

## «LA MANIPULATION JOUE SUR LES POINTS FAIBLES»

CONSTRUIT SOUS FORME DE ROMAN À CLÉ, **AUTOPSIE D'UNE MANIPULATION** ÉVOQUE LES DIFFÉRENTES FORMES DE MANIPULATION. RENCONTRE AVEC LES DEUX AUTEURS, FABIEN RODHAIN ET CARMEN DE WASSEIGE.

Texte Christelle Gilquin

**Vous parlez, dans votre livre, de différentes formes de manipulation: la manipulation entre deux personnes, la manipulation de la publicité ou des industries (en l'occurrence, ici, l'industrie pharmaceutique). Quel est le point commun?**

Chaque forme de manipulation joue sur les points faibles. Un homme pourra jouer sur le manque d'estime de sa compagne. Désireuse de lui plaire, elle se fera facilement manipuler. La publicité joue sur la volonté des consommateurs de répondre à une image: il faut à tout prix le dernier iPhone pour donner l'image de quelqu'un de branché, de sérieux...

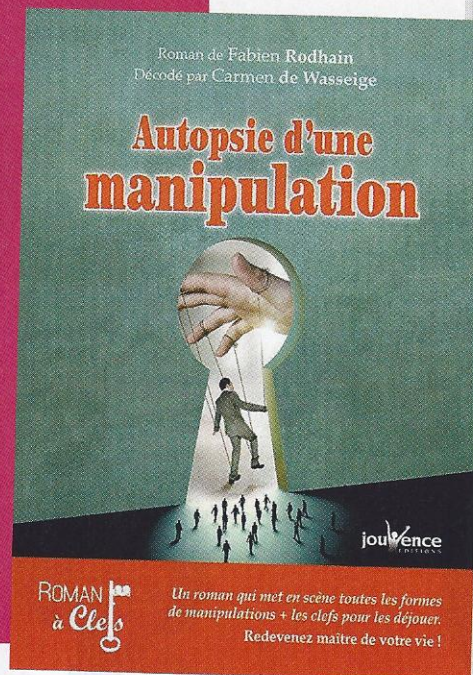
**Pourtant, vous ne voulez pas parler de victimisation de la part de la personne manipulée...**

Non, c'est un système auquel chacun participe et dont on peut sortir. Comment? En étant conscient de ce qu'on est et de ce qu'on veut, en étant en cohérence avec soi-même et en développant une bonne estime de soi. Plus on est dépendant de l'extérieur pour être heureux, plus on est manipulable. Si on est sûr de soi, on n'est pas en recherche du compliment, on n'a plus besoin de plaire à tout prix.

**Comment sent-on qu'on est manipulé?**

On s'en rend généralement compte après coup, quand on ressent un malaise. J'ai dit oui, mais je ne le voulais pas vraiment. D'où l'importance de bien identifier ses besoins et de les exprimer avec bienveillance. Il est toujours possible, à n'importe quel moment, de reprendre le pouvoir sur sa propre vie.

**Autopsie d'une manipulation, Fabien Rodhain et Carmen de Wasseige, éd. Jouvence.**



## TILT SOUS LA DOUCHE!

Vos meilleures idées naissent sous la douche/ aux toilettes/à vélo/juste avant de vous endormir? Normal: lorsque vous vous apaisez et cessez d'actionner votre cerveau, les informations inutiles disparaissent et libèrent de la place pour créer des connexions entre les connaissances utiles. Attention: ce petit miracle n'a cependant lieu que si vous avez bien utilisé vos méninges dans les heures précédentes! (Étude de l'Université d'Amsterdam)

## PAPOTEZ!

Bavarder permet de faire chuter les tensions nerveuses et s'avère aussi efficace qu'une thérapie! Au travail, c'est même un excellent moyen de défense, face au stress ou aux changements. (Info Doctissimo)

## AGENDA

> **Cycle de deux conférences sur les adultes à haut potentiel** «Équilibre et réussite chez l'adulte HP», avec Monique de Kermadec, Béatrice Millèret et Égide Altenloh le 15 novembre à 19 h 30 et «Évolution, apprentissage et intelligence émotionnelle» avec Jeanne Siaud Facchin et Ilios Kotsou le 29 novembre à 19 h 30, à l'hôpital Érasme (ULB CP610), route de Lennik 80, 1070 Bruxelles. Infos: [www.regards-croises-hp.be](http://www.regards-croises-hp.be).

> **Conférence sur les aidants proches** avec la Québécoise Martyne Isabel Forest (une sommité dans le domaine) le 18 novembre à 19 h à l'asbl Aidants proches, route de Louvain-la-Neuve 4, 5001 Belgrade. Infos: 081 74 68 79, [www.aidants-proches.be](http://www.aidants-proches.be).

> **L'alexithymie. Comment le manque d'émotions affecte notre santé**, une conférence gratuite d'Olivier Luminet le 19 novembre à 18 h 30 à l'Auditoire Socrate, place Cardinal Mercier 11, à Louvain-la-Neuve.