

## Êtes-vous manipulateur?

Source: Lumière, janvier/février 1994. Texte extrait du livre de E.L.Shostrom et D. Montgomery. «Les Manipulateurs» chez Le Jour, éditeur.

À moins de pouvoir imaginer concrètement que nous sommes vrais, nous restons coincés avec nos vieux masques et nos vieilles tromperies. Il est du devoir de chacun de connaître et de prendre en considération qu'il est, au monde, unique en son genre. Aucun homme pareil à lui n'a jamais existé sur cette terre. Alors pourquoi s'évertuer à jouer le rôle de quelqu'un d'autre, pour lui plaire, afin d'en arriver à ses fins?

Nous connaissons tous des manipulateurs, à part nous-mêmes, bien sûr... Ces spécialistes de l'abus de confiance, ces vendeurs qui réussissent à nous vendre ce dont nous n'avons pas besoin, ces hommes politiques qui nous promettent mer et monde sans rien nous donner d'autres que de belles paroles, ces adolescents qui nous mentent par intérêt, ces bébés qui ont appris à pleurer pour obtenir ce qu'ils désirent! La manipulation devient si subtile que nous n'en avons, le plus souvent, pas conscience. Elle devient pratiquement un mode de vie et peut générer de l'anxiété, de l'hostilité et même nous conduire à ruiner notre carrière et à briser des vies.

Cette manipulation est-elle seulement un défaut des autres, ou bien se glisserait-elle insidieusement dans notre propre caractère? Est manipulateur celui qui joue un rôle, qui porte un masque afin d'obtenir ce qu'il désire secrètement. Au contraire, est actualisateur celui qui manifeste ses plus hautes qualités, et par là, influence avec intégrité les gens qui l'entourent. Mais, avant d'aller plus loin, où sommes-nous entre ces deux positions? Voici un exercice qui vous permettra de nous situer. Attention, avant de répondre à ces questions, de ne pas vous manipuler vous-mêmes!

### Manipulateurs

1. Vous avez recours à diverses ruses, techniques et machinations. Vous incarnez un personnage et jouez des rôles pour créer une impression. Les sentiments que vous exprimez sont délibérément choisis pour concorder avec vos intuitions cachées. Vous trompez votre monde.

Très souvent	1	2	3	4	5	Jamais
--------------	---	---	---	---	---	--------

2. Vous ne voyez pas le sens ni la signification des expériences que vous vivez, vous ne voyez et n'entendez que ce que vous voulez bien entendre. Votre vision est sélective et limitée.

Très souvent	1	2	3	4	5	Jamais
--------------	---	---	---	---	---	--------

3. Vous voyez la vie comme un jeu d'échecs. Vous semblez détendus tout en vous contrôlant et en contrôlant les autres, et vous cachez vos mobiles à vos «opposants». Vous voulez tout contrôler.

Très souvent	1	2	3	4	5	Jamais
--------------	---	---	---	---	---	--------

4. Vous vous méfiez profondément de vous-mêmes et des autres. Au fond, vous ne faites pas confiance à la nature humaine. Pour vous, les relations humaines n'offrent que deux possibilités: contrôler ou être contrôlé. Vous êtes méfiant, parfois cynique.

Très souvent	1	2	3	4	5	Jamais
--------------	---	---	---	---	---	--------

### Actualisateurs

5. Vous êtes capable d'être et d'exprimer vos sentiments, quels qu'ils soient. Il y a congruence ou concordance entre vos sentiments, vos expressions, vos actions et votre attitude dans la vie. Vous n'avez pas peur de dire la vérité, quelles qu'en soient les conséquences.

Très souvent	1	2	3	4	5	Jamais
--------------	---	---	---	---	---	--------

6. Vous vous regardez et vous vous écoutez attentivement; vous regardez et écoutez les autres attentivement. Vous attribuez un sens aux expériences de la vie. Vous êtes lucide et vous avez des réactions appropriées.

Très souvent	1	2	3	4	5	Jamais
--------------	---	---	---	---	---	--------

7. Vous êtes spontané. Vous avez la liberté d'être et d'exprimer vos potentialités. Vous êtes le maître de votre vie et non une marionnette, un sujet plutôt qu'un objet. Vous êtes spontané et ouvert.

Très souvent	1	2	3	4	5	Jamais
--------------	---	---	---	---	---	--------

8. Vous avez profondément confiance en vous-mêmes et dans les autres. Vous pouvez affronter la vie à chaque moment. Vous n'avez jamais de problème, seulement des défis à relever. Vous avez foi en la vie et vous croyez à votre réussite.

Très souvent	1	2	3	4	5	Jamais
--------------	---	---	---	---	---	--------

Maintenant, comptez vos points pour les huit questions. Et si vous avez eu tendance à diminuer vos points dans la colonne «manipulateurs» et à augmenter ceux de la colonne«actualisateurs», mettez-vous maintenant le maximum de points à la question no 1...

## Résultats:

**0-15 points:** Vos besoins de base sont comblés et vous êtes sur le chemin du bonheur. Cela n'a pas toujours dû être facile, mais vous allez maintenant récolter davantage le fruit de vos efforts pour pouvoir soutenir ceux qui peinent encore dans le labyrinthe de la manipulation. Car tant qu'il y en aura, le monde ne sera pas en paix.

**16-23 points:** Vous ne savez pas encore très bien de quel côté vous allez pencher. Vous hésitez, entre les avantages que vous aurez en développant votre potentiel et la peur d'être manipulé en enlevant des masques. Soyez sans crainte, nous en sommes tous plus ou moins là. Les qualités des actualisateurs qui suivent devraient vous encourager.

**24-40 points:** Vous avez une franche tendance à manipuler les autres. Cependant, ne vous culpabilisez pas trop, vous n'êtes pas le (la) seul(e). Avec l'intention de changer, vous pourrez sans aucun doute atteindre les états d'âme des actualisateurs: lisez la suite pour vous aider.

## Voici maintenant certaines caractéristiques que l'on retrouve chez les actualisateurs:

### Le sens de l'humour

Les personnes qui se réalisent ont un sens de l'humour différent des gens ordinaires. Cet humour n'est pas agressif. Il ne s'exerce pas aux dépens des autres. Il met surtout en valeur la sottise humaine et porte habituellement à réfléchir. Les personnes dotées d'un tel sens de l'humour sont souvent capables de rire d'elles-mêmes. L'humour de Lincoln, par exemple, était surtout de cet ordre. Voici une histoire qu'il raconta, peut-être pour souligner que le bon sens transcende la logique. «Trois pigeons sont perchés sur une clôture. Si vous en tuez un, combien en restera-t-il?» demanda Lincoln. Quelqu'un dit: «Deux, bien sûr!» Ce à quoi il répondit: «Non, car les deux autres se seront envolés».

### Les relations interpersonnelles

Les personnes qui actualisent leur potentiel tendent à nouer des relations interpersonnelles plus profondes et plus significatives que l'adulte moyen; elles entretiennent des relations étroites avec quelques-uns plutôt que des relations superficielles avec beaucoup de personnes. Elles sont davantage capables de ne rien exiger et de ne pas intervenir dans la vie de ceux qu'elles aiment, les appréciant pour ce qu'elles sont et non pour ce qu'elles peuvent offrir en retour. Elles aiment sans astuce, sans dessein ni calcul égoïste. Vous reconnaissez-vous?

## **Sommes-nous coincés avec nos vieux masques et nos vieilles tromperies?**

### **La conscience**

Ces actualisateurs ont une perception plus efficace de la réalité que les autres. Ils tirent une grande joie des miracles de la vie courante que la plupart d'entre nous voient, entendent ou sentent à peine: le sourire d'un bébé, un regard amoureux, une brise fraîche, un compliment chaleureux, un lit douillet, un coucher de soleil, un joli minois, tout les ravit.

### **Une mission**

De plus, les actualisateurs ont en commun une mission à remplir, mission à laquelle ils consacrent une grande part de leur temps et de leur énergie. On dirait que chacun d'eux trouve et reconnaît le but de sa présence ici-bas et le poursuit avec ténacité. Citons les célèbres paroles de John F. Kennedy: «Ils ne se demandent pas ce que le monde peut faire pour eux, mais ce qu'ils peuvent faire pour le monde». Le «monde», aux yeux d'une personne réalisée, peut aussi bien signifier une ville ou une famille.

### **L'acceptation**

Les personnes actualisées acceptent leur vraie nature et celle des autres. Maslow disait que «de même que l'on ne se plaint pas que l'eau soit mouillée ou que les roches soient dures, une personne actualisée ne se plaint pas de la nature humaine, la sienne ou celle d'autrui». Les gens sains n'éprouvent pas de culpabilité, de honte, de tristesse, d'anxiété ou de méfiance envers ce qui est inhérent à la nature humaine. Ils ne se disent pas «J'ai tellement honte d'être si petit» ou «Je ne voudrais pas être vu en sa compagnie, elle n'est pas très jolie». Ils sont... comme ils sont, et ils s'acceptent.

### **L'autonomie**

Ces sujets actualisés, qui pourraient bien être vous d'ici peu de temps, comptent sur leurs propres aptitudes et sur leurs ressources latentes au lieu de faire appel aux autres pour poursuivre leur croissance. On peut décrire leur sentiment de soi et leur stabilité comme étant «indépendants». Cette indépendance vis-à-vis de l'environnement matériel et social explique leur sérénité lorsqu'ils sont confrontés aux privations, aux frustrations et aux échecs qui auraient pu conduire d'autres personnes au bord du suicide. Ils ne dépendent pas de l'amour ni du respect d'autrui pour s'épanouir. Le secret pour atteindre un tel degré d'indépendance réside en grande partie dans l'amour et dans le respect qu'ils ont des autres.

En vérité, nous ne pouvons pas nous changer nous-mêmes. Nous pouvons être à la recherche de nous-mêmes, et dès que nous avons identifié certaines de nos caractéristiques, nous pouvons développer ce que nous avons trouvé. Ces modèles nous aident à envisager le concept d'une vie nouvelle et exempte de manipulation. L'humain fait des efforts pour définir son existence comme une vie heureuse et bien vécue. Vous avez ici les éléments susceptibles d'enrichir votre propre vie. Voilà ce qu'est la réalisation de soi: devenir ce que l'on est réellement. D'autres l'ont fait. Alors, pourquoi pas nous?