je n'irai pas avec toi au concert”
- **Reprenez ses propres expressions** : “oui la famille c'est sacré, tu as raison, mais je n'irai pas déjeuner avec vous dimanche prochain”
- **Pratiquez l'auto-ironie** : “oui, je sais je suis une méchante femme mais je n'irai pas voir Tante Charlotte”
- **SOURIEZ, SOURIEZ, SOURIEZ**

Vous voilà prêt à reconnaître et faire face à un manipulateur !

Christine Becker

Hémassens Relaxologie

Gestion du Stress et des Émotions