

LE FÉMININ QUI FAIT DU BIEN

AOÛT 2018 - N°512 - 2,90 €

santé

magazine

LE CAHIER
NUTRITION
23 PAGES

Eczéma, psoriasis,
acné, rosacée...

PRENDRE SOIN DE SA PEAU

Les ordonnances des dermatos
Les traitements les plus efficaces

VAINCRE LES STRESS
DIGESTIFS DE L'ÉTÉ

MAL DES TRANSPORTS
LES MEILLEURS REMÈDES

TEST

QUEL TYPE DE MÉMOIRE
AVEZ-VOUS ?

10

façons de
développer son
intelligence
émotionnelle

YOGA

Des postures pour
booster sa libido !

DE BEAUX SEINS
À TOUT ÂGE
EN PRENDRE SOIN,
LES EMBELLIR

**SANTÉ
NATURELLE**

SOPHROLOGIE,
RELAXATION...
SAVOIR SE REPOSER

-3 KILOS EN 2 SEMAINES

Je dégonfle et j'affine mes jambes

Aliments et plantes
super drainants

ARRÊTER DE FUMER

COMMENT BIEN
UTILISER LES SUBSTITUTS
NICOTINIQUES

À QUOI PENSE UN HOMME QUAND...

sa femme est manipulatrice

Antoine, 48 ans, est marié depuis huit ans à Nine. Ils ont deux enfants de 7 et 4 ans. La douceur et la fragilité de Nine ont séduit Antoine qui s'est rendu compte, au fil du temps, qu'elles étaient aussi de redoutables armes de dissuasion et de manipulation.

Propos recueillis par Réqis Maret

Nous devons passer notre premier été en Bretagne. C'était il y a neuf ans. Nine était enthousiaste, c'est du moins ce qu'elle m'avait dit quand je lui avais parlé de ces vacances, prévues avant de la rencontrer. J'avais loué une maison près de Paimpol, un ami d'enfance m'avait prêté son voilier, tout était calé. Mais au fil des mois, j'ai senti des réticences de sa part. Elle me demandait si j'étais sûr que la météo n'allait pas être pourrie, si les copains qui devaient nous rejoindre étaient tous des "voileux", si elle n'allait pas se sentir un peu sur la touche. Je l'assurais du contraire, à l'époque je ne voyais aucune tactique de sa part. Elle avait un côté très attendrissant, une sorte de Pierre Richard au féminin, très distraite, un peu lunaire, tout le contraire des filles décidées, battantes et solaires que j'avais connues avant elle. Il faut reconnaître que son côté fragile venait d'une santé délicate : des allergies en pagaille, un système

immunitaire pas fantastique. Tout cela pour dire que sa santé fragile a fait longtemps écran à sa tendance à manipuler.

Mon père m'a ouvert les yeux

Nos premières vacances en Bretagne ont finalement été des vacances en Grèce. Petit à petit, elle a réussi à me convaincre que passer un mois en Bretagne après dix mois à Paris à bosser

caractère bien trempé de ma mère qui lui faisait des scènes chaque fois que quelque chose la dérangeait... Nous étions en train de tailler les arbres de son jardin lorsqu'il m'a dit : "J'aurais préféré le modèle Nine : main de fer dans un gant de velours." J'en suis resté abasourdi. J'ai bafouillé : "Comment ça, une main de fer ?" Et mon père m'a dit que ce n'était pas une critique, il préférait

Le bon côté, c'est que Nine est agréable à vivre. Elle n'est jamais agressive, elle est toujours dans la nuance

comme un fou n'avait pas grand sens. J'ai ensuite commencé à me poser des questions sur les hasards malheureux ou heureux qui contrecarraient nos plans, sur sa façon de tomber malade ou de s'écrouler d'épuisement pour éviter des dîners familiaux. En fait, c'est mon père qui m'a ouvert les yeux. Il évoquait le

la manipulation à l'agression. J'étais scotché. Nine manipulatrice ? Il ne pouvait pas dire ça ! Il m'a alors cité tous les hauts faits de Nine : me faire vivre au centre

de Paris alors que j'ai toujours déclaré avoir besoin d'un bout de verdure, les Noël passés sous le soleil du Sud pour éviter les repas familiaux dont il avait remarqué qu'elle était loin d'être fan... Je le regardais sans pouvoir prononcer un mot. Selon lui, il y avait deux sortes d'épouses : les conflictuelles et les manipulatrices.





LAVIS D'EXPERT



Maximilien Bachelart docteur en psychologie, psychothérapeute

“IL EST RARE DE SE LAISSER MANIPULER MALGRÉ SOI”

La responsabilité de cette situation est souvent collective. Peut-être même qu'elle offre certains avantages. Sinon, pourquoi laisser sa femme assumer les décisions pendant des années ? Monsieur est-il un indécis chronique ? A-t-il des difficultés à exprimer ses besoins ? A trouver des compromis ? A-t-il peur du conflit ? Il est plus facile d'en faire porter la responsabilité à son conjoint mais il est rare de se laisser manipuler malgré soi. Ce qui compte, c'est que chacun s'y retrouve. Sinon, il faut en parler le plus tôt possible. Le problème aussi, c'est que, socialement, c'est encore à l'homme de diriger. Il semble délicat d'avouer que les femmes peuvent diriger des pans entiers du couple... sans perdre la face !

Je lui ai rétorqué que sa vision sexiste était d'un autre temps. Nous nous sommes quittés dans une ambiance un peu tendue.

Sa santé fragile joue beaucoup

Il n'avait évidemment pas tort, les faits parlaient d'eux-mêmes. Nine arrivait toujours à ce qu'elle voulait. Ses amis lui rendent tous les services dont elle a besoin. Clémence, sa cousine, est toujours aux petits soins pour elle. Il faut dire que Nine est drôle, généreuse, et sait valoriser les autres. Et c'est vrai qu'en retour les gens lui sont reconnaissants. Sa santé fragile joue beaucoup, son asthme, sa silhouette juvénile, tout cela contribue à la rendre attendrissante. Nos enfants prennent systématiquement sa défense. Elle obtient d'eux ce qu'elle veut sans hausser la voix. Elle a souvent recours au chantage et au marchandage, et ça marche. Au travail, c'est pareil.

À l'université, m'a dit Clémence, les professeurs l'excusaient quand elle manquait des partiels à cause de sa santé fragile. Il faut dire que ses parents ont été les premiers dévoués : à la naissance, elle a failli mourir d'une infection pulmonaire. Tout est parti de là, m'a raconté sa mère. C'est une enfant qui a été couvée, choyée, la peur de la perdre commandait tout. Très tôt, elle a pris l'habitude de parvenir à ses fins simplement en toussant, en fermant les yeux et en culpabilisant en douceur.

J'ai appris à poser des limites

Quarante ans plus tard, ça marche toujours. C'est ainsi qu'elle échappe aux corvées, qu'elle vit à son rythme et selon ses envies, mais elle le fait avec tellement de douceur et sans arrière-pensée qu'il est impossible de lui en vouloir. J'ai aussi appris à poser des limites. La bouderie, les suggestions répétées en boucle, les câlins intéressés, tout cela ne

marche plus si j'ai décidé de ne pas céder. Pour être honnête, sa façon de faire ne me gêne pas. Elle s'est construite comme ça, à cause de son mauvais départ dans la vie, avec des parents qui ont élevé une survivante. Le bon côté de sa personnalité, c'est que Nine est agréable à vivre. Elle n'est jamais agressive, jamais frontale, elle est toujours dans la nuance, dans l'écoute. Mais elle n'est pas hypocrite. Elle ne dira jamais du bien de quelqu'un pour s'en servir. Simplement, elle sait prendre les gens dans le sens du poil et trouver les bons arguments pour les convaincre. Je pense que l'on ne peut pas être manipulé malgré soi. Si je reprends l'exemple des vacances en Grèce, elle n'aurait pas pu me faire atterrir sur une île grecque si cette perspective ne m'avait pas séduit. C'est vrai qu'elle est manipulatrice, mais c'est une manipulatrice honnête, sincère. Certains parleraient d'intelligence relationnelle.

L'approche intégrative en psychothérapie



MA BIBLIO

L'approche intégrative en psychothérapie, anti-manuel à l'usage des thérapeutes, Maximilien Bachelart. Ed. ESF, 26 €.

JOANNA GNIADY / CREASENSON POUR SANTÉ MAGAZINE