

Xavier
CORNETTE DE SAINT CYR

CES FAUSSES

Halte

VICTIMES

aux relations

QUI NOUS

toxiques

MANIPULENT

JouVence

Du même auteur aux Éditions Jouvence :

La Joie de vivre selon Épicure

Le Lâcher-prise selon Épictète

Vivre l'impermanence selon Bouddha

Mon cahier poche : Je ne me prends plus la tête au travail,

avec Catherine Leclercq

L'Avènement d'Homo Cooperatus,

avec Louis Cornette de Saint Cyr

Petit Cahier d'exercices : Découvrir ses talents cachés

L'Empathie, un chemin vers la bienveillance

J'ai des talents formidables !

Anxiété, stress ? Je gère !, avec Mona Poisson

ÉDITIONS JOUVENCE

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet: www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2019

© Éditions Jouvence, 2025,

pour la présente édition revue et actualisée

ISBN : 978-2-88953-976-5

Maquette de couverture : François Lamidon

Couverture : Éditions Jouvence

Mise en pages : SIR

Avant-propos	7
Introduction	10
1. Une histoire de triangle	15
Le Bon, la Brute et le Truand..	16
Présentation des acteurs.....	19
Quelles sont donc les motivations de chacun?	22
Qui mène le jeu?.....	25
Les vrais et les faux	26
Un triangle qui tourne en rond	30
Prendre le pouvoir.....	35
Des rôles parfois subtils.....	38
Jeux de rôles et manipulation ..	39
<i>Ce qu'il faut retenir</i>	43
2. Les différents visages de la Victime .	44
La Victime permanente	45
Calimero et son univers	48
L'art de se plaindre	52
Une attitude manipulatrice.....	55
Prendre conscience du jeu	57
Une Victime vampire	59
Une responsabilisation absente	62
<i>Ce qu'il faut retenir</i>	68

3. Les grands thèmes récurrents	69
Ça n'arrive qu'à moi.....	70
C'est de ta faute.....	71
J'ai encore des problèmes.....	73
Ce n'est pas possible, je ne peux rien faire	74
Tu pourrais m'aider?.....	78
<i>Ce qu'il faut retenir</i>	81
4. Sauveur malgré soi?.....	82
Faire la distinction entre la vraie et la fausse victime	83
L'aide qui n'est pas demandée	89
Nous ne sommes pas à la place de l'autre.....	93
Écoutez vos propres besoins.....	95
Ne pas jouer à l'apprenti thérapeute ...	97
Aidez, ne sauvez pas!	102
Quelles attitudes adopter?	104
Soyez attentif à l'équilibre.....	112
<i>Ce qu'il faut retenir</i>	114
Conclusion.....	115

Depuis la parution de ce petit livre, cinq ans se sont écoulés pendant lesquels j'ai continué d'observer et d'écouter ce qui se dit et se vit, dans les formations que j'ai animées, dans des entretiens professionnels ou personnels, sur les réseaux sociaux, dans les médias ou les correspondances avec mes lecteurs.

Cet ouvrage suscite toujours de l'intérêt, preuve que le sujet demeure d'actualité. Au terme de ces cinq années d'écoutes, d'échanges et d'observations, je constate comme beaucoup un accroissement des plaintes avec exposition médiatique. Cela n'est pas nécessairement une aide pour les victimes inconnues.

La victimisation, c'est cette attitude où on se pose comme victime d'un comportement, d'une situation dans le but de susciter de la pitié, éventuellement une culpabilité. Beaucoup d'entre nous ont parfois joué ce rôle pour atteindre un objectif. C'est humain,

dirons-nous, et ce fut souvent pour de petits objectifs et sans grande conséquence. Le problème surgit quand la victimisation devient une habitude ou quand elle est une stratégie utilisée massivement sur la place publique. Des affirmations accusatoires répétées en boucle sont présentées comme des preuves et, hélas, souvent acceptées *in fine* comme telles sans vérification. C'est ainsi que des personnes revendiquent haut et fort un statut de victime. Certaines sont parfaitement sincères, mais d'autres semblent vouloir d'abord en retirer des bénéfices.

Presque toujours, une victime profondément blessée agit dans l'ombre et la discrétion, par pudeur ou par peur, et se confie dans l'intimité. Elle ressent l'indécence ou la fausseté dans cette exposition sur des plateaux de télévision, dans des émissions de variétés ou des studios de radio. Les accusations sont terribles et les conséquences peuvent être effroyables pour la personne accusée parfois sans aucune preuve tangible, mais jetée en pâture au public. Ce qui est dénoncé est peut-être vrai. Mais cela peut aussi être totalement inventé. Bafouer la présomption d'innocence et laisser se développer un tribunal populaire agissant de manière

purement émotionnelle est particulièrement néfaste et dangereux.

Le résultat, c'est que l'on finit par supposer de toute bonne foi qu'une personne qui se plaint est victime, nécessairement ! C'est infiniment plus complexe et s'il est essentiel de défendre une victime, on ne peut pas laisser impunément quelqu'un être accusé d'un crime parfois imaginaire ni se laisser embarquer soi-même dans une victimisation manipulatrice.

Je souhaite que les pages qui suivent continuent d'éclairer des lecteurs sur ce qui se passe autour d'eux. J'avais volontairement simplifié le propos afin que ce soit directement accessible. Pour aller plus en profondeur, il existe des traités. Si j'en crois les critiques, cette option de simplicité pragmatique fut la bonne. Et encore plus aujourd'hui qu'hier, je reprendrai la phrase de conclusion : ne soyez pas les vraies victimes des fausses victimes !

« Les gens que j'aime prennent ce que je leur donne, puis m'abandonnent. C'est toujours pareil. » « Il/elle ne m'aide jamais. Je dois encore tout faire. » « Au bureau, de toute façon, les mauvais clients, c'est toujours pour moi. »

Le point commun de ces trois phrases? Ce sont celles de personnes qui se plaignent. Il paraît que nous râtons entre 15 et 30 fois par jour. Cela permettrait d'être moins stressé en extériorisant ce que l'on ressent. Les personnes intériorisant trop leurs émotions négatives auraient un risque cardiaque plus élevé. Mais ceci est à nuancer : quand on râle, c'est qu'il y a une frustration qui risque de perdurer si aucune action, autre que celle de râler, n'est mise en œuvre. Et exprimer des frustrations régulières, ce n'est bon ni pour soi, ni pour son entourage!

Râler et se plaindre sont-ils synonymes? La différence est subtile. Râler, c'est dénoncer une

chose avec laquelle on est en désaccord, mais sans essayer de le régler. L'émotion dominante est celle de la colère : « Ce n'est pas comme je veux que ce soit. » Râler peut se faire en public, mais également tout seul dans son coin.

Se plaindre, c'est se lamenter, sur soi essentiellement, ce qui n'empêche pas d'accuser une situation extérieure d'en être la cause (son enfance, les autres, son partenaire de vie, son patron, etc.). L'émotion dominante va plutôt chercher du côté de la tristesse, et elle s'exteriorise auprès d'une personne à laquelle on demande écoute et compassion.

Râlerie et plainte ont une constante : la généralisation et l'emploi régulier des mots comme « toujours », « personne », « jamais ».

Le point commun des personnes qui râlent et qui se plaignent ? Elles sont toutes victimes. Elles subissent, ont subi ou vont subir un préjudice, un dommage quelconque. En se plaignant, la victime déplore et reproche à l'autre sa dureté, sa cruauté, son ingratitude, son égoïsme, etc. Mais, il y a victime et victime.

La vraie victime a subi une agression : physique, mentale, matérielle, financière, psychologique. Une seule fois ou par attaques répétées. C'est ce qui se passe, par exemple, avec un manipulateur. Quand la vraie victime raconte ses malheurs, elle est en proie à de multiples émotions ; elle est choquée, inquiète, terrifiée et sa manière de dire est souvent décousue, car principalement émotionnelle. Elle peut même s'accuser, croyant que ce qui lui est arrivé est de sa faute. Elle demande de l'aide en expliquant son cas et espère la loyauté de celui à qui elle demande secours et soutien. Elle passe par les différentes étapes du deuil. Par « deuil », il faut entendre : rupture d'un état que l'on espérait voir perdurer. Cela ne désigne pas seulement la mort d'une personne, mais la mort d'un état : arrêt d'une relation, perte d'un emploi ou d'un bien matériel important, etc. Sous le choc, après avoir voulu refuser ce qui est et s'être érigée face à l'injustice ressentie, la personne cherche tous les moyens possibles pour inverser cette situation et la compenser.

Rien de tout cela avec une fausse victime.
Quand la fausse victime vous raconte ses malheurs, c'est souvent très calmement, sans trop

d'affects, presque comme détachée et en deux temps :

- problème ramené à elle : « J'ai peur pour mon avenir », « Je ne sais plus comment faire », « Je n'ai vraiment pas de chances avec les gens que je rencontre » ;
- problème rejeté sur l'autre : « Il ne fait jamais rien », « Je suis sûr qu'elle n'est pas normale », « C'est un manipulateur », « Il m'a encore fait un sale coup ».

La fausse victime est toujours une pauvre victime. Elle l'était hier et elle l'est aujourd'hui. Elle le sera encore demain car, même en vous demandant des conseils et en les trouvant excellents, elle n'en tiendra pas compte : un nouveau problème est arrivé. Et cela recommence. C'est à cause de l'autre ou des autres qui ne sont rien que des méchants ! En attendant, vous avez donné de vous-même : votre temps, votre disponibilité, parfois votre argent et surtout votre énergie sans rien avoir reçu en retour, à part des litanies de plaintes.

C'est de cette victime-là dont nous allons parler, autocentrée et vampirisant ce que vous

avez et ce que vous êtes. Les témoignages qui suivent sont tous authentiques. Ils montrent que les techniques utilisées sont souvent très simples, si ce n'est très banales. C'est pourquoi cette manipulation (car c'en est une) ne se voit pas toujours tant elle apitoie et paraît crédible. Mais elle risque de vous coûter beaucoup. Être altruiste, c'est très bien, mais à condition de savoir protéger son intégrité.