

Christophe Carré

Caprice, chantage, mensonge...

# QUE FAIRE AVEC UN ENFANT QUI VOUS MANIPULE ?



EYROLLES

# Caprice, chantage, mensonge...

## QUE FAIRE AVEC UN ENFANT QUI VOUS MANIPULE ?

UNE RELATION  
COMPLICE  
ET APAISÉE

Caprice, chantage, négociation permanente, mensonge, colère... Un enfant qui manipule ses parents ou ses proches le fait parce qu'il souhaite obtenir quelque chose d'eux, de façon détournée, ou parce qu'il préfère éviter les conséquences de certains de ses actes. Cette attitude est souvent motivée par la peur. L'enfant n'ose pas ou ignore comment exprimer clairement ses ressentis.

Face aux manipulations de leurs enfants, les parents sont déstabilisés et leurs réactions ne font souvent qu'attiser les problèmes. Ce livre leur permettra de mieux comprendre ce qui se joue dans les relations qu'ils entretiennent avec leurs enfants, petits ou grands, et de clarifier les raisons qui poussent ces derniers à les manipuler.

Grâce à des témoignages, des outils simples et efficaces, Christophe Carré donne les clés aux parents pour repérer les manipulations afin de les désamorcer, mais aussi pour penser autrement les comportements de leurs enfants et changer leur regard sur eux. Ils développeront leurs compétences pour agir avec efficacité, reprendre confiance dans leurs capacités parentales et accompagner leurs enfants sur le chemin de la responsabilité et de l'autonomie.

**Christophe Carré** est médiateur professionnel, spécialiste en prévention et règlement des différends et des dysfonctionnements relationnels.

[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)  
Groupe Eyrolles | Diffusion Geodif

Photo de couverture : © SensorSpot/Getty Images  
Studio Eyrolles © Éditions Eyrolles

Code éditeur : 056774  
ISBN : 978-2-212-56774-8

Caprice, chantage, mensonge...

Que faire avec un enfant  
qui vous manipule ?

Groupe Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

Site internet de l'auteur :  
<http://www.communication-consciente.com>

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2017  
ISBN : 978-2-212-56774-8

Christophe Carré

Caprice, chantage, mensonge...

# Que faire avec un enfant qui vous manipule ?

**EYROLLES**





# Table des matières

Introduction .....	1
--------------------	---

## PREMIÈRE PARTIE

### **La manipulation, une réalité humaine à laquelle les enfants n'échappent pas**

<b>Chapitre 1 – Mes chers parents</b> .....	13
Ouvrir des pistes .....	13
De bons parents .....	15
Vos attentes de parents .....	15
Commentaires .....	16
Les temps changent .....	16
Dur, dur d'être un parent... ..	19
Le monde bouge.....	20
Avec le temps... ..	21
Communication en berne .....	23
Petit homme fragile... ..	23
Comment voyez-vous votre enfant?.....	24
L'enfant n'est pas l'ennemi du parent.....	25

## QUE FAIRE AVEC UN ENFANT QUI VOUS MANIPULE ?

Changer de regard .....	26
Vous, enfant... ..	27
Commentaires .....	27
<b>Chapitre 2 – La manipulation caractérise le monde dans lequel nous vivons .....</b>	<b>29</b>
Vous avez dit «manipulation»? .....	30
Commentaires .....	30
Une odeur de soufre.....	31
<i>La fille de Catherine</i> .....	32
La manipulation, qu’est-ce que c’est? .....	32
La manipulation est un outil qui sert à quelque chose .....	33
Quatre grandes familles de manipulation.....	33
1. La manipulation par ignorance.....	34
2. La manipulation malhonnête ou intéressée .....	34
3. La manipulation perverse .....	35
4. La manipulation bienveillante .....	35
Vignettes personnelles.....	36
Commentaires .....	37
Un exemple de manipulation pour la bonne cause : le <i>nudging</i> ...	37
Tout petit déjà .....	38
Communiquer, c’est toujours manipuler .....	39
La manipulation fait partie de la vie .....	40
La manipulation a toujours existé.....	41
Il est venu le temps des manipulateurs .....	42
<b>Chapitre 3 – Que dit la manipulation qui ne peut se dire autrement? .....</b>	<b>45</b>
Quand les parents culpabilisent... ..	46
L’enfant, objet d’amour .....	47
Les liens qui libèrent : la théorie de l’attachement .....	49
Les types d’attachement .....	51
<i>L’attachement sécurisant</i> .....	52



## TABLE DES MATIÈRES

<i>L'attachement non sécurisant évitant</i> .....	52
<i>L'attachement non sécurisant ambivalent</i> .....	53
<i>L'attachement désorienté</i> .....	55
Ce que nous pouvons retenir de cette théorie.....	55
<b>L'enfant manipule parce qu'il a appris à le faire</b> .....	56
<b>Tu me tiens, je te teste !</b> .....	58
<b>Le poids de la culture</b> .....	59
<b>La manipulation n'est jamais gratuite</b> .....	60
<b>La manipulation est un système de défense</b> .....	61
<b>Votre enfant vous manipule, savez-vous pourquoi?</b> .....	61
<b>Commentaires</b> .....	62

## DEUXIÈME PARTIE

### Comprendre, agir

<b>Chapitre 4 – Comment reconnaître un enfant qui manipule ?</b> .....	71
<b>L'enfant pervers ?</b> .....	72
<b>Gare aux étiquettes !</b> .....	73
<b>Tout n'est pas psy !</b> .....	75
<b>Prenez des notes</b> .....	76
<b>Commentaires</b> .....	76
<b>Un ego pour grandir</b> .....	76
<b>Quand l'ego déraile</b> .....	77
<b>Choses et autres</b> .....	78
<b>L'arroseur arrosé</b> .....	79
<b>Votre enfant est-il de nature égocentrique ?</b> .....	80
<b>Commentaires</b> .....	81
<b>Toutes les manipulations ne sont pas préoccupantes</b> .....	82
<b>La manipulation chronique</b> .....	83
<b>Les effets de la manipulation</b> .....	84

## QUE FAIRE AVEC UN ENFANT QUI VOUS MANIPULE ?

Sortir de la solitude, se libérer de la honte .....	85
Dévalorisation et perte de confiance en soi .....	85
Idéalisation ou haine de l'enfant.....	86
<b>Identifier les moyens d'action</b> .....	88
Les jeux relationnels .....	88
Les arrangements avec la réalité, le mensonge, la désinformation.....	89
Les réactions affectives ou instinctives .....	91
<b>Êtes-vous manipulé par votre enfant ?</b> .....	92
<b>Commentaires</b> .....	93
<b>Chapitre 5 – Parents manipulés, parents qui manipulent</b> .....	95
<b>Est-ce pour ton bien ?</b> .....	96
<b>Un système de communication</b> .....	97
<b>Obtenir quelque chose de quelqu'un</b> .....	100
Une demande claire .....	100
Argumenter .....	101
La méthode forte .....	102
Manipuler.....	102
S'écraser .....	103
<b>Les clés pour éviter d'être soi-même excessivement manipulable...</b>	103
<b>Vos enfants ne sont pas vos enfants</b> .....	104
<b>Êtes-vous un parent particulièrement prédisposé à l'usage     de la manipulation ?</b> .....	106
<b>Commentaires</b> .....	108
<b>Un cas de manipulation dramatique : le déni parental</b> .....	109
<b>Un peu d'introspection</b> .....	110
<b>Chapitre 6 – Des coups d'épée dans l'eau</b> .....	111
<b>Enfant roi et petit démon</b> .....	112
<b>Y a-t-il un pilote dans l'avion ?</b> .....	113
<b>Les chiens de Seligman</b> .....	114

## TABLE DES MATIÈRES

Laxisme ou autorité? .....	116
Les gros yeux, la carotte et le bâton .....	117
Des stratégies à revoir .....	119
Laisser-faire .....	119
Juger, critiquer, accuser, faire la morale.....	120
Interpréter, prêter des intentions, lire dans les pensées de l'enfant .....	120
Désamorcer les prêts d'intention .....	122
D'autres formes de violence parentale à bannir .....	122
Des injonctions négatives qui nourrissent la manipulation .....	124
Dépêche-toi !.....	125
Sois fort !.....	125
Fais des efforts !.....	126
Fais-moi plaisir !.....	128
Sois parfait ! .....	129
C'est à vous ! .....	130

## TROISIÈME PARTIE

### **Changez tout pour une relation qui vaille le coup...**

Appropriation ou appartenance? .....	136
Première option : l'appropriation .....	137
Deuxième option : l'appartenance.....	138
<b>Chapitre 7 – Parent éclairé .....</b>	<b>141</b>
<b>Tout changement commence par soi .....</b>	<b>142</b>
<b>Une vision et des attentes positives .....</b>	<b>143</b>
<b>L'observation lucide et sans jugement .....</b>	<b>144</b>
<b>S'agit-il d'une simple observation?.....</b>	<b>146</b>
<b>Réponses et commentaires .....</b>	<b>146</b>

## QUE FAIRE AVEC UN ENFANT QUI VOUS MANIPULE ?

Perception n'est pas raison .....	147
Accueillez vos pensées .....	147
Ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas .....	149
Déterminer ses limites .....	152
Commentaires .....	152
<i>Le glacier</i> .....	153
Utiliser l'assertion .....	154
<i>Conseils</i> .....	154
Accueillir ce que l'on ressent .....	155
Météo émotionnelle .....	157
Commentaires .....	158
Le besoin derrière l'émotion .....	158
<i>Des exemples pour comprendre</i> .....	159
<b>Votre enfant vous manipule, cela vous est désagréable.</b>	
<b>Quels sont vos besoins non satisfaits ?</b> .....	160
Commentaires .....	160
<b>Chapitre 8 – Parent efficace</b> .....	161
Une énigme à résoudre .....	162
Le temps de l'échange et du dialogue .....	163
Donner de l'attention, offrir de l'écoute .....	164
<i>L'enfant se sent écouté et compris quand...</i> .....	166
Apprendre à l'enfant à mieux communiquer .....	166
Messages polluants .....	166
Commentaires .....	166
Le « je » pour affirmer sans agresser .....	167
Le « tu » pour aider .....	168
Le cours de guitare .....	168
Commentaires .....	168
<i>Conseils pour développer le dialogue et l'écoute</i> .....	169
Reconnaître et respecter les émotions et les sentiments de l'enfant .....	169

## TABLE DES MATIÈRES

Attention à la surcharge.....	170
Une source d'apaisement.....	171
<i>Entraînez-vous !</i> .....	172
<i>Conseil</i> .....	172
De quoi as-tu besoin?.....	172
<i>Nos besoins essentiels</i> .....	174
Faire une demande, prendre une décision.....	174
<i>Comment procéder?</i> .....	175
<b>Ces demandes sont-elles formulées correctement?</b> .....	175
Réponses et commentaires.....	175
Les questions ouvertes.....	176
<i>Liste de contrôle</i> .....	178
Influencer un enfant pour son bien.....	178
La politique des petits pas.....	179
Le sentiment de liberté.....	179
Formuler des demandes positives.....	179
Utiliser le « parce que » - faire apparaître des besoins.....	179
<i>Des clés pour des relations de qualité</i> .....	180
Des stratégies anti-manipulation.....	181
Sachez revenir sur vos décisions.....	181
Ne vous laissez pas embarquer par ce que vous avez dit ou fait avant.....	181
Formulez et demandez des messages explicites et précis.....	182
Dans toute situation, privilégiez la relation.....	182
<i>Les clés pour devenir un parent efficace</i> .....	184
<b>Chapitre 9 – La confiance tranquille</b> .....	185
<b>Grandir en sécurité</b> .....	186
<i>Comment renforcer le sentiment de sécurité de l'enfant?</i> .....	187
<b>Donner une structure</b> .....	187
<b>Mais où est donc passée l'autorité?</b> .....	189

## QUE FAIRE AVEC UN ENFANT QUI VOUS MANIPULE ?

L'autorité de pouvoir.....	189
L'autorité légitime.....	189
L'autorité de compétence.....	190
<i>Quelles sont les conditions pour exercer son autorité?</i> .....	191
Transmettre des valeurs humaines.....	191
<b>Quelles valeurs voudriez-vous transmettre à vos enfants?</b> .....	192
Commentaires.....	193
Le conflit pour enrayer la manipulation.....	194
Respecter, écouter, rassurer.....	196
<b>Le jeu des différences et des ressemblances</b> .....	197
Commentaires.....	197
Parent : un rôle à durée limitée.....	198
Encourager l'indépendance.....	198
Adoucir la réalité.....	199
Quatre éléments fondamentaux de l'amour.....	200
La sollicitude.....	200
La responsabilité.....	200
Le respect.....	201
La connaissance.....	201
Les principes d'une relation parent-enfant consciente et apaisée.....	203
Conclusion.....	207
Bibliographie.....	211

# Introduction

C'est un ange en société et un démon à la maison, quel est le problème ? Il sèche les cours pour aller fumer du cannabis chez un copain, pourquoi vous raconte-t-il des bobards ? Quel comportement adopter quand votre enfant de 5 ans pique une crise pour que vous lui achetiez des friandises au supermarché ? Que faire avec un adolescent qui manipule ses frères et sœurs pour les monter contre vous ? Comment ne pas tomber des nues lorsque votre fils de 15 ans vous fait des câlins et vous traite de « vieille pute » dans les cinq minutes qui suivent parce que vous n'accédez pas à ses désirs ? Peut-on obtenir des changements de la part d'un jeune qui marchande tout, systématiquement ? Comment agir avec un ado qui joue les victimes ou les souffreteux pour que l'on fasse les choses à sa place ? Peut-on contrecarrer les agissements de l'enfant menteur ou de celui qui pratique les fausses accusations, la calomnie et le chantage affectif ? Vous avez le sentiment que votre enfant est sans arrêt en train de vous tester pour en profiter à vos dépens, que pouvez-vous mettre en œuvre ? Non contente de vous traiter comme une moins-que-rien et de vénérer une belle-mère « géniale », votre fille fouille à votre insu dans vos affaires et vous

dérobe des documents confidentiels qu'elle transmet à son père dont vous êtes divorcée. Comment ne plus vous laisser faire ?

Il y a quelques mois, j'ai publié sur mon blog un article intitulé « Comment agir avec un enfant manipulateur ? » Ce texte faisait écho à mon ouvrage *Obtenir sans punir, Les secrets de la manipulation positive avec les enfants* et posait sommairement les grandes lignes des comportements et des attitudes à adopter lorsqu'un enfant use de moyens détournés pour obtenir quelque chose de ses parents ou de ses proches. Je dois préciser que, selon les statistiques dont je dispose, les articles les plus lus de ce blog intéressent généralement, et sur du long terme, quelques dizaines voire quelques centaines de lecteurs, jamais plus. Il s'agit d'une audience assez confidentielle. Ce qui est tout à fait compréhensible : mes publications sont erratiques et je consacre peu de temps à l'animation de ce site, car d'autres activités m'intéressent davantage. Aussi, j'ai été stupéfait de constater que, sans aucun partage sur les réseaux, cet article était rapidement consulté par près de 20 000 lecteurs !

Les courriers qui me parvinrent, *via* le formulaire de contact disponible en ligne, me confirmèrent cette problématique parentale : face à un enfant qu'ils qualifient, pour toutes sortes de raisons et sans doute un peu hâtivement, de « manipulateur », les gens semblent désarmés et coincés dans des solutions personnelles qui ne fonctionnent pas. Plus ils en rajoutent... et moins ça marche ! Et ils finissent par obtenir des résultats à l'opposé de ceux qu'ils souhaitaient, car c'est un des paradoxes de l'éducation : quand on cherche à imposer un changement par le chantage, par l'interdiction stricte, la force ou la contrainte, on contribue à faire échouer l'assimilation



de ce changement. La qualité de la relation se dégrade. L'enfant modifie son comportement pour éviter les conséquences fâcheuses qui lui sont annoncées, mais il ne le fait pas de façon durable. Les habitudes antérieures reviennent vite au galop parce qu'au fond, il ne se sent pas responsable des choix qui lui sont imposés.

Alors, comment vivre et agir avec un enfant qui vous manipule ? Ces parents m'appellent à l'aide. Ils me décrivent des situations devant lesquelles ils se sentent impuissants et contraints par leurs enfants à agir contre leur propre volonté. Souvent, ils n'ont pas précisément conscience des manigances qui se jouent ; parfois, ils saisissent la manœuvre, mais après coup. Se sentir manipulé n'est généralement pas très agréable, l'être par la « chair de sa chair » agace ou désespère d'autant plus de nombreuses personnes. Comment peut-il me faire ça à moi, son père, sa mère, moi qui voulais le meilleur, moi qui ai fait des efforts et des sacrifices pour lui ? Les parents se sentent victimes de processus et de phénomènes qui leur échappent. Sous le coup d'émotions désagréables et face à des attitudes et des comportements qui heurtent leurs représentations et leurs valeurs, ils restent sidérés. Ils cherchent à reprendre le contrôle, mais ils réagissent souvent maladroitement, parfois durement ou de façon coercitive. Ils mesurent les limites de leur pouvoir sur l'enfant, un pouvoir qu'ils pensaient irréductible...

Dans les expériences vécues qui me sont rapportées, tous les âges sont représentés. De la toute petite enfance jusqu'à l'âge adulte, la plupart des enfants manipulent leurs parents, à des fréquences et à des degrés divers, certes, pas toujours de façon intentionnelle et stratégique, mais les faits sont là. Est-ce « normal » ? À partir de quand

faut-il s'en inquiéter ? Pourquoi mon fils ou ma fille cherchent-ils à me tromper ? De quelle manière sévir face à ces procédés jugés dégradants ? Comment faire pour que mon gosse cesse de me prendre pour une poire et qu'il ait un peu plus de respect et de considération pour moi ? A-t-il peur de m'affronter, d'essayer un refus de ma part ? Pourquoi utilise-t-il des moyens malhonnêtes contre moi ? Ils s'interrogent également sur leur responsabilité éducative : j'ai dû manquer quelque chose, à un moment donné, mais je ne sais pas quoi précisément, je pensais être un « bon » parent... D'autres parents, un peu nostalgiques, ne mâchent pas leurs mots : les enfants d'aujourd'hui sont égocentriques, pourris et ingrats ; jamais, je n'aurais agi de la sorte avec mes propres parents. À l'époque, nous avions du respect pour eux.

Les questions et les qualificatifs fusent : comment composer avec un enfant froid, distant, méchant, fourbe, hypocrite, tyrannique, pervers, voleur, menteur, vantard, calculateur, intéressé, capricieux, colérique, qui change en permanence de comportement, qui s'invente des maux, des peurs et des histoires ? Je ne fais que reprendre les termes utilisés dans les messages reçus... Après m'avoir exposé par le menu leur situation, ces parents me demandent des conseils pour sortir des fonctionnements dans lesquels ils sont empêtrés et faire en sorte que leurs enfants changent. Mais la réussite des recettes est malheureusement conditionnée par le talent des cuisiniers : une bonne recette ne fait pas forcément un bon plat. C'est pourquoi il m'est difficile de répondre, au cas par cas, sans connaître les personnes ni le contexte familial et relationnel dans lequel elles évoluent et qui les influence inévitablement. Du reste, plusieurs

entretiens seraient nécessaires afin de faire un travail d'accompagnement sérieux.

C'est pour ces raisons que j'ai décidé d'écrire ce livre. Illustré de nombreux exemples, d'études de cas, d'analyses, il vous aidera à conduire votre réflexion et vous proposera de nombreuses pistes d'action. Il vous permettra d'affûter votre perception afin de mieux comprendre ce qui se joue dans les relations que vous entretenez avec vos enfants, petits ou grands. Il vous aidera à repérer les tentatives manipulatoires afin de les déjouer ou de les désamorcer, si nécessaire. Les manipulations ne tombent pas du ciel, toutes ne sont pas un drame, toutes ne sont pas perverses ou intéressées. Il faut faire le tri.

Il arrive que les parents, eux aussi, usent de stratagèmes avec leurs enfants et qu'ils les manipulent sans en avoir réellement conscience. «Être parent n'est pas un métier facile» entend-on parfois, mais s'agit-il à proprement parler d'un métier? Être plombier, menuisier ou charpentier nécessite un apprentissage; le parent, quant à lui, ne bénéficie d'aucune formation, il ne fait souvent que suivre le modèle laissé par ses propres parents, quand il ne préfère pas prendre l'exact contre-pied. Cet ouvrage vous permettra également de développer vos compétences pour reprendre confiance dans vos capacités parentales et éducatives, pour penser les comportements de vos enfants d'une autre façon et changer le regard que vous leur portez.



PREMIÈRE PARTIE

La manipulation,  
une réalité humaine  
à laquelle les enfants  
n'échappent pas



Connaissez-vous les traditionnelles questions que nous nous posons quand nous sommes face à une difficulté, que ce soit dans le domaine éducatif ou ailleurs ? J'ai recensé celles-ci : « Qu'est-ce qui ne va pas ? », « À qui la faute ? », « Pourquoi moi ? », « Quelles sont les choses à faire pour régler rapidement les conséquences de ce problème ? » Ces questions sont légitimes, mais elles nous font souvent voir les choses par le petit bout de la lorgnette et poursuivre dans des voies qui ne nous apportent pas vraiment satisfaction ; quand elles n'aggravent pas la situation ! C'est également vrai quand nous sommes manipulés par nos propres enfants.

Quand quelque chose fonctionne mal, quand les résultats escomptés ne sont pas au rendez-vous, le bon sens le plus élémentaire nous dicte de faire autrement, de cesser de fonctionner selon nos automatismes habituels et de tenter de mettre au jour ce qui se joue, là, maintenant. Mais voyez-vous, même si chacun pense en être bien pourvu, le bon sens n'est sans doute pas la chose du monde la mieux partagée... Pour l'écrivain Henry de Montherlant, « *l'erreur du taureau, c'est de croire au signal* ». Devant le drapeau rouge qu'on agite sous ses yeux, l'animal réagit au quart de tour, rageusement. Nous avons, nous aussi, un peu tendance à nous comporter de cette façon, à réagir immédiatement, à aller trop loin, trop vite, alors qu'il serait souvent préférable d'aborder les choses avec calme et détachement. Une telle attitude nous permettrait de ne pas nous en tenir à la surface, aux apparences, aux interprétations erronées, aux jugements hâtifs, à la domination et aux tentatives de contrainte sur nos enfants. Nous verrons plus tard que, même si ces méthodes éducatives traditionnelles ont été privilégiées pendant des lustres,