

Virginie  
Ségard

# Cœur prisonnier

∞

Ou l'art de la  
manipulation



Virginie  
Ségard

# Cœur prisonnier

∞

Ou l'art de la  
manipulation

*Cœur prisonnier – Ou l'art de la manipulation.* © Virginie Ségard, 2010.

Cet essai est protégé par le droit d'auteur. Tous droits réservés.

Auteure : Virginie Ségard, TA

## Remerciements

---

Toutes les personnes qui ont joué dans ma vie, de près ou de loin, directement ou indirectement, un rôle positif quel qu'il soit se reconnaîtront. La liste serait trop longue. Merci à tous.

Tous ceux qui ont souhaité ma perte ou mon échec à un moment ou à un autre, je les pardonne. Je n'ai ni remords, ni regret, ni rancune. Je ne serais pas celle que je suis maintenant si je n'avais pas eu la vie que j'ai eue jusqu'ici. Je n'ai pas écrit ce qui suit pour que l'on me prenne en pitié, car je ne regrette pas une minute de ma vie passée. Si ce que j'ai vécu était le prix à payer pour trouver le bonheur, cela en valait la peine. Les regrets et les remords ne servent à rien. Il est plus raisonnable de tirer les leçons de ses expériences pour s'enrichir et faire mieux, sans cesse s'améliorer et rebondir grâce à la force positive qu'offrent le recul et le détachement. La rancune est destructrice. Seul le bonheur compte... il suffit de le chercher et de le cultiver...

... pour que ne durent que les moments doux...

J'ai d'abord voulu écrire mon autobiographie, mais j'ai fini par y renoncer, car pour cela il aurait fallu que je raconte tout dans l'ordre, ce qui n'aurait pas eu beaucoup d'intérêt. Je n'y serais d'ailleurs jamais parvenu. Même si je suis quelqu'un de très organisé, l'ordre, le figé, ça a le don de m'ennuyer. J'ai donc préféré écrire des réflexions en prenant appui dans le désordre sur ma vie et mes expériences personnelles.

Née dans un port, je suis un oiseau exotique, de partout comme d'ailleurs, de nulle part. Je ne rentre dans aucun moule. Souple sans être malléable. Jeune femme partie à la découverte de son for intérieur. Histoire peu banale d'un être contradictoire, déchiré, en quête du sens profond de son existence. Joies et peines, événements heureux et malheureux, faits inattendus ou inespérés, rencontres éclairantes, échecs, grandes victoires. Ferme conviction que tout arrive pour une raison, sans pour autant croire au destin. La vie n'est pas coulée dans le béton. Alternance de moments paisibles et de combats. La vie, parfois, bascule... faire face à tout prix, sans attendre que la perle rare vous tende les bras dans ce monde bien trop souvent calculateur et froid...

Histoire d'une immigrante en quête d'identité, à la découverte des cultures et de nouveaux horizons. Un jour, un virage, l'aventure, l'inconnu, l'autre monde. Un seul message, et tout chavire. Un seul message, une seule personne, étrangère. Coïncidence. Concours de circonstances. La machination est en marche. Je l'ignore. Je suis là, naïve, devant mon écran. Un message m'est destiné. À moi. Pourquoi? Changer le cours de ma vie. Un désir, presqu'un besoin. Besoin d'évasion, d'autonomie. Le combler avec ce message? J'y ai cru. Ne rien regretter. Les regrets lient au passé, inéluctablement. Ils empêchent d'avancer. Le pouvoir de la manipulation est grand. Imperceptible. Tu te laisses envahir par des mots, des promesses, des chimères qui sont le reflet de tes besoins et de tes envies. Tout est flou, tu ne vois rien, tu ne réfléchis plus. Tu n'es plus maître de toi-même. Ta vie ne t'appartient plus. Tu te perds dans les méandres d'une mystérieuse manipulation. Le mystère ne s'explique pas. Il agit sans visage, sournoisement. Tu confonds l'image et la réalité. Répondre au message n'est plus alors que la seule issue... Prisonnière de tes mouvements, en aveugle tu réponds, incapable de discernement. Totale éclipse de la raison. Inconscience du risque. Hasard qui tourne au cauchemar...

Si mon histoire doit montrer l'exemple, que ce soit celui du courage, de l'endurance, de la persévérance. Qu'elle puisse réduire le nombre des victimes de la manipulation, cet ignoble trait de caractère insaisissable tant qu'on en a pas fait les frais. Qu'à travers mon récit, le lecteur puisse apprendre l'art de la manipulation afin d'y échapper.

Écoute la voix intérieure qui t'invite à être l'acteur de ta vie, à refuser de sacrifier tes besoins et tes objectifs dans l'unique but de satisfaire ceux d'autrui. Oui, il est possible de se sortir des griffes d'un manipulateur. Que mon histoire ouvre la voie du respect mutuel et érige des barrières à la manipulation et aux bassesses de ce monde. Soyons tolérants. À l'égard de la bêtise, de l'ignorance, de l'hypocrisie et du mensonge? Certainement pas! Envers les différences culturelles, la souffrance inhérente à l'existence, la diversité des modes de pensée? Oui, c'est essentiel à l'équilibre. Que mon exemple puisse servir à éviter des blessures. Qu'il permette d'identifier les multiples visages de la manipulation pour pouvoir s'en défendre. Qu'il soit suivi par beaucoup d'entre vous pour que nous bâtissions ensemble un monde pur et naturel, sans colorant ni additif. Riche et multicolore, mué par l'acceptation et l'amour authentique. Retour à notre nature fondamentale.

1. Pourquoi et comment tombe-t-on dans le piège d'un manipulateur?
2. Qu'est-ce que la manipulation? Quelles sont les caractéristiques du manipulateur?
3. Quelles sont les conséquences possibles de la manipulation?
4. Comment se libérer de l'emprise d'un manipulateur?

## **1. Pourquoi et comment tombe-t-on dans le piège d'un manipulateur?**

Pour moi, la vie restera à jamais un mystère dont je ne saurais prétendre pouvoir trouver la clé. En revanche, ce que je peux tenter de faire, c'est aider à reconnaître tant qu'il est encore temps les signes précurseurs de la manipulation. Il n'est jamais trop tard pour se sortir des griffes d'une personne manipulatrice. Il suffit d'avoir le courage de dire « non » avant d'atteindre le point de non-retour.

Qu'est-ce qui peut bien pousser un jour dans les mains d'un manipulateur une jeune femme ayant eu une enfance plutôt douce et paisible, la chance d'avoir des parents attentionnés et présents, d'avoir un frère et de connaître ces rapports fraternels si particuliers? Qu'est-ce qui se passe dans la tête d'une personne ambitieuse et déterminée ayant suivi des études supérieures spécialisées et approfondies? Comment expliquer cette attirance qu'aucune parole sensée empreinte d'inquiétude ne peut raisonner? Comment peut-on devenir sourd à des voix qu'on écoute avec confiance depuis des années et s'éprendre d'une personne inconnue venant d'un ailleurs lointain qui semble nous vouloir du bien?

Une sensation d'étouffement et d'inexistence. Un irrépressible besoin d'évasion et d'autonomie. Une attraction magnétique vers l'inexploré que représente l'autre. Le sentiment d'apparente liberté qui émane. Les ailes qui te poussent à l'idée de braver l'inconnu. Cette force inexplicable qui s'empare de ta raison et te conduit à agir sans réfléchir. L'autre, alors, t'accapare. Tu n'agis plus qu'à travers lui.

Or, en pensant te couper de ton enfance et de ce qui la représente – tes parents, ta famille – et prendre les rennes de ton existence, tu ne fais que les passer à l'autre qui prend alors la maîtrise totale de ton existence, et ce, même à distance. Ton cerveau devient conditionné à tel point qu'il n'écoute même plus ta conscience. Il est noyé dans des paroles manipulatrices donc, par définition, convaincantes. Tu as beau entendre autour de toi la voix de personnes qui t'aiment et tentent de te dissuader de t'aventurer sur un terrain glissant en empruntant des chemins tortueux, tu n'es plus que le jouet d'une machination infernale que toi seul ignores.

On peut tenter de trouver non pas des coupables, mais des explications dans le passé et les événements de la vie susceptibles de créer une certaine prédisposition ou un terrain propice à une attirance vers ce qui semble correspondre à ce que l'on recherche. Neuf ans : perte brutale de deux êtres chers. Adolescence profondément perturbée. Troubles psychologiques et mentaux. Rêves étranges, hallucinations. Une mère très proche de son père, trop proche. Tellement troublée par sa mort précoce, elle m'accusera d'en être la cause sans réfléchir aux conséquences. C'est paradoxalement sur moi qu'elle choisira ensuite de

transférer toute l'affection et l'admiration qu'elle lui portait. En psychologie, c'est ce qu'on appelle le transfert d'affection. Ce transfert est très dangereux, car il donne à l'autre personne l'illusion d'être aimée pour ce qu'elle est vraiment. Le destinataire de l'affection n'étant plus là, il faut en chercher un autre, mais pourquoi moi? Simplement parce que j'étais celle qui pouvait, à ses yeux, reproduire le schéma qu'elle s'était créé, mener la vie qu'elle avait imaginée pour moi selon ses principes et ses critères. Peut-être faisais-je déjà l'objet à ce moment-là, sans le savoir, d'une manipulation affective de la part de ma mère. Toujours est-il que ce trop-plein d'affection et cette sensation d'étouffement ont vite créé chez moi un besoin de me libérer d'une emprise trop pesante.

Dès l'enfance, je me suis mise à voyager seule à l'étranger. Confirmation de mon désir de découvrir d'autres cultures, de m'ouvrir peu à peu au monde pour briser la coquille dans laquelle je m'étais enfermée malgré moi à force d'être surprotégée. J'avais beaucoup de mal à aller vers l'autre, à m'imposer, à prendre ma place légitime. Je suis sortie de mon enfermement grâce aux beaux-arts, à la danse, à la musique. La danse et la musique ont révélé mon sens du rythme. Ce sont mes moyens d'expression, tout comme l'écriture. Il existe sur cette terre des gens qui ne peuvent s'arrêter de parler, au risque d'intoxiquer leur interlocuteur de paroles souvent vaines à force d'être irréfléchies. Or, ne peut-on pas dans certains cas communiquer aussi bien, voire parfois mieux et plus judicieusement, par des moyens autres que la parole? Est-ce bien nécessaire de toujours chercher à verbaliser ses pensées? Les personnes peu loquaces sont-elles moins intéressantes que celles qui, paradoxalement, ont toujours quelque chose à dire même quand elles n'ont rien à dire? Je ne le pense pas le moins du monde. Certes, elles peuvent les irriter. Leur capacité d'écoute agace ces gens qui, de par leur logorrhée, ont oublié d'être justement à l'écoute des autres en tentant de comprendre leur approche de la communication plutôt que d'essayer avec acharnement de les faire adopter la leur. Je crois profondément que l'on peut très bien communiquer sans prononcer le moindre mot, même si je suis consciente du fait que cette attitude a ses limites. C'est pourquoi je préfère réfléchir et peser mes mots. Je pense que tout est dans l'art de l'évocation et de l'insinuation. Écoutez attentivement et vous verrez que bien souvent, ce que les gens loquaces disent peut être résumé en quelques mots. C'est ensuite à l'interlocuteur d'interpréter ces mots en fonction de son vécu, de sa culture, de son éducation et de son milieu socioculturel, puis, de réagir ou de répondre à sa façon s'il en ressent le besoin. Ne pas répondre ne signifie pas nécessairement ignorer ou n'avoir rien à dire. Toujours est-il que la musique et la danse sont pour moi un moyen de m'exprimer différemment. Elles me permettent d'extérioriser mes sentiments. La parole est loin d'être le seul mode d'expression. La musique, la danse, l'écriture, l'art, le sport sont autant de façons très riches de communiquer.

Je suis quelqu'un qui aime bouger. Les mouvements sont également très révélateurs de la personnalité. Les choix que font une personne, qu'il s'agisse de choix de vie, de loisirs, d'alimentation ou d'activités physiques, révèlent le caractère. Or, si la personne ne vit pas ses choix ou ne choisit pas sa vie, sa personnalité et son caractère sont masqués. La personne qui subit sa vie, quelle qu'en soit la raison première, n'est pas elle-même. Au lieu d'être, tout ce qu'elle fait n'est que « par-être ». Elle est à travers un autre. Elle vit la vie d'un autre pour plaisir. Elle se ment à elle-même, et par la même occasion, elle ment à son entourage. Être ou paraître. Entre les deux, un fossé abyssal. Paraître, c'est donner l'impression d'être, c'est subir une influence extérieure, être par procuration, « par-être ». La différence qui existe entre l'être et le paraître est pour moi la même qui sépare la passion de l'action, ou la parole de l'écoute. L'être est l'antonyme du paraître. Paraître, c'est subir. Être passionné, c'est être passif. Passion et passif viennent du même mot latin « pati » qui signifie « souffrir, subir ». Subir, c'est se sentir vaincu. C'est succomber, impuissant, à une force supérieure impalpable qui inhibe toute réaction. C'est accepter d'être dominé. Dans ce sens, la passion est avant tout destructrice. Elle empêche de voir les choses de façon objective. Or, la passion est aussi une vive inclinaison vers une personne, un objet, un lieu, etc. Prise dans ce sens, la passion est l'expression d'un choix. Elle est donc indispensable à une vie pleine et épanouie.

Je revendique mon côté contradictoire. Contradictoire en ce sens que je ne peux envisager les choses sous un seul angle. Je suis calme et posée tout en ayant cette soif intarissable de bouger et d'explorer. J'ai du mal à faire le premier pas vers l'autre tout en ayant un immense besoin de contact. J'apprécie des moments d'intimité et d'introspection tout en ayant peur de la solitude si celle-ci s'installe trop longtemps. Je suis une femme très simple et très affectueuse, ce qui ne m'empêche pas d'être ambitieuse et d'aimer relever des défis. Une femme foncièrement sincère, qui dit les choses comme elle les ressent avec les risques que cela comporte, par profond respect pour elle-même et à l'égard de l'autre. Je ne conçois pas l'idée de blesser quelqu'un, à tel point que je ne peux éprouver ni rancune, ni remords, ni regret. Cela ne veut pas dire pour autant que je me laisse marcher sur les pieds et que je ne m'affirme pas quand les circonstances l'exigent. Dans le même ordre d'idées, je pense qu'un dictionnaire n'a pas beaucoup de sens, car il fige dans un moule des mots qui viennent à en perdre toute leur couleur. Il ne donne qu'un aperçu très imparfait de la complexe réalité. Je n'aime pas ce qui est figé. Prenez une photographie par exemple : ce n'est qu'une image qui ne reflète qu'une portion infinitésimale de ce qu'elle représente, même si elle permet d'immortaliser des tranches de vie. J'aime l'évolution, le changement, le mouvement. Être contradictoire, c'est sans cesse se remettre en question, ne jamais embrasser entièrement des idées et en rejeter d'autres en bloc. Toujours peser le pour et le contre sans pour autant être incertain ou hésitant. Je reparlerai du pouvoir de l'image plus tard, mais revenons d'abord aux facteurs ayant déclenché l'entraînement dans un tourbillon manipulateur.

J'ai déjà mentionné cet immense besoin de liberté, d'évasion, de lâcher-prise. Attrance précoce pour l'étranger, le voyage, l'au-delà des frontières. Comme un pied-de-nez à une timidité handicapante. Exploiter ce don caché pour les langues, l'écriture et le jonglage avec les mots pour exister. Ne rien faire à moitié. Persister dans ce qui semble être la clé de la délivrance et de l'affirmation. Se dépasser. Aller toujours plus loin, au-delà des limites.

Les langues sont des clés. Des clés qui, tout en ouvrant des portes vers un ailleurs enrichissant, donnent aussi la soif de découvrir un inconnu de plus en plus lointain qui peut se transformer en une ivresse désensibilisante.

Dans les dernières années de mon adolescence, l'anorexie mentale m'a réduite à un poids à la limite du critique. Autre exemple de réactivité à la manipulation, celle du miroir déformant. Rejet de soi, de son corps. Image dénaturée de la réalité. Reflet mensonger. Confusion. L'image projetée devient celle que le cerveau enregistre et rejette comme non conforme à ce qu'il s'attend à voir. La non-acceptation de soi entraîne un rejet de la part des autres, car l'image que l'on a de soi est celle que l'on reflète à l'extérieur. Elle est négative. Le négatif n'est pas attirant. Le manque d'assurance et le rejet de soi sont des portes ouvertes à l'isolement dû à un refus des autres. Impossible d'accepter l'autre sans s'accepter d'abord soi-même. Enchaînement de blessures intérieures aggravées par deux pertes brutales. Objet de paroles culpabilisatrices. Témoin de violence familiale, je m'isole dans ma crise, comme un cri de douleur, en manque d'affection. Déréglée. Déboussolée. Plus de repère. Sortir de la spirale descendante. Comment? En étant attentif aux voies extérieures à la fois soucieuses et bienveillantes. Faire confiance pour rebondir et remonter la pente à son rythme. Quel que soit votre âge, acceptez-vous tel que vous êtes. Vivez sans chercher à ressembler à un autre. Soyez vous-même. N'ayez pas honte de qui vous êtes. Ne vous gâchez pas l'existence en vous privant pour être le portrait de quelqu'un en qui vous ne vous reconnaîtrez plus. Ne perdez pas votre identité en allant à sa quête.

Abondante correspondance. Soif insatiable de l'ailleurs, d'autres cultures, d'autres modes de vie. Apprentissage d'autres langues. Victoires sur soi-même. Faire tomber des barrières, communiquer, partager. Possibilité de voyager en pouvant se faire comprendre. Gestes, intonations, accents, rythmes. La diversité est partout. Paradoxalement, elle rapproche. Accepter la diversité, c'est accepter de grandir, c'est refuser l'étroitesse, la bêtise et les préjugés. Soif d'apprendre les différences et l'infinie richesse qu'elles peuvent offrir. S'ouvrir à d'autres points de vue. Élargir son horizon de pensée. Dépasser les a priori pour sonder au-delà du visible, creuser derrière les apparences. Fuir les personnes qui se protègent derrière un mur d'échos rassurant sans avoir le courage de vérifier le bien-fondé des racontars

ou des propos répétés qui font boule de neige pour ne plus devenir qu'un amas de mensonges ou d'inepties, dans le seul but de blesser par jalousie, manque de confiance ou peur de perdre, et bien souvent même pour toutes ces raisons. Correspondance virant en quelques jours à la déclaration d'amour avec un Ghanéen. Autre cas de manipulation. Le bénéfice du recul fait clairement apparaître les techniques employées. Envoi de poèmes qui font planer de sérieux doutes sur la tournure de la correspondance. Pour la Saint-Valentin, carte géante arborant une rose rouge en relief et contenant une demande en mariage. Exploitation de tous les moyens possibles pour quitter le pays. On peut vouloir aider des gens sans être pour autant prêt à se mettre en danger ou à ruiner sa vie, ses études, sa carrière. Cet avertissement aurait dû suffire. Pourquoi donc, quelques années plus tard, se laisser entraîner dans le même genre de correspondance?

Tout simplement en raison de circonstances différentes. Les années d'étude n'y font rien. Malgré des études supérieures poussées, on peut tomber dans les pièges de la manipulation. Un esprit méthodologique et organisé, une personne initiée à la vie en communauté, tolérante et déterminée à se battre pour réussir n'a pas forcément suivi de formation en expertise de la manipulation mentale. Ce mot ne fait tout simplement pas partie de son vocabulaire. Pas une seconde elle n'imagine pouvoir en être la cible et la victime. De belles valeurs, c'est tout. Échanger pour voir les choses d'un autre œil, s'ouvrir au monde, regarder au-delà.

Incidents de parcours. Chute, élongations, claquages. Condamnation à garder le lit pendant un mois. Vie en péril. Comment lutter contre cette irrésistible envie de bouger? Ne pas perdre espoir. Tenir bon. S'accrocher. Puisez ses forces au fond de soi-même. Ma vie entre les mains d'un kinésithérapeute. Choix indiscutable. Suivre les conseils ou finir sa vie en fauteuil roulant. Je suis prévenue. Ce ne sont pas tant les douleurs physiques qui me font souffrir que ce risque de ne jamais retrouver l'usage de mes jambes. Je mettrai plus d'un an à voir le bout du tunnel et à reprendre progressivement possession de toutes mes facultés physiques jusqu'à finalement franchir la ligne d'arrivée du semi-marathon de Moncton le 25 octobre 2009 après des années de détermination et d'entraînement. La solution est toujours en nous. Les événements de la vie ont ce merveilleux pouvoir qui nous amène à tout relativiser et à vivre pleinement l'instant présent.

Tout en nous renforçant, ces événements peuvent nous fragiliser en ce sens que nous avons toujours été en contact avec des personnes qui ont voulu notre bien en nous aidant à remonter la pente et à reprendre confiance en la vie. Face aux manipulateurs et aux personnes qui veulent se servir de nous et abuser de notre bonté inhérente, nous ne sommes donc pas préparés. Est-il pour autant juste de dire ou de sous-entendre que la victime d'un manipulateur

ou d'un processus de manipulation est plus naïve que les autres? Qu'est-ce qui fait qu'elle plonge dans ce tourbillon? Sa vulnérabilité? Peut-être... L'attraction vers l'inconnu? Le désir d'indépendance symbolisé par des choix de vie personnels? La promesse d'une vie heureuse? Les frissons que procure le voyage à l'aventure? Un amalgame de toutes ces raisons, sans doute...

Dans l'étude de mon cas personnel, tout commence par un message d'introduction accompagné d'une photographie. Quand on a goûté au piment délectable de l'ailleurs, il devient un besoin presque irrépressible. Le mystère de la nouveauté nous hante jusqu'à nous amener dans des endroits dont on ne soupçonne pas le danger, exclusivement attirés par le caractère énigmatique. Des expériences antérieures positives avec des personnes de cultures et d'horizons divers poussent à vouloir faire confiance. Ce n'est pas de la naïveté. C'est un besoin d'explorer et d'expérimenter pour vérifier le bien-fondé de l'information qu'on reçoit. C'est refuser de prendre tout pour argent comptant. Des études universitaires sur un campus multicolore, c'est la meilleure école de la tolérance. C'est extrêmement formateur et enrichissant. Une année de tutorat dans une école primaire où la majorité des élèves sont d'origine indienne, c'est l'occasion de découvrir une histoire et un mode de vie différents. C'est cet échange fructueux, neutre et sans préjugés, qui enrichit nos vies et la société dans son ensemble. En étant à ce point ouvert au monde, on peut toutefois aller jusqu'à franchir des frontières qui mènent aux portes de l'enfer.

Un message, une photo. Des mots. Attendrissants. Une photo. Pouvoir de persuasion. La photo est une image, outil de manipulation. Le choix n'est pas anodin. Se rajeunir en choisissant une photo de soi prise cinq ans plus tôt. Faire des retouches. Régler la luminosité, l'éloignement. Idéaliser. Déformer volontairement la réalité. Tout est possible pour appâter la proie innocente qui ne se doute de rien tant elle est portée à voir chez l'autre le bien avant tout, convaincue que la nature humaine est bonne par essence. Son esprit est sain, et elle a choisi un mode de pensée positif. L'émotion suscitée par l'image pousse à prendre la décision d'agir, en l'occurrence de répondre au message. Avant d'aller plus loin, il convient de préciser que l'usage qui est fait de l'image est motivé par le but recherché ou l'effet escompté. Il révèle le caractère dominant de la personne. Par ailleurs, chaque personne possède quatre visages : intérieur, extérieur, transparent et caché. Ce qu'une personne perçoit et dit d'elle-même, son portrait intérieur, ne représente qu'un quart de sa nature entière. Ce que l'autre voit de cette personne correspond à son portrait extérieur. Ces deux portraits – intérieur et extérieur – peuvent comporter des points communs rassemblés dans la face transparente. La dernière face reste inconnue, c'est la face cachée. Les messages qui accompagnent les photos peuvent donc rester très trompeurs et ne pas donner une vision juste de la personne. Une photo est

une image. Elle garde toujours une part de mystère, d'invisible, de non-dit. Les images trahissent, car ce que tu vois n'est pas ce que je vois. Il est crucial d'approfondir par des conversations spontanées et des échanges de vive voix visant à sonder la personnalité et la mentalité tout en permettant de découvrir la personne en temps réel.

Le manipulateur utilise l'autre pour parvenir à ses fins. Sa victime est déjà fragilisée par un vécu lourd et susceptible de se sentir plus facilement coupable. Cela fait qu'elle a une mauvaise estime d'elle-même et éprouve un sentiment d'infériorité qui fait d'elle une cible idéale. Le manipulateur exploite ses points faibles et tout le registre émotionnel pour garder le contrôle.

#### Qu'est-ce qu'un vécu lourd?

Mort, perte, suicide, anorexie, accident, harcèlement, violence, déracinement, éloignement... Combinés, ces mots forment un cocktail explosif entraînant une perte d'identité qui rend vulnérable. Contrairement aux idées reçues, un bon niveau d'études et une bonne situation sociale ne protègent pas de certaines formes de manipulation. Ils ne compensent pas les chocs traumatiques subis.

Mère/fille. Une relation unique, instable et trouble. Proximité. Proximité excessive à en devenir étouffante. Besoin de tout contrôler. Face à cela, la recherche d'une certaine liberté, d'un minimum de confiance et d'autonomie. Vain que de chercher à nier la réalité. La souffrance fait partie de la vie. L'accepter en se détachant pour atteindre un mieux-être. Se libérer de l'emprise en s'éloignant. Partir seule à l'étranger pour s'assumer et apprendre l'indépendance. Aucun rejet. Un moyen de s'affirmer. S'éloigner, ce n'est pas abandonner. En revanche, si l'autre vous accuse de le laisser tomber, vous vous sentez alors lâche et coupable. Vous en devenez étranger à vous-même. Puis, un jour, vous apprenez que votre mère s'est défenestrée... elle est toujours en vie, mais physiquement et mentalement diminuée. Elle est encore de ce monde, mais c'est une autre. Vous devez faire le deuil de la mère que vous avez connue jusque là. Pourquoi? Faut-il essayer de trouver une raison? Mariage? Éloignement? Pertes matérielles? Mort brutale du père? Désespoir? Peur de vieillir? Dégout de la vie? Est-il normal de se sentir coupable? Quelle que soit la raison, la personne qui fait une tentative de suicide est seule maîtresse de son acte. Personne d'autre ne doit endosser la responsabilité de ce geste. Le seul responsable est l'acteur. Il n'y a pas de coupable. Le suicide est un sujet d'une grande complexité. Vouloir mettre fin à ses jours, c'est le signe d'une profonde détresse. Les schémas familiaux peuvent être un facteur déclenchant. La reproduction d'un schéma familial est une pression qui entraîne une perte d'identité ou d'individualité. En effet, ce schéma qui nous a servi de modèle durant nos années d'enfance et

d'adolescence ne correspond pas nécessairement à ce que nous voulons être ou à ce qui est bon pour nous. Chaque être est unique et, en tant que tel, il a sa définition unique du bien-être. S'il ne peut pas l'atteindre, il est malheureux. Son esprit est perturbé, car il oublie de prendre soin de son âme en suivant un chemin qui ne lui convient pas.

Lourdes pertes financières de mon père en 2001. Ma mère plonge dans un pessimisme noir. Attitude de culpabilisation qui met mal à l'aise. Tout se précipite, jusqu'au point de non-retour.

La maladie peut constituer une autre explication. Le diagnostic d'une maladie rare que l'on transmet, impuissant, à ses enfants. Une maladie pouvant être associée à des troubles psychologiques. Réagir à cette réalité comme une fatalité ou l'accepter et vivre avec. Si on se laisse envahir par ces difficultés psychologiques, on plonge alors dans la dépression qui mène au suicide. Les troubles psychologiques sont dus à une vision erronée de la réalité. Comme l'image du miroir chez l'anorexique. L'anorexie est une forme de suicide, puisque l'intention est la même : mettre fin à sa propre vie.

Et moi dans tout cela? Sentiment de rejet. Mariage précipité que personne n'approuve. Éloignement vers une terre inconnue, l'Iran, celle d'un mari égoïste qui deviendra dominateur, menteur et manipulateur sans que je ne m'en aperçoive. Tentative de suicide de ma mère alors que je suis au loin. Comme un appel au secours pour me faire revenir. Déchirement.

Voilà donc ce qu'est un vécu lourd, qui fragilise en annihilant l'estime que l'on a de soi-même. Le sentiment de culpabilité et d'infériorité accroît la vulnérabilité à la manipulation. Le manipulateur profite de ces faiblesses. L'autre est placé dans une situation mentale favorable, voire idéale. Le manipulateur devient violent. Associée à la violence physique et psychique, la manipulation fait taire la victime. Dans un pays où aucune loi ne condamne la violence envers les femmes, où la victime a tort, tout appel au secours est vain. La mort devient palpable, elle semble si proche que tout espoir de survie est ténu.

Après une drôle d'aventure ayant débuté sur Internet au terme d'une partie de jeu d'échecs pour virer au téléphone rose avec un type d'origine arabe plutôt vulgaire devenu Rami après s'être appelé Rémi dans le but de masquer son identité, je m'étais promis de ne plus retomber dans le piège d'Internet. C'est d'ailleurs la première et dernière fois que j'ai joué à un jeu en réseau. Ce sont les expériences qui permettent de savoir ce que l'on veut ou pas dans sa vie. Après cette mésaventure téléphonique, je m'étais promis que je ne me laisserai pas tenter une troisième fois... mais je n'ai pas tenu cette promesse. La solitude peut devenir

pesante. Cette troisième fois est venue. Elle aurait pu se terminer tragiquement, mais grâce aux conseils d'amis et de professionnels, j'ai trouvé le courage de mettre fin à une existence sous perfusion pour enfin oser respirer et vivre ma vie. L'amour peut rendre aveugle dans des dimensions dangereusement disproportionnées, mais ce que j'ai connu n'est pas de l'amour. L'amour à sens unique, ça s'appelle sacrifice. Ce troisième homme a fait de moi une femme virtuelle. Il a cherché par tous les moyens à manipuler mon esprit pour qu'il réponde à ses besoins et qu'il réagisse à ses rêves et à sa vision du monde... C'est au cours de mon année de DESS que j'ai fait sa connaissance. Le 14 mars 2003, de façon très inattendue, je reçois un message, le fameux message dont je vous parlais dans mon introduction. Alors que j'enseignais l'anglais en plus de mes cours universitaires dans le cadre de ma préparation au CAPES, je m'étais inscrite à un forum en ligne destiné aux étudiants et aux enseignants d'anglais seconde langue et d'anglais langue étrangère, et offrant à une communauté de professeurs d'anglais d'horizons divers la possibilité de s'échanger des conseils et des avis. C'est par l'intermédiaire de ce forum que l'expéditeur du message mystère avait obtenu mon adresse électronique. Un message très bref, assorti d'une photo d'identité. Il m'est apparu plutôt sincère. Après en avoir parlé à ma famille qui voulait me convaincre de ne pas chercher à en savoir plus et de faire comme si je n'avais pas reçu ce message, j'ai eu envie de répondre et d'en apprendre davantage sur ce professeur d'anglais qui allait devenir mon mari, ce que j'ignorais bien sûr à cet instant. J'avais besoin d'un partenaire. Besoin de partager ma vie avec un homme. J'ignorais tout de ce qui allait m'arriver. Au commencement, tout semblait si beau. De douces paroles, de belles promesses. En réalité, le point de départ d'un grand virage, l'apprentissage de dures leçons de vie.

## **2. Qu'est-ce que la manipulation? Quelles sont les caractéristiques du manipulateur?**

Même si j'ai choisi de me pencher sur la manipulation dans le couple, la manipulation peut être présente dans toutes les sphères de l'existence. Du milieu de travail aux relations les plus intimes. Dans le commerce, la publicité, le marketing. Dans les rapports entre soi-disant amis, où l'un des deux finit par comprendre qu'il ne s'agissait que d'une amitié « de convenance ». Un propriétaire peut même manipuler son locataire en le faisant chanter pour lui soutirer de l'argent quand celui-ci n'est protégé par aucune loi. La manipulation est partout. Il faut en être conscient.

Dans mon cas personnel, les signes de la manipulation étaient déjà présents dès les premiers messages. Moi, je n'avais même pas connaissance de cette acception du terme, la

manipulation mentale. J'ai toujours eu tendance à considérer la nature humaine comme fondamentalement bonne. Je crois fermement qu'elle l'est. Chacun cherche à s'éloigner de la souffrance et aspire au bonheur. C'est louable. Là où ça ne l'est plus, c'est quand cette recherche est égoïste et qu'elle se fait aux dépens de l'autre.

Le manipulateur est nombriliste. Il exige de l'autre ce qu'il ne fait pas lui-même, par incapacité ou par lâcheté, voire les deux. Il ne s'assume pas. Il n'assume pas ses responsabilités. Il en est incapable. C'est sur l'autre qu'il rejette ses propres responsabilités. Il a des buts très élevés, mais il n'a pas la capacité d'établir des objectifs pour les atteindre. Il se sert donc de l'autre dans cette optique. Son discours est diamétralement opposé à ses actes, ses attitudes, son mode de vie. Dans mon cas, je me sentais contrainte de postuler à des emplois aux États-Unis sans avoir la moindre envie d'y immigrer, simplement pour éviter la colère de mon ex-mari.

Le manipulateur est très sournois. Il flatte l'autre, l'achète par des cadeaux et des compliments et peut soudain se mettre à ses petits soins quand il y voit un intérêt. Il distribue de façon illogique des réprimandes et des gentillesses. C'est ainsi qu'avant de faire le déplacement à New-York pour une entrevue professionnelle, j'étais une reine. Le rêve de mon ex-mari était en effet de vivre et de travailler aux États-Unis en se servant de moi. À mon retour, n'ayant pas obtenu l'emploi pour des raisons administratives, je n'étais plus rien qu'une incapable. Il m'accusait de n'avoir pas donné le maximum pour décrocher le poste. J'avais tout les torts alors que la décision ne reposait que sur des motifs indépendants de ma volonté. Le manipulateur joue à l'excès avec les sentiments de l'autre et cherche à émouvoir pour mieux maîtriser et contrôler sa proie. Il est incapable d'aimer. Il se livre une bataille constante avec lui-même. C'est un éternel insatisfait. Son esprit troublé et insécurisé le rend incapable de s'aimer lui-même. Comment pourrait-il donc accueillir dans sa vie une autre personne et l'aimer? Il faut d'abord être en paix avec soi-même et s'accepter pleinement tel que l'on est pour pouvoir accepter l'autre, lui donner de l'amour et montrer de la compassion à son égard. Il faut savoir être heureux seul avant que de pouvoir être heureux avec l'autre, car nul n'a reçu pour mission d'assurer le bonheur de son prochain, mais seulement de l'aimer. C'est ainsi qu'on accède à la sérénité. La stabilité mentale est essentielle. Pour vivre en harmonie avec l'autre, il faut d'abord vivre en harmonie avec soi-même. Discipliner son esprit, ne pas attendre de l'autre des choses irréalistes et renoncer au superflu. Le contentement intérieur qui consiste à vouloir ce que l'on a et à s'en contenter est la clé de l'équilibre psychologique et d'un bonheur authentique et durable. Or, le manipulateur est incapable de parvenir à cet état d'esprit, car il veut toujours plus et, ne pouvant pas obtenir ce plus par lui-même, il utilise l'autre.

Le manipulateur soupçonne. Il insinue sans preuve. Il cherche à isoler l'autre pour garder une totale emprise. Il divise pour mieux régner. Il a du mal à supporter que sa partenaire ait des amis. Il les voit comme des rivaux et non comme des alliés. Il est d'une jalousie excessive et malsaine, reflet de sa propre insécurité et de son malaise interne. Il accuse sa partenaire d'avoir des relations avec ces hommes sans en avoir la moindre preuve. Le manipulateur n'a pas d'alliés. Il ne recherche pas l'aide des autres. Il est bien trop orgueilleux. C'est cette même raison qui fait qu'il éprouve de la difficulté à travailler pour les autres, car il supporte mal la critique, manque de sens de l'humour et nie les évidences. Il est imbu de sa personne. C'est un égocentrique, un narcissique. Il n'est préoccupé que par son bonheur et son bien-être. Les autres ne sont pour lui que des outils, des moyens de parvenir à ses fins. Jamais il ne pourrait concevoir de sacrifier son intérêt personnel au bien collectif.

Par la manipulation, il cherche à dominer. Assoiffé de pouvoir, il veut tout régenter. Il fait passer ses désirs personnels pour quelque chose de bon pour tous. Tout en prétendant le contraire, il ne tient pas compte de l'autre et de ses droits, de ses besoins, de ses désirs. Il fait faire à l'autre des choses qu'il n'aurait pas faites de son plein gré. Dans mon cas, tout quitter et partir m'installer en Amérique du Nord en vue d'aller ensuite vivre et travailler aux États-Unis. C'est ainsi que le manipulateur produit un état de malaise ou un sentiment de non-liberté. Par ailleurs, s'il n'arrive plus à se contrôler et devient violent, c'est à cause de l'autre. C'est par le comportement de l'autre qu'il justifie ses actes, ses réactions et ses émotions.

Le manipulateur menace de façon déguisée ou fait un chantage ouvert. Il menace de se suicider si sa partenaire la quitte. Il pose des conditions pour faire preuve de son amour, avoir des enfants et fonder une famille, en l'occurrence le déménagement aux États-Unis. Il ment. Pour que je puisse envoyer du courrier à ma belle-famille, mon ex-mari avait créé de toutes pièces une adresse aux États-Unis. En fait, il n'envoyait jamais les lettres, car le timbre et le cachet postal auraient révélé qu'elles provenaient du Canada. Or, pour sa famille, j'étais installée aux États-Unis, à Chicago dans l'Illinois. Il aurait été en effet déshonorant d'avouer que j'étais au Canada, au Nouveau-Brunswick, qui plus est dans le « village » de Moncton... C'est une autre façon de dominer la vie de l'autre.

Le manipulateur culpabilise donc l'autre au nom du lien familial, de l'amitié, de l'amour et de la conscience professionnelle. Il critique les êtres chers de l'autre, menace de leur faire du mal. Il s'attaque à ce qui compte le plus aux yeux de l'autre. Il dénigre son travail, met en doute ses qualités, ses compétences, sa personnalité. Il critique ses activités. Il le dévalorise et le juge.

Quand il ne peut plus recourir à la violence physique, le manipulateur destructeur exerce des pressions physiques et psychologiques. C'est un expert du harcèlement moral et émotionnel. Il prend l'autre par les sentiments. Il sait comment le toucher en plein cœur pour le faire céder. Or, en jouant avec les sentiments de sa victime, le manipulateur les lui vole. Pour mieux encore l'amadouer, il attend des moments propices tels que les fêtes de fin d'année qu'il qualifie de « période du pardon ». Si la victime ne pardonne pas, c'est qu'elle est insensible, inhumaine, qu'elle n'a pas de cœur – aux yeux du manipulateur s'entend, car il a alors l'audace d'inverser les rôles et de jouer le laissé-pour-compte. Ainsi, comme il se place en dictateur dans bien des cas, le manipulateur peut aussi se placer en victime pour se faire plaindre et obtenir ce qu'il désire.

Cela veut-il dire que la réelle victime est cruelle? Par son malicieux stratagème visant la culpabilisation, c'est l'impression que le manipulateur lui donne, mais elle ne l'est pas le moins du monde! Le fait est que, tel un oiseau en cage, le cœur de la victime est prisonnier. Comme l'oiseau privé d'espace et de sa liberté, il s'essouffle et perd son énergie. Les ailes coupées, il n'a plus d'espoir. Exsangue, désorienté, il se ferme et s'assèche.

Le manipulateur joue un rôle de composition. Il ne laisse paraître en société que ce qu'il souhaite, si bien que l'entourage de la victime ne se doute de rien jusqu'à ce que celle-ci ose enfin se confier.

Il convient de souligner que le contexte politico-social, culturel et religieux dans lequel grandit le manipulateur peut constituer un facteur important. Un milieu déjà fortement touché par la manipulation et plongé dans la violence a une forte influence. Sans vouloir toutefois généraliser, l'environnement éducatif peut aussi être en cause, par exemple si les parents étaient trop protecteurs ou dominateurs. Le manipulateur reproduit alors des schémas vécus ou observés.

La manipulation peut aussi se déguiser sous les traits d'une fausse amitié, une amitié de convenance. Une personne peut se rapprocher de vous, prétendre vouloir être votre amie et se comporter comme telle tout simplement parce que cela l'arrange à cette période précise de sa vie. Quand elle aura obtenu ce qu'elle désire et qu'elle se sentira plus forte – n'ayant donc plus besoin de vous – elle se tournera vers d'autres personnes qui lui correspondent davantage. Vous lui aurez simplement servi à se sortir de sa torpeur, de sa déprime, en lui offrant de partager des sorties, en lui tendant une oreille attentive, en l'a aidant à reprendre goût à la vie. En réalité, elle et vous n'avez rien en commun.

### **3. Quelles sont les conséquences possibles de la manipulation?**

Les malaises causés par la manipulation peuvent conduire au suicide. Perdue, honteuse, la victime a l'impression de devenir folle. Sa personnalité éclate. Passée du doute à la prise de conscience, elle se sent incomprise et coupable de tout sans savoir pourquoi. Elle est fragile et vulnérable. Elle peut alors être tentée de retourner la violence contre elle-même en commettant un acte irréparable, le suicide, pour fuir sa condition. La victime, objet de violence sous toutes ses formes, perd toute estime d'elle-même. Elle n'a plus confiance en elle. Réduite à un simple outil, elle n'a plus conscience de ses valeurs. J'ai eu moi-même des idées suicidaires. L'envie de mettre un terme à cette souffrance insoutenable. À la violence physique, aux coups assénés avec une force bestiale, aux menaces de flagellation, puis à la violence verbale et psychologique. Cette dernière forme de violence est la plus douloureuse et la plus destructrice, une véritable torture qui mène à la négation de soi, à la perte d'identité, de tout repère.

De plus, la manipulation entraîne l'isolement social et le renfermement sur soi-même. Par honte, sentiment de culpabilité. La victime se sent sale. Elle a l'impression de ne plus avoir sa place dans la société et ne se sent plus capable de communiquer correctement. Elle fuit le regard des autres – des hommes, surtout, si la victime est une femme. En effet, notons que la victime de la manipulation n'est pas toujours la femme.

Constamment tendue par cet effort de soumission au manipulateur, la victime est en état de stress permanent. Elle développe ainsi une multitude de malaises physiques – maux de tête, de dos, troubles digestifs, problèmes de peau – et sombre dans le désespoir et la déprime, voire la dépression dans les cas graves et prolongés. Les traumatismes psychiques vécus entraînent des dérèglements tels que des troubles du sommeil, de la nervosité, des crises d'angoisse.

En Iran, où j'ai vécu et travaillé un an, j'ai été victime de violence physique de la part de mon ex-mari. J'ai cru y laisser ma vie que je chéris tant. J'ai perdu pendant plusieurs semaines l'audition de mon oreille gauche à cause des coups qu'il m'a sauvagement portés à la tête. Même si je tente de les effacer progressivement de ma mémoire, ces épisodes de violence incontrôlée, quoique surmontés et pardonnés, remontent de temps à autre à la surface. Allez faire croire à d'autres que l'amour peut s'exprimer sous cette forme et cessez de justifier ces actes par des explications primaires. L'amour ne tue pas. C'est la passion qui fait souffrir au point de tuer, car elle est la démesure de l'amour. Cette soif de contrôle qui, paradoxalement, fait perdre tout contrôle et toute humanité. Aimer, c'est chérir, c'est vouloir toujours le bien de

l'autre sans pour autant s'oublier. L'amour est un partage équitable. Dans une relation passionnelle, il n'y a pas d'équilibre. C'est une relation de dépendance, de maître à esclave. En l'occurrence, l'esclave, c'était moi. Certains jours, j'enseignais 13 heures, avec à peine cinq minutes de battement entre deux cours et une petite demi-heure à la mi-journée pour avaler sans plaisir un sandwich aux cornichons qui me donnaient la nausée. Parfois, je remplaçais sans me plaindre mon mari qui s'endormait à la pause et n'assurait pas ses propres cours en début d'après-midi. Sa sieste prolongée était presque devenue une habitude. Je m'épuisais, je maigrissais, mais j'étais une femme. Une femme n'a pas le droit de se plaindre dans un pays musulman. Elle doit obéir et être toujours prête à faire ce qu'on lui demande sous peine d'énerver son mari qui use alors de force et de violence physique. Cette forme de violence laisse des marques plus ou moins profondes – ecchymoses, éraflures, entailles, brûlures, cicatrices, etc.

Si j'ai raconté ce triste épisode de ma vie, c'est pour expliquer que contrairement à la violence physique, la manipulation mentale ne laisse aucune trace visible sur la victime, car les bleus – cette fois – sont des bleus à l'âme et au cœur. On peut toutefois déceler cette forme subtile de violence en observant le comportement de la victime. La victime d'un manipulateur est irritable. Elle manque d'assurance. Elle se méfie et se replie sur elle-même. Elle a un discours pessimiste et négativiste. Sa confusion lui fait parfois tenir des propos décousus et étranges. Elle peut blesser sans le vouloir pour ensuite le regretter et s'excuser. Elle ne se reconnaît plus. Elle doute constamment de ses capacités, de ses qualités personnelles, de son jugement et de ses perceptions. Elle peut devenir paranoïaque. Elle se surmène et se tue au travail pour oublier un temps avant de tomber dans un état d'épuisement total et de déprime. Or, il est important de veiller à ne pas aller chercher toute l'estime de soi dans son travail et de se concentrer sur le domaine personnel, d'aller puiser son appréciation ailleurs, de miser sur ses qualités personnelles. Le perfectionnisme est un comportement destructeur et autodestructeur. Il faut apprendre à le maîtriser. Comme le déclare Judi Moreo, « notre attitude est un choix ». La solution est de repartir à zéro en laissant le passé être le passé. Nous sommes traités de la façon dont nous permettons aux autres de nous traiter. Pour obtenir des résultats, il faut trouver de nouvelles façons de se comporter et de réagir, et ne pas se considérer comme une victime. Il faut peu à peu devenir maître de ses émotions, en gardant à l'esprit que les pensées et les comportements positifs attirent le positif.

Pourtant, quand alors la victime ose enfin se confier et parler à son entourage de ce qu'elle subit, elle reste sur ses gardes, car elle a perdu confiance non seulement en elle mais aussi en l'autre. Elle qui, avant d'être la proie d'un manipulateur, avait tendance à voir en l'autre un être bon et bienveillant désormais se méfie. Les proches – parents et amis – ont

beau prendre conscience de la situation et tenter de mettre en garde la victime, rien ne sera possible tant que celle-ci n'aura pas véritablement pris elle-même conscience de sa condition et qu'elle exprimera un réel désir de s'en sortir.

La victime peut choisir de tolérer la manipulation pour différentes raisons. Éviter de subir la crise de son bourreau. Avoir à s'affirmer. Devoir se fâcher. Mettre à jour un conflit. Elle peut aussi choisir de se libérer et de passer de la condition de victime à celle de survivante.

Il est possible de se sortir de l'emprise d'un manipulateur, mais comment?

#### **4. Comment se libérer de l'emprise d'un manipulateur?**

Il n'est pas évident de réaliser et d'admettre que l'on s'est fait manipuler par quelqu'un qu'on a aimé, à qui on a déclaré son amour et avec qui on voulait et pensait vivre jusqu'à la fin de ses jours. Or, pour pouvoir se libérer, il faut prendre personnellement conscience de la situation et exprimer un réel désir de s'en sortir.

Il est par ailleurs important de rester indifférent et de cesser d'éprouver le moindre sentiment pour le manipulateur. Il est essentiel ne n'avoir ni rancune, ni regret, ni remords et de ne pas se sentir coupable à l'idée de lâcher prise et de partir en quête de liberté. Une quête parfaitement légitime et indispensable à la survie. Une prise de conscience que l'on est seul maître de sa destinée. Quel que soit le visage qu'elle prend, la violence fait des ravages. Pour s'en sortir, il faut du courage. Il faut qu'une rage positive prenne le dessus. La rage de vivre pour ne plus survivre.

Si, comme nous l'avons vu précédemment, il est possible de tomber dans le piège de la manipulation malgré des études supérieures poussées, celles-ci sont d'une précieuse utilité pour s'en sortir. L'intelligence permet d'élaborer un plan de libération. De plus, la capacité de résilience que la victime a acquise lui permet de sortir du processus de manipulation, à condition de pouvoir échapper à l'emprise directe du manipulateur, de profiter d'une erreur de ce dernier dans son stratagème. Dans mon cas personnel, c'est l'abandon du domicile conjugal de mon ex-mari qui m'a permis d'entamer des démarches en ce sens, et ce, après plusieurs mois d'hésitation finalement soulevée par les conseils et les avis de psychologues et de psychothérapeutes.

Pour pouvoir se libérer de cette emprise et se sortir d'une relation qui semble sans issue, il est nécessaire de recourir à une aide psychologique. Celle-ci permet de prendre du recul en bénéficiant d'un point de vue extérieur et offre une vision plus juste et objective de la réalité. La psychologie conduit à réaliser une introspection, un cheminement vers la connaissance de son être profond. Elle contribue à redonner un sens à la vie. Le psychologue sonde la personnalité, questionne pour aider, conseille, écoute pour comprendre. Quand on a été victime d'une machination, il est important de pouvoir se confier et de se sentir écouté pour s'alléger d'un fardeau trop lourd à porter seul. Il est beaucoup plus difficile de panser un cœur meurtri qu'une plaie. Le processus de cicatrisation est nettement plus long. Toutefois, avec du courage, de la détermination et l'aide extérieure d'amis et de professionnels, il est possible de guérir. Un cœur mis en cage a besoin de beaucoup de temps pour retrouver sa liberté et sa confiance. En sachant déchiffrer les signes du ciel et saisir les petites étoiles parsemées sur son parcours, il peut toutefois y parvenir.

Si, face à un manipulateur, la victime ose s'affirmer et agit selon ses propres désirs et non plus ceux du manipulateur, ce dernier est déstabilisé et prend peur. Ses réactions premières sont la colère et l'agressivité verbale. Dans mon cas, puisque j'étais géographiquement loin de lui, cela s'est exprimé dans des messages vocaux sur le répondeur de mon téléphone et dans des courriels, véhicules d'abus psychologique. Si la victime tient bon, si elle ne réagit pas directement mais recherche sa protection et sa libération définitive par des moyens extérieurs en faisant appel aux personnes compétentes, le manipulateur se rend compte que ses tentatives sont désormais inutiles et finit par céder. La victime devient alors survivante et peut évoluer sur la voie de la guérison pour s'épanouir et n'être alors plus seulement une survivante mais une véritable combattante.

Comme disait Albert Einstein, « la vie, c'est comme une bicyclette. Il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre. » Quand on vous met à terre, rebondissez le plus vite possible pour éviter de rester à terre et de vous enlisir. Ne cherchez pas à tout prix votre responsabilité dans ce qui vous arrive, car bien souvent vous n'y êtes pour rien. Cherchez en revanche la raison, car il y en a une. Ce qui vous arrive survient pour une raison. Souvent, vous ne la découvrez que bien plus tard. On vous a débarrassé d'un fardeau pour vous offrir bien mieux, ce que vous méritez, mais c'est à vous de ne pas baisser les bras et de vous battre pour aller le chercher. À vous de tracer la voie avec les indices qui vous sont donnés et de surmonter les embûches.

Personnellement, mes recherches sur la manipulation m'ont menée au bouddhisme. Je m'y intéressais déjà de plus ou moins près avant, mais ma douloureuse expérience m'a convaincue des immenses bienfaits de cette philosophie de vie. Elle enseigne que tous autant

que nous sommes, nous voulons être heureux et éviter la souffrance. Que la souffrance est inhérente à la vie. Comme nous ne pouvons l'éviter, il faut pouvoir la dépasser, la transcender. Qu'est-ce que le bonheur? C'est savoir faire feu de tout bois. Se contenter de ce que l'on a sans déplorer ce qui nous manque. C'est apprécier le présent sans regretter le passé et ne pas craindre l'avenir. Le bonheur, c'est pouvoir se relever de chute en chute sans jamais abandonner, sans jamais cesser de se battre, en pensant à la lueur au bout du tunnel. Comme celle du flambeau olympique que j'ai porté à bout de bras le 23 novembre dernier dans le cadre de ma participation au relais, un événement tellement symbolique et plein de signification pour moi. Traverser l'orage sans avoir peur de se mouiller pour voir un jour les rayons du soleil. Lâcher prise, refuser de contrôler ce qu'il nous est impossible de maîtriser, être en paix avec nous-même et faire tout ce qui est en notre pouvoir pour changer les choses que nous sommes en mesure de changer. Accepter la situation dans laquelle nous sommes tout en cherchant à l'améliorer dans les limites de nos possibilités. Ne pas se comparer aux autres. La comparaison est paralysante et néfaste. L'antidote à l'insatisfaction, c'est le contentement intérieur, le sens de sa propre valeur, un sentiment de dignité. Être bouddhiste, c'est pouvoir transcender la souffrance inhérente à l'existence en sachant que le bonheur n'est à rechercher nulle part ailleurs qu'en soi-même. C'est avoir atteint l'état de paix intérieure, conscient de l'impermanence des choses de cette vie sur Terre et de leur véritable nature. Or, ce n'est que grâce à un cheminement personnel progressif, profond et assidu, que l'on peut parvenir à cette réalisation. Le bonheur est un état d'esprit. Il est en nous. Il suffit de l'extraire.

J'ai choisi l'ailleurs. Pas seulement d'un point de vue géographique, mais pour m'opposer au destin tout tracé que d'autres avaient imaginé pour moi ou voulaient me faire subir soit par la contrainte, soit par des moyens détournés. Ne plus subir. Respirer. Vivre. Agir. L'ailleurs pour être moi-même, partout chez moi et de nulle part, dans l'oubli des frontières. Je ne suis fixée nulle part. Je n'ai pas de racine. Je refleuris partout où je me pose. Je sème à tous vents pour celui qui voudra me cueillir. La distance n'est jamais irrémédiable. Il y a toujours moyen de se rapprocher... Deux êtres qui s'aiment finissent par se retrouver. Après avoir frôlé la mort, j'ai décidé de profiter sans interdit de tout ce que la vie avait à m'offrir. De prendre des sens interdits et de sauter les barrières pour ne plus jamais avoir à regretter. De ne plus suspendre le cours de ma vie. Je n'ai jamais eu honte d'aller demander de l'aide. Refuser l'aide est signe de faiblesse. Personne ne peut prétendre se sortir d'une relation abusive sans l'aide extérieure de professionnels. Pensez qu'à votre tour, une fois que vous serez sorti du trou noir, vous pourrez apporter votre aide à des personnes qui en ont besoin parce qu'elles sont en train de vivre ce que vous aurez vécu et que vous pourrez leur parler de votre parcours pour les sortir du marasme. Deux années d'introspection et de thérapie m'ont permis de me retrouver et de m'accepter pour être de nouveau prête à envisager la vie à deux.

Encore une fois, nul ne peut prétendre être heureux avec quelqu'un s'il n'est pas d'abord capable d'être heureux seul.

J'ai trouvé ma moitié, un homme qui me respecte profondément et m'aime sans limite telle que je suis, sans artifices. Je l'aime comme je n'ai jamais aimé. Je me sens aimée, acceptée, respectée. Je revis. Je respire à pleins poumons. Enfin, je peux être moi-même, en toutes circonstances. Je n'ai plus peur de dévoiler mes sentiments, d'exprimer mes sensations, mes idées, mon opinion. Je n'ai plus peur de déplaire. Tout est simple, sincère, authentique. Aucun double jeu. Aucun masque. Un seul visage.

L'amour. Sentiment bien complexe. Le couple. Comment le définir? Une grosse dose de complicité, de la tendresse et beaucoup de plaisirs simples partagés. L'acceptation et le respect mutuel. Ne pas avoir à devenir une autre personne pour plaire. Être naturel. Pouvoir rester soi-même avec l'autre. Accorder une grande place à la communication saine et constructive. La relation doit être à double sens. Les efforts doivent être partagés. Ce sont là ce que je crois être les clés d'un couple heureux... pour que ne durent que les moments doux...

Je lance un message d'espoir à toutes les personnes victimes d'abus. Il est possible de s'en sortir. Le premier pas est le plus difficile, mais la récompense au bout du tunnel peut relever du miracle. Croyez en vous! Sans le moindre doute, vous méritez mieux que ce que vous êtes en train de vivre. Le respect est un droit. Vous en êtes digne. Allez le chercher avant qu'il ne soit trop tard.

Citoyenne du monde originaire de France et en passe d'acquérir la double citoyenneté franco-canadienne, Virginie Ségard exerce la profession de traductrice à temps plein depuis 2005 après avoir enseigné les langues et travaillé comme traductrice indépendante pendant cinq ans. En 2009, à force de détermination, elle a obtenu, à l'âge de 31 ans, le double agrément en traduction dans la combinaison anglais-français. Son expérience internationale et son vécu mouvementé ont éveillé en elle un vif intérêt pour la psychologie, la sociologie et les relations humaines dans toute leur complexité. Le parcours atypique qu'elle a suivi l'a amenée à s'interroger sur le sens de sa vie et à comprendre l'importance capitale de la communication au cœur de toute relation, qu'elle soit conjugale, fraternelle, parentale, amicale ou professionnelle. Convaincue des bienfaits de la philosophie de vie bouddhiste, de la méditation et de la relaxation, Virginie est une jeune femme authentique qui mène une existence axée sur la bienveillance, cultivant l'amour et la compassion. Elle fuit l'artificiel et lutte contre les maux de la Terre que sont la violence, le mensonge, l'hypocrisie et l'ignorance. Victime d'abus au quotidien pendant près de cinq années étouffantes, elle a décidé de briser le silence pour sensibiliser la population à des sujets encore malheureusement bien tabous de nos jours. *Cœur prisonnier* est un essai psychologique aux accents autobiographiques qui traite de la manipulation mentale omniprésente dans notre société actuelle et de la violence sous toutes ses formes qui, derrière un masque ou en sourdine, peut frapper bien fort même sans coup.

Si vous souhaitez communiquer avec l'auteure, vous pouvez le faire par courriel à l'adresse [virginie\\_segard2@yahoo.com](mailto:virginie_segard2@yahoo.com).