

Prévenir la manipulation mentale

Guide - Avril 2018



Soutenu par Fondation des Femmes



**FONDATION
DES FEMMES**

Ce guide a été conçu, écrit, relu, illustré et mis en page par des membres de l'AFFA, avec le soutien de la Fondation des Femmes.

Merci à toutes pour votre contribution.

LE TCHAT POUR DISCUTER

Aide

Des doutes sur une relation ? Vous n'arrivez pas toujours à repérer une violence ou vous en subissez ?

Des professionnelles formées à l'écoute par écrit et sensibilisées aux spécificités des personnes autistes vous écoutent et vous conseillent du lundi au samedi de 10h à 21h.

- Une écoute sans jugement
- Un soutien dans vos choix et démarches

Accès depuis le site de l'AFFA
femmesautistesfrancophones.com (onglet dans la barre de menu en haut ou en bas à droite)



Je discute avec une professionnelle



**FONDATION
DES FEMMES**



Association Francophone de Femmes Autistes

<https://femmesautistesfrancophones.com>

association.af2a@gmail.com

Prévenir la manipulation mentale

Guide réalisé par des membres de l'Association Francophone de Femmes Autistes

Sommaire

Définition	2
Le/la manipulateur/trice et le/la manipulé/e	3
Pourquoi les personnes autistes risquent-elles davantage d'être victimes de manipulateurs/trices ?	5
Que faire si l'on est victime d'un/e manipulateur/trice ?	6
13 signes qui doivent vous alerter	9
Conclusion	14
Numéros utiles et boîte à outils	15
Bibliographie	16

“La manipulation mentale consiste à entrer par effraction dans l’esprit de quelqu’un pour y déposer une opinion ou provoquer un comportement sans que ce quelqu’un sache qu’il y a eu effraction.”

"Elle me rend folle"
Menace
culpabilisation

"Il me flingue"

"Elle me rabaisse"
Emprise
Emprise
"Je ne suis plus moi-même"
Culpabilisation

Chantage
Manipulation
"Je ne suis plus moi-même"

"J'ai peur de ses réactions"
"Je dois toujours me justifier"

"Il a toujours raison" Menace

"Elle inverse les rôles"

"Je n'en peux plus"
"Il ne pense qu'à lui!"
"Elle inverse mes rôles"
"Elle me rend folle"

Dévalorisation
Reproches chantage
Manipulation
Reproches
"Je dois toujours me justifier"
"Je ne suis plus moi-même"
Culpabilisation

Prise de tête
"Elle distord la réalité"
"Il me flingue"

"Elle me rabaisse"
"J'ai peur de ses réactions"

Les termes “sujétion psychologique”, “lavage de cerveau” ou “rapt d’âme” sont parfois utilisés. Il peut y avoir un rapport de séduction, de persuasion, de suggestion, de soumission non volontaire ou consentie.

La manipulation est un processus auquel nous sommes confrontés depuis notre plus tendre enfance. Les politiciens et médias peuvent facilement manipuler les masses et véhiculer des croyances et propager des émotions comme la peur, dans un but spécifique. La propagande est une forme de manipulation mentale. Mais dans nos rapports au quotidien également, nous côtoyons la manipulation à divers niveaux : de l'enfant qui dit à un parent "je t'aime" pour susciter une émotion positive avant de demander un bonbon, à la publicité, en passant par d'autres formes de manipulation insidieuses et désastreuses pour l'intégrité d'une personne, que ce soit dans le domaine professionnel ou dans le domaine privé. Une forme de manipulation mentale bien connue et très dangereuse, par exemple, est celle de l'emprise sectaire.

La manipulation s'oppose au raisonnement logique.

C'est peut-être quand elle est au fondement d'une relation intime que la manipulation mentale est la plus destructrice car elle est constante et envahit chaque parcelle de notre quotidien, de notre être et de nos pensées. Dans ce type de manipulation mentale extrêmement pathologique, il s'instaure un rapport victime/bourreau qui peut avoir de graves conséquences psychologiques, comme une déstructuration, une désintégration psychologique de la victime plus ou moins importante de la victime : celle-ci ne sait plus qui elle est, quelles sont ses valeurs, ses envies propres. Ses pensées et comportements sont, dans certains cas, totalement dictés par celui qui a pris de l'emprise sur elle. La relation est qualifiée de **toxique**. Cette situation peut parfois conduire la victime jusqu'au suicide.

Le/la manipulateur/trice et le/la manipulé/e

L'individu manipulateur est calculateur mais il peut agir de manière consciente ou inconsciente. Son objectif : arriver à ses fins, faire céder l'autre pour son propre profit (matériel ou symbolique). Il utilise pour cela diverses stratégies : le chantage, la menace, la culpabilisation, l'infantilisation de lui-même ou de sa victime, la violence aussi souvent.

Parmi les individus manipulateurs (tous genres confondus), il y a celui que l'on appelle "**pervers(e) narcissique**" (une expression plus appropriée serait "manipulateur(rice) autocentré(e)"). Détruire les autres est, en effet, inconsciemment pour lui/elle une manière de se valoriser et de se sentir tout/e puissant/e, de se sentir exister. Cet individu vise ainsi à être le centre du monde pour sa victime et tente de la mettre sous son emprise pour éviter qu'elle ne s'éloigne. Son mode relationnel est basé sur la séduction, la culpabilisation, la domination et la maltraitance en vue d'un seul objectif : satisfaire ses propres besoins, obtenir tout ce qu'il/elle veut de la part de l'autre, pour lui/elle-même mais surtout pour se sentir puissant(e) et sentir sa victime sous sa dépendance.

Cette personne cache bien son jeu, sait mentir ou inventer des histoires et se faire passer pour quelqu'un d'adorable qui a le cœur sur la main. Elle utilise le flou, les paradoxes, l'ambiguïté pour déstabiliser sa victime. Elle n'a ni honte, ni remords, ni conscience morale. Elle atteint ses buts aux dépens d'autrui et semble être logique et confiante quand elle s'exprime, alors qu'il y a une profonde incohérence entre ses paroles et ses actes. Elle peut aussi se faire passer pour une personne de confiance, que la victime met sur un piédestal mais, progressivement, elle va montrer son vrai visage. Un(e) pervers(e) narcissique est une personne exerçant la maltraitance, la violence psychique et/ou physique. On ne change pas une telle personne.



La cible des personnes manipulatrices est souvent une personne ayant peu confiance en elle ou un fort sentiment d'infériorité, pensant ne pas mériter d'attention, alors que, paradoxalement, elle possède de nombreuses compétences qu'elle dénie. Certaines personnes, par leur vécu, pensent qu'elles ne méritent pas d'être respectées et traitées convenablement ou ne savent pas ce que cela signifie et croient alors être traitées convenablement par leur bourreau. Elles cautionnent ainsi, souvent inconsciemment, une situation destructrice qui va amplifier ce manque d'estime et cet isolement. La victime peut alors développer des symptômes physiques et psychiques comme des maux de ventre, de l'insomnie, de l'anxiété, des attaques de panique, des ruminations excessives ; elle peut aussi changer de comportement, s'isoler, se sentir déconnectée du réel et sombrer, dans les cas graves, dans la dépression, parfois avec des idées ou des actes suicidaires. Si elle tente d'exprimer sa souffrance à la personne manipulatrice, celle-ci retournera la situation et cherchera à la culpabiliser en retour plutôt que de la soutenir. Une telle personne ne se remet jamais en question.

La victime peine généralement à partir et pense peut-être pouvoir aider cette personne, qui inversera les rôles en « distordant la réalité » de manière à lui faire admettre qu'elle est la seule responsable de tout. Que la victime l'aime, qu'elle se sacrifie pour elle ne changera rien à son comportement et ne l'aidera qu'à avoir toujours plus de contrôle sur elle.

Pourquoi les personnes autistes risquent-elles davantage d'être victimes de manipulateurs/trices ?

Les personnes autistes ont du mal à décoder les intentions d'autrui et, par conséquent, elles ne comprennent pas le mensonge. En outre, elles ont souvent des lacunes en "théorie de l'esprit" (capacité de reconnaissance d'un état mental chez soi ou chez autrui). Elles vont se fier aux apparences et faire facilement confiance à une personne qui leur semblera sympathique. Elles vont, de plus, faire au mieux pour ne pas la décevoir car elles craignent d'être rejetées. Un individu manipulateur peut, en premier lieu, paraître doux, gentil, attentionné et prétendre agir dans l'intérêt de sa victime.

Les personnes autistes sont aussi facilement influençables car elles ont des difficultés à tracer la limite entre ce qui est bon et ce qui est mauvais pour elles, ce qui est normal et ce qui ne l'est pas, ce qu'elles doivent ou ne doivent pas accepter. En outre, elles ont du mal à exprimer leurs envies et leurs volontés. Il peut donc s'avérer difficile pour elles de dire ne serait-ce que « non ». Elles peuvent alors être entraînées malgré elles, dans des situations problématiques ou destructrices sans même se rendre compte du danger de cette situation.



De plus, beaucoup d'individus autistes ont vécu la mise à l'écart, le harcèlement, voire la violence et la maltraitance dans leur enfance et leur adolescence et ont développé un manque d'estime personnelle et un sentiment d'infériorité. Conditionnés à se considérer comme un fardeau pour les autres et à s'attribuer automatiquement la responsabilité dans tout problème de relation, ils constituent des « victimes idéales ». Les manipulateurs/trices peuvent ainsi obtenir facilement des faveurs sexuelles (ou autre) des personnes autistes qui leur font confiance mais qui, pourtant, ne sont pas forcément consentantes. Il faut bien comprendre que la victime n'est pas, contrairement à ce que l'on croit souvent, une personne faible ou manquant d'intelligence/ de discernement. C'est plutôt une personne qui se trouve en situation de faiblesse du fait de son parcours de vie et/ou de ses particularités.

Que faire si l'on est victime d'un/e manipulateur/trice ?

La première étape est d'en prendre conscience. Cela peut mettre du temps. Ensuite, pour se sortir d'une telle situation, il est fondamental d'en parler afin de prendre de la distance, d'obtenir de l'aide et des avis extérieurs, de s'entourer de personnes de confiance pour pouvoir sortir de cette emprise et prendre le temps de se reconstruire, afin d'éviter de retomber dans une situation similaire par la suite. Le manipulateur doit être mis à distance. Il faut apprendre à se faire confiance, à poser des limites claires entre les comportements qui sont une preuve de respect et ceux qui n'en sont pas, pour pouvoir dire **non** et **stop**. Tout n'est pas acceptable sous prétexte d'amour. Ne restez pas isolé/e.

Enfin, une relation engage deux personnes : votre comportement aura des conséquences sur le comportement de la personne qui tente de vous soumettre. Un moyen de ne plus tomber dans ce genre de relation serait peut-être d'améliorer l'estime de vous-mêmes, de prendre conscience de vos compétences et de les assumer, de les exploiter. Car une personne manipulatrice elle, les aura les aura bien repérées, et si elle constate que vous les déniez, elle les utilisera pour elle-même. Faites attention néanmoins : si vous changez d'attitude, cela risque de l'insécuriser et de la faire réagir violemment. Une telle personne est dangereuse. N'agissez pas seul/e.



→ Lorsque l'individu manipulateur est un membre de la famille

Il peut arriver que le/la manipulateur/trice soit un membre de la famille, un parent. Malgré l'extrême difficulté de couper les ponts avec son père ou sa mère, cela peut parfois être nécessaire. Personne n'a le droit de vous maltraiter, pas même un parent et il n'y a, en conséquence, aucune culpabilité à avoir de mettre un terme définitif à une relation de ce type.

Il est important de ne pas nécessairement écouter ceux qui prétendent qu'un lien "de sang" doit être préservé coûte que coûte. Si la relation est destructrice, il faut y mettre un terme. La manipulation parentale peut parfois prendre des formes moins "violentes" en apparence que les autres types de manipulation. Il s'agit cependant bien de maltraitance. Il faut être vigilant à ce que la manipulation ne s'étende pas aux petits-enfants. Les parents/grands-parents manipulateurs peuvent ainsi détruire des familles entières et déconstruire un lien entre la victime et ses enfants. La prise de conscience est donc fondamentale.



Dans une ...

RELATION ABUSIVE

...il n'y a pas forcément de coups.

Une relation abusive, c'est quand votre partenaire ou conjoint.e...

VOUS « AIME TELLEMENT »...

qu'il.elle vous harcèle de messages, insiste tout le temps pour accélérer la relation, veut passer avant vos proches ou d'autres relations, ment souvent pour se mettre en valeur.

VOUS DÉVALORISE

par des remarques sur votre physique, sur votre poids, vos capacités intellectuelles, vos savoirs ; critique et méprise systématiquement vos croyances, vos projets, vos proches.

CHERCHE À CONTRÔLER...

vos apparences, vos vêtements, vos déplacements, vos lectures, vos activités et vos fréquentations ; consulte votre téléphone ou vos mails, fouille dans vos affaires.

SE MONTRE JALOUX.SE...

de vous de vos réussites, d'une personne dont vous dites du bien ; vous reproche le temps passé avec des amis.e.s, votre famille ou vos collègues ; demande des détails intrusifs sur vos fréquentations

RÉAGIT VIOLEMMENT

et se met en colère pour des motifs futiles ; casse ou lance des objets ; a des regards, des gestes violents ou menaçants ; vous insulte.

UTILISE LE CHANTAGE

pour obtenir ce qu'il veut, menace de vous quitter ou de se suicider ; vous culpabilise si vous ne voulez pas de relations sexuelles ; vous rend responsable des abus et rejette la faute sur vous.

- Ces violences psychologiques et verbales peuvent avoir des conséquences graves sur votre santé (anxiété, dépression, troubles de l'alimentation,...) et évoluer vers des violences physiques et sexuelles.
- Mettre fin à une relation abusive est difficile pour des raisons nombreuses et légitimes (sentiments amoureux, dépendance affective ou économique, isolement...). L'aide de proches, d'associations ou de professionnels (psychologues, médecins...) est essentielle.
- Vous n'êtes pas responsable de cette situation et vous avez le droit d'être aidé.e.

numéro vert

3919

Visuel créé à partir de l'affiche « Les Salopettes », association féministe de l'ENS de Lyon ayant pour vocation la protection des étudiant.es subissant des discriminations sexistes

<https://lessalopettes.wordpress.com/>

Les
Salopettes
Association féministe

ENS
ENS DE LYON

13 signes qui doivent vous alerter

1. Il vous semble cultiver le mystère

Il/Elle reste secret sur sa vie ou construit un récit de lui-même qui vous fait penser que c'est une victime ou un héros. Quand vous lui posez une question précise sur lui/elle, il/elle n'y répond pas clairement, il/elle reste vague, il/elle change de sujet ou vous renvoie la question en miroir : "Et toi ?"

"Elle affirmait des éléments que je n'avais pas dit en prêchant le faux pour connaître le vrai. Elle s'arrangeait pour en savoir toujours plus de manière insidieuse. Je me rendais compte qu'elle savait tout de moi sans rien connaître de concret sur elle, juste des banalités."

2. Il/Elle change en fonction de l'interlocuteur

Il/Elle ment ou il/elle ne vous semble pas toujours cohérent. Son comportement et ses opinions peuvent changer en fonction de la situation et de son interlocuteur. Il/Elle peut se montrer brillant/e, auratique en public, être admiré/e de tous et passer pour le contraire de ce qu'il/elle est au quotidien avec vous.

"Il me paraissait gentil et était attentif à mon bien-être mais chaque fois qu'il était là, je ressentais quelque chose de désagréable dans mon corps. J'étais mal à l'aise lorsqu'il me parlait car ses propos étaient différents lorsqu'il y avait du public."

3. Vous vous isolez depuis que vous le/la fréquentez

Il/Elle critique vos amis ou vos proches, tente de vous isoler tout en disant qu'il/elle vous aime libre, n'accepte de vous voir qu'en tête-à-tête, vous « flique ». Il/Elle se montre très possessif/ve, est jaloux/se de vos ami/es, de vos ex-compagnons ou compagnes, de la place que vous accordez à quelqu'un d'autre ou autre chose que lui/elle. Il/Elle laisse souvent sous-entendre que vous donnez plus d'attention à vos amis ou passions qu'à lui/elle, et que vous ne lui laissez aucune place dans votre vie, alors que lui/elle fait des efforts pour trouver sa place. Vous vous retrouvez alors à devoir vous justifier de votre emploi du temps, des personnes à qui vous parlez, du temps consacré aux activités qui vous plaisent. Vous pouvez en arriver à devoir voir secrètement certaines personnes pour éviter d'avoir des réflexions par la suite, ou à ne plus fréquenter que lui/elle par peur de sa réaction.

L'isolement peut aussi découler du fait que vos proches ont un regard critique sur lui/elle que vous n'acceptez pas. Vous préférez les fuir eux plutôt que de regarder la réalité en face.

“Il me reprochait d'accorder plus d'attention à mes amis qu'à lui. Il me disait de ne pas les déranger et que lui seul était disponible pour m'aider. Il me disait que mes ami-es étaient occupé-es par leur vie mais que lui était là pour moi.”

4. Il/Elle vous joue avec vos nerfs

Il/Elle souffle le chaud et le froid pour vous désorienter, vous avez l'impression qu'il/elle se contredit parfois ou souvent. Par exemple, il/elle vous fait un compliment sur quelque chose, et tout de suite après il/elle modère le compliment par une critique. Ou bien il/elle vous accable de reproches insidieux et continue en vous disant qu'il/elle vous aime plus que tout..

5. Vous vous sentez de moins en moins sûre de vous

Vous avez tendance à vous sentir davantage anxieux/se depuis que vous le/la connaissez. Vous vous mettez à anticiper vos échanges, vous n'êtes pas tranquille lorsque l'échange commence car vous ne savez jamais comment il/elle va se comporter, vous appréhendez ses réactions ; cette personne a le talent de vous faire “bugger” par son comportement général. De manière générale, vous vous mettez à douter de vous pour tout et à devenir anxieux/se dans toutes vos relations sociales.

6. Il/Elle est autoritaire

C'est lui/elle qui, la plupart du temps, décide du lieu et du moment de vos rendez-vous ; il/elle dit être trop occupé/e autrement mais, paradoxalement, ne semble pas vraiment prêter attention à vos propres contraintes.

“Lorsque je proposais une date de rencontre il disait : “D'accord, je sais que tu as tes propres obligations, mais j'ai un peu l'impression de passer après tout, j'ai bien le droit aussi de donner mon avis, je fais beaucoup de choses pour toi, j'ai fait des efforts.””

7. Il/Elle monopolise la parole et/ou veut avoir le dernier mot

Il/Elle vous demande rarement votre avis et ne vous incite pas à vous exprimer ; de ce fait, les échanges sont asymétriques. Ou bien il/elle tente de vous imposer sa vision des choses comme étant la seule exacte. Il/Elle interprète ce que vous dites, vous dit que vous ne comprenez rien quand votre opinion diverge de la sienne, ou prétend que vous ne le/la comprenez pas.

“Elle voulait toujours parler à ma place ou me coupait la parole avec mes interlocuteurs en modifiant mon discours. Elle se justifiait, disant que c’était difficile pour moi de m’exprimer et qu’elle faisait ça pour m’aider.”

8. Vous faites tout pour lui plaire ou vous cédez pour lui faire plaisir

Quand il/elle vous demande votre avis, votre réponse n'est jamais celle qu'il/elle souhaite entendre. Alors il/elle insistera jusqu'à ce que vous donniez la réponse qu'il/elle veut. Parfois il/elle peut employer la violence ou la menace. Vous pouvez aussi changer spontanément d'avis par vous-même juste pour lui plaire même si cela vous gêne.

“Au début d'une conversation, il me demandait mon avis mais n'en tenait jamais compte. Il insistait insidieusement, me noyant de questions et je me sentais perdue dans ma décision. Je ne savais plus ce que je devais dire ou faire.”

9. Il/Elle vous reproche vos choix

Il/Elle essaie de vous convaincre de changer d'avis, critique très fréquemment ou même tout le temps vos choix. Cela est vrai surtout si vos choix ont pour conséquence moins d'attention pour lui/elle. Il/Elle dit qu'il/elle est de votre avis, mais que vous n'avez pas pensé à lui/elle en faisant ce choix, alors que lui/elle y aurait pensé (pour cela il peut prendre un exemple insignifiant) : vous voudrez alors vous justifier, et vous vous sentirez peut-être coupable. Si vous commencez à vouloir parlementer, vous justifier, vous vous engagerez dans une discussion stérile qui vous fera perdre votre sang-froid, ou bien vous fera pleurer ou céder.

“Tu as fait ce choix mais ça ne m'arrange pas. Tu me mets en difficulté là !”

10. Il/Elle vous fait culpabiliser

Il/Elle met en avant vos faiblesses et n'hésite pas à vous reprocher votre comportement sans essayer de vous comprendre et sans jamais se remettre lui/elle-même en question. Il/Elle se fait passer pour la victime. Par exemple, il/elle peut dire : “Je me rends compte que je ne suis pas grand-chose pour toi, merci en tous les cas d’être aussi intransigeant/e avec moi, pourtant j’ai essayé de te comprendre.” Quoi qu’il arrive dans la relation, de son point de vue c’est toujours **votre** faute.

Si vous souhaitez mettre de la distance il/elle peut vous harceler de messages (mails, sms) fleuves, des litanies culpabilisantes et incessantes qui ont pour but de vous faire craquer. Il peut vous provoquer/menacer de manière que vous vous sentiez obligé de renouer le contact.

Témoignage sur des parents manipulateurs : “Nous ne voyons jamais notre petite fille, elle n’a passé que deux jours chez nous la semaine dernière. Aujourd’hui, nous avons vu votre voiture sur le parking devant l’immeuble d’untel. Vous êtes restés chez eux 5 h et 20 minutes. Ils ont le droit de profiter de la petite et pas nous. Nous savons que vous voulez nous priver d’elle, notre cœur est brisé.”

11. Vous n’êtes jamais assez bien pour lui/elle

Il/Elle vous compare à lui/elle ou vous compare à des personnes qu’il/elle connaît ou a connu dans le but de vous dévaloriser. De même, il/elle n’est jamais ou est rarement satisfait/e quand vous lui annoncez ce que vous pensez être une bonne nouvelle, ou quand vous pensez lui faire plaisir ; il/elle vous fait alors des reproches plus ou moins directs pour vous montrer son insatisfaction, de manière à vous dévaloriser ou à vous inciter à faire plus d’efforts pour lui plaire. Vous trouvez sa réaction injuste, ou bien vous vous sentez coupable de ne pas en avoir fait assez.

12. Il/elle prend beaucoup mais donne peu

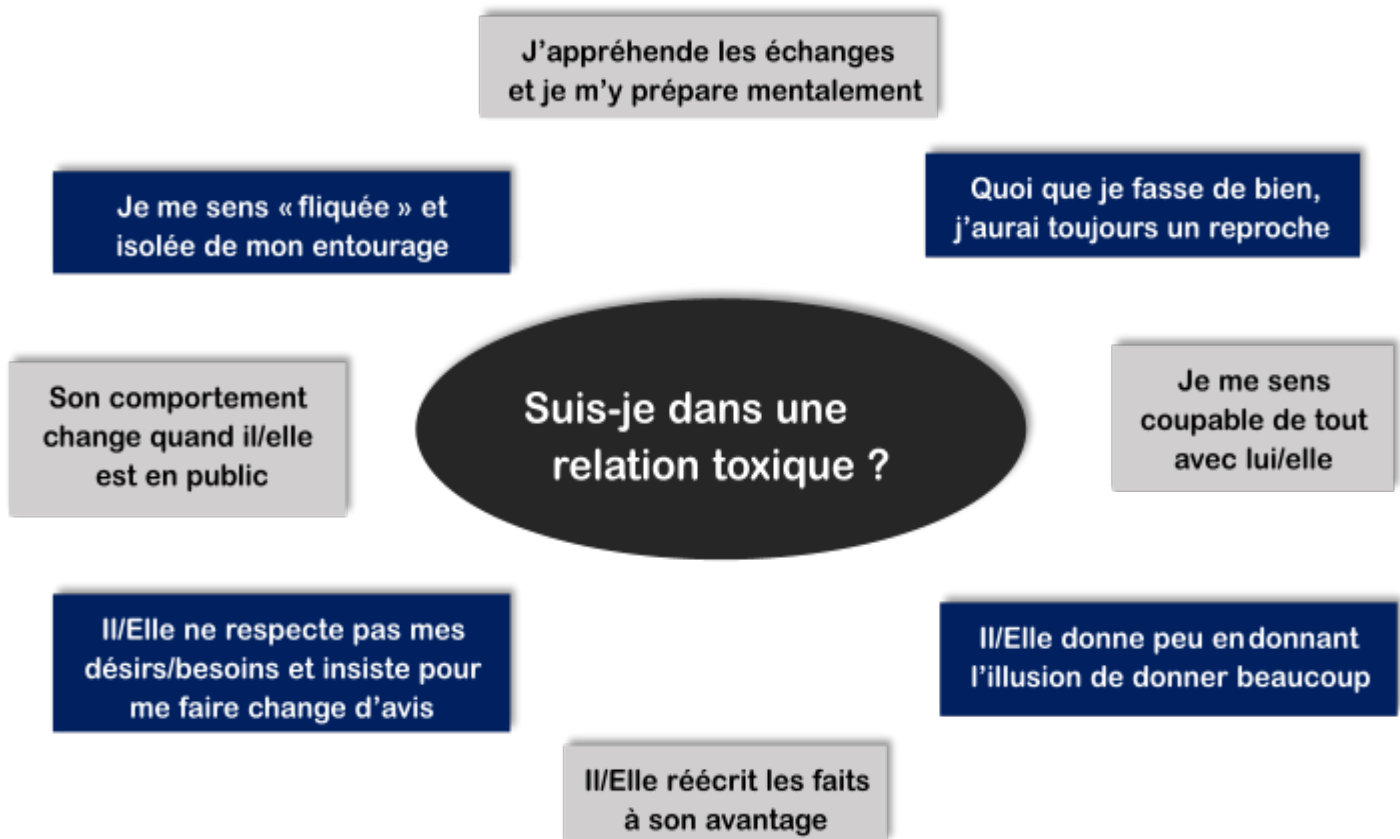
Il/Elle peut exercer la violence, le chantage ou la menace pour obtenir de vous ce qu’il/elle veut, mais lui/elle donne peu en retour, tout en se défendant de donner beaucoup.

Afin de se justifier, il/elle n’hésite pas à distordre la réalité, sans faits concrets pour l’étayer. Par exemple : “Avec tout ce que j’ai fait pour toi, je n’ai fait que subir, je te respecte, mais toi tu ne me respectes pas.”

“Lorsqu’il m’envoyait un SMS, la manière de tourner son message m’obligeait à y répondre même si je ne le souhaitais pas. Si je respectais mon choix, il me faisait culpabiliser en m’écrivant, quelques minutes plus tard, par exemple : “Ce n’est pas toi de ne pas me répondre, j’attends ton retour.”, ou bien “Je ne mérite pas ton attention ? Je me suis bien trompée sur toi, je ne suis pas une lâche moi.””

13. Il/elle distord les faits

Il/Elle retourne les situations en inversant les rôles. Par exemple : il/elle vous reproche de l’avoir blessé/e alors que c’est lui/elle qui vous a attaqué/e, justifiant ses attaques en vous en rendant responsable ; il/elle vous reproche d’être incohérent alors que c’est lui/elle qui l’est, en vous faisant tourner en bourrique ; il/elle se décrit comme une personne authentique, sincère, ne mentant jamais, juste, comparée à vous ; il/elle vous dira que vous le/la jugez, alors que c’est lui/elle qui vous fait très souvent des réflexions sur votre mode de vie, vos activités, les personnes avec qui vous passez du temps.



Conclusion

Si vous repérez au moins un de ces signes fréquemment dans une de vos relations, il y a des chances que vous soyez en présence d'un manipulateur ou d'une manipulatrice, qu'il/elle tente d'agir sur le plan amical, amoureux, familial ou professionnel. Essayez d'en parler à des proches, rapprochez-vous de spécialistes (psychologues). N'essayez pas de le/la changer, de négocier ou de définir une distance qu'il/elle ne va, de toute façon, pas respecter. Coupez tout contact avec lui/elle afin d'éviter de vous mettre davantage en danger. Si nécessaire, il faudra porter plainte. N'hésitez pas à demander de l'aide autour de vous.

De manière générale, faites-vous confiance et écoutez ce qui se passe en vous.

Lorsque vous ressentez quelque chose de désagréable à l'intérieur de vous au contact de certaines personnes mais que vous ne savez pas d'où ça vient ni pourquoi c'est là, peut-être êtes-vous en face d'un individu manipulateur. Prenez de la distance physique et observez de loin afin de vous détacher de vos émotions et de prendre conscience de ce qui se passe en vous et autour de vous. Vous pouvez demander l'avis d'un proche (attention à ne pas vous confier à ses alliés). Du fait du manque de compétence des personnes autistes au niveau des interactions sociales, il est utile de demander conseil à une personne de confiance, en lui faisant lire les échanges SMS ou mails par exemple.



Numéros utiles



L'indispensable boîte à outils de prévention des violences / Vie intime, affective et sexuelle des personnes en situation de handicap

Cyber-harcèlement, soins de santé, pouvoir décisionnel, violences sexistes et sexuelles, médicales, institutionnelles, prévention des violences dans le sport, tchat "Relations et violences", module de formation...

Actualisée régulièrement, une boîte à outils de prévention des violences à destination des personnes concernées et des accompagnant-es est accessible depuis la page d'accueil du site de l'AFFA femmesautistesfrancophones.com ou en [cliquant ici](#).

Tous les outils sont **gratuits** et **téléchargeables**.

Bibliographie

Ouvrages

- Isabelle Nazare-Aga, Les éditions de l'Homme, Canada
 - ✚ *Les parents manipulateurs*
 - ✚ *Les manipulateurs sont parmi nous*
 - ✚ *Les manipulateurs et l'amour*
- Marie-France Hirigoyen,
 - ✚ *Le harcèlement moral. La violence perverse au quotidien*, Editions La Découverte et Syros ou Pocket, 2002
 - ✚ *Femmes sous emprise, les ressorts de la violence dans le couple*, Oh Editions, 2005

Revues

« Les vertus de la manipulation », Le cercle Psy n°6 sept/oct/nov 2012, dossier

Guide

« Développer les habiletés des personnes autistes dans un contexte d'intimidation », FQA, avril 2017

<http://www.autisme.qc.ca/assets/files/05-produits/guide-intimidation.pdf>

Vidéos

- Fred et Marie : exemple de manipulateur dans le couple
<https://www.youtube.com/watch?v=wokOgLqdtf4>
- Témoignage d'une femme victime
<http://www.leparisien.fr/faits-divers/video-le-terrible-recit-d-ingrid-piegee-a-18a-ns-par-un-pervers-26-04-2016-5747231.php>

Sites internet/Articles

- <http://www.mariefrance-hirigoyen.com/>
- https://www.avocat-couturier-leoni.com/mener-soncombat-%20judiciaire-contre-leper-vers-manipulateur_ad24.html
- <http://spectredelautisme.com/Blogue/la-manipulation-le-nacissisme-la-diffamation-et-la-loi/>
- <http://isabellenazare-aga.com/les-30-caracteristiques-du-manipulateur/>
- <http://www.la-psychologie.com/manipulation.htm>
- <http://www.psychologue-riviere.com/manipulation-et-manipulateurs/>
- <http://pervers-narcissiques.fr/>
- <http://blogs.lexpress.fr/the-autist/2017/11/19/les-violences-infligees-par-des-proches-a-des-adultes-autistes-une-realite-meconnue/>



Association Francophone de Femmes Autistes

12 rue H. de Balzac 38490 St André le Gaz

association.af2a@gmail.com

<https://femmesautistesfrancophones.com/>

