

# Sommaire

---

<b>Introduction</b> .....	13
<b>1</b> .....	
Les bases de la manipulation	
Qu'appelle-t-on manipuler? .....	17
De la main au mental .....	17
Qui manipule? .....	18
Qui est manipulé? .....	19
Qu'est-ce que la contre-manipulation? .....	19
Quand manipule-t-on? .....	20
Séduction ou manipulation .....	20
Le conditionnement .....	20
Peut-on se manipuler soi-même? .....	21
La manipulation est-elle nécessairement mauvaise?	22
Peut-on manipuler avec de bonnes intentions? ..	22
Manipuler dépossède... ..	22
La fin justifie-t-elle les moyens? .....	23
À manipulateur, manipulateur et demi? .....	24
Tirer les ficelles: les techniques de base .....	24
Déjouer l'apprenti-manipulateur .....	24
Les techniques universelles .....	25

Les techniques spécifiques pour détruire .....	27
En bref... .....	32
Peut-on être plus ou moins « manipulable »? .....	33
Manipulation et influence.....	34
Notre meilleur ennemi .....	35
Jouer sur les émotions (persuader).....	36
La peur .....	37
L'orgueil.....	41
La culpabilité .....	41
La colère .....	42
La sympathie.....	42
Jouer sur le corps (le toucher) .....	44
Le calculateur, le stratège, le manipulateur .....	45
Le triangle victime, sauveur, persécuteur.....	47
Les trois rôles .....	47
La Victime .....	47
Le Sauveur .....	48
Le Persécuteur .....	48
La confusion des rôles .....	48
La calomnie .....	49
La délation .....	49
La rumeur.....	50

## 2

---

### Amour et manipulation

Le besoin d'amour nous rend-il manipulables? ...	55
Manipuler par amour .....	57
Doit-on faire le bonheur ou aider quelqu'un malgré lui?.....	57
« C'est pour ton bien » : qui suis-je pour le dire?	58
Aimer justifie-t-il de restreindre la liberté d'autrui? .....	58
Le poids du sacrifice : manipulation par le sentiment de dette et de culpabilité.....	59
La séduction .....	61
Le marivaudage.....	62

Les grands séducteurs sont de grands manipulateurs .....	63
La séduction, outil manipulateur.....	64
L'amour et l'envie.....	65
L'envie, à l'origine de la manipulation .....	65
La rivalité mimétique.....	68
La fascination.....	68
L'argent.....	69
La perversion dans le couple.....	69
Le couple et le crime passionnel.....	69
Les symptômes de la victime.....	71
Le doute et le manque croissant de confiance en soi.....	71
La perte d'estime de soi.....	71
Le sentiment de culpabilité et le sentiment de honte.....	72
L'excès d'empathie.....	73
La déstabilisation.....	74
Parents et enfants : l'éducation.....	75
L'adolescence, une compétence.....	77
Les divorces : le lieu de la manipulation.....	78
Le syndrome d'aliénation parentale (SAP).....	78
Le syndrome de Münchhausen.....	79
Secrets de famille.....	80
Le déni.....	81
Le roman familial délirant.....	82

### 3

#### Le commerce et la manipulation

Des besoins formatés pour des solutions fabriquées	83
L'approche psychologique.....	84
L'approche comportementale.....	85
L'approche instrumentale.....	86
Les techniques commerciales.....	89
Le pied dans la porte.....	91
La porte au nez (ou le « retrait-rejet »).....	92

L'amorçage .....	93
La culpabilisation .....	94
Le pied dans la bouche .....	94
Le système peur-soulagement.....	95
«Même infime, votre participation est la bien-venue...».....	95
La technique du « mais-vous-êtes-libre-de... »	95
Classer le manipulé .....	96
La preuve sociale .....	96
Le charme, l'amitié, l'amour.....	97
L'argument d'autorité .....	97
La rareté.....	98
Le leurre .....	98
La technique du « Un peu c'est mieux que rien »	99
La technique du « Ce n'est pas tout » .....	99
La technique du « Pied-dans-la-mémoire ».....	100
La réciprocité .....	100
La publicité .....	100
Surprendre et capter l'attention .....	100
Jouer des associations.....	101
Accrocher dans le langage .....	101
Matraquer .....	102
Rassurer, séduire et plaire .....	103
Le masque.....	103
Le marketing.....	104
Le neuro-marketing.....	104
Le marketing sensoriel .....	104
Toucher les personnes vulnérables .....	105

## 4

### L'entreprise et la manipulation

Le management manipulé et manipulateur.....	107
La communication d'entreprise .....	111
La communication officielle.....	111
La communication officieuse .....	112
Les injonctions paradoxales .....	112
Harcèlement et manipulation au travail.....	115

Le schéma actantiel .....	115
La quête et ses bénéfices.....	116
Destinateur (émetteur) et destinataire (bénéficiaire).....	117
Opposants et adjuvants.....	117
Les modes opératoires .....	118
Des jeux manipulateurs.....	119
Des places prédéfinies .....	122
La haine et la rupture du lien .....	123
Les stratégies de défense .....	124
Le dénouement .....	124

## 5

### Le pouvoir et la manipulation

La soumission à l'autorité.....	130
La politique et l'art oratoire .....	133
Rhétorique ou sophistique? Un débat ancien...	133
Les plaidoiries: manipuler des juges .....	135
Le tempérament de l'orateur ( <i>ethos</i> ).....	137
La communication par la gestuelle .....	138
La manipulation par les symboles .....	139
La persuasion ( <i>pathos</i> ) .....	139
Qu'est-ce que la persuasion? .....	139
Séduire et capter l'attention.....	140
Manipuler le langage pour susciter l'émotion .	141
La conviction ( <i>logos</i> ).....	141
Qu'est-ce que l'argumentation?.....	141
L'argument d'autorité .....	142
Des figures de style .....	142
La réticence.....	142
L'art du rythme .....	143
Le sophisme .....	145
Le raisonnement binaire.....	145
Le faux raisonnement.....	145
Faire admettre une simple hypothèse ou opinion comme une vérité .....	146

L'affirmation (ou le slogan) laissée à l'interprétation .....	149
La question laissée à l'interprétation :	
le faux débat.....	149
Manipulation du vocabulaire.....	150
La répétition .....	152
La démagogie.....	153
La persuasion sensorielle.....	154
Faire croire que l'ignorant vaut l'expert (populisme).....	155
La désinformation .....	157
Les médias .....	157
La propagande.....	163
Les techniques de manipulation politique.....	167
Manipulation et religion .....	171
L'origine des bourreaux.....	173
Le lavage de cerveau .....	175
L'utilisation de médicaments.....	175

## 6

---

### Le mirage de la délivrance et du bonheur

L'emprise soignante (les « faux » thérapeutes) .....	178
La tentation de l'emprise .....	179
L'apprenti-thérapeute.....	181
Rendre l'autre fou .....	182
Les sectes: bonheur et destruction.....	183
Définition .....	184
La puissance de l'égrégore.....	187
Quelques techniques de manipulation des sectes.....	188
Critères de détection d'une secte .....	194
Harcèlement, manipulation et maladie mentale ..	196
La maladie mentale .....	197
Les états limites.....	198
La perversion .....	198
La paranoïa .....	199

---

## Se sortir de la manipulation

Développer son esprit critique .....	202
Première étape : développer son esprit critique	202
Reconnaître la manipulation.....	203
Le combat, la fuite ou l'évasion.....	207
La connaissance de soi.....	209
L'influence en thérapie.....	210
La répétition pédagogique.....	211
Influence et suggestion.....	211
Les incontournables.....	213
Les 10 <i>must</i> de l'anti-manipulation .....	214
La patience et la lassitude.....	214
Observer les échanges .....	215
Travailler sur les « prises ».....	215
Identifier et soigner ses peurs .....	216
<b>Conclusion</b> .....	219
<b>Notes</b> .....	221