

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
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

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

Chapitre 1 – Mes chers parents	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
Chapitre 2 – La manipulation caractérise le monde dans lequel nous vivons	29
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
Chapitre 3 – Que dit la manipulation qui ne peut se dire autrement?	45
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
L'enfant manipule parce qu'il a appris à le faire	56
Tu me tiens, je te teste !	58
Le poids de la culture	59
La manipulation n'est jamais gratuite	60
La manipulation est un système de défense	61
Votre enfant vous manipule, savez-vous pourquoi?	61
Commentaires	62

DEUXIÈME PARTIE

Comprendre, agir

Chapitre 4 – Comment reconnaître un enfant qui manipule ?	71
L'enfant pervers ?	72
Gare aux étiquettes !	73
Tout n'est pas psy !	75
Prenez des notes	76
Commentaires	76
Un ego pour grandir	76
Quand l'ego déraile	77
Choses et autres	78
L'arroseur arrosé	79
Votre enfant est-il de nature égocentrique ?	80
Commentaires	81
Toutes les manipulations ne sont pas préoccupantes	82
La manipulation chronique	83
Les effets de la manipulation	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
Identifier les moyens d'action	88
Les jeux relationnels	88
Les arrangements avec la réalité, le mensonge, la désinformation.....	89
Les réactions affectives ou instinctives	91
Êtes-vous manipulé par votre enfant ?	92
Commentaires	93
Chapitre 5 – Parents manipulés, parents qui manipulent	95
Est-ce pour ton bien ?	96
Un système de communication	97
Obtenir quelque chose de quelqu'un	100
Une demande claire	100
Argumenter	101
La méthode forte	102
Manipuler.....	102
S'écraser	103
Les clés pour éviter d'être soi-même excessivement manipulable...	103
Vos enfants ne sont pas vos enfants	104
Êtes-vous un parent particulièrement prédisposé à l'usage de la manipulation ?	106
Commentaires	108
Un cas de manipulation dramatique : le déni parental	109
Un peu d'introspection.....	110
Chapitre 6 – Des coups d'épée dans l'eau	111
Enfant roi et petit démon	112
Y a-t-il un pilote dans l'avion ?	113
Les chiens de Seligman	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
Chapitre 7 – Parent éclairé	141
Tout changement commence par soi	142
Une vision et des attentes positives	143
L'observation lucide et sans jugement	144
S'agit-il d'une simple observation?.....	146
Réponses et commentaires	146

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
Votre enfant vous manipule, cela vous est désagréable.	
Quels sont vos besoins non satisfaits?	160
Commentaires	160
Chapitre 8 – Parent efficace	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
Ces demandes sont-elles formulées correctement?	175
<i>Réponses et commentaires</i>	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
Chapitre 9 – La confiance tranquille	185
Grandir en sécurité	186
<i>Comment renforcer le sentiment de sécurité de l'enfant?</i>	187
Donner une structure	187
Mais où est donc passée l'autorité?	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
Quelles valeurs voudriez-vous transmettre à vos enfants?	192
Commentaires.....	193
Le conflit pour enrayer la manipulation.....	194
Respecter, écouter, rassurer.....	196
Le jeu des différences et des ressemblances	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,