

Comment se protéger de la manipulation ?

Les techniques de contre-manipulation et la protection de l'estime de soi

La manipulation, du latin « manipulus » (manus, la main) désigne l'emprise exercée par une personne sur une ou plusieurs autres, dans le but de contrôler leurs actions ou leurs sentiments.

Elle peut être ordinaire dans la mesure où cette pratique est presque inévitable dans toutes relations humaines, mais elle peut parfois être perverse, celle que nous retrouvons dans les situations de violences psychologiques.

Il ne suffit pas de connaître les outils de contre-manipulation pour avoir la capacité de s'en servir. Les principes en sont simples, mais utiliser ces techniques n'est pas toujours facile, car le premier obstacle auquel nous sommes confrontés est *nous-mêmes*.

Pour opérer une emprise sur autrui, le manipulateur utilise les failles psychologiques et émotionnelles de sa victime.

Il est de ce fait indispensable de comprendre quel est le déclencheur en soi qui nous rend fragile aux paroles de l'autre.

Le deuxième obstacle à la contre-manipulation est la méconnaissance du processus de la manipulation et des types de manipulations.

Pour bien se défendre, il faut savoir qui nous attaque et surtout **comment** on nous attaque.

Que permet le travail de groupe ?

Un lieu d'expérimentation en toute sécurité

Le travail de groupe permet aux participants de vivre des interactions qui sont l'occasion de mettre en lumière ses propres difficultés relationnelles, sur lesquelles le manipulateur va s'appuyer.

Toutes les prises de conscience vont permettre de faire des pas supplémentaires. Les participants vont pouvoir se servir du groupe pour expérimenter des nouveaux ajustements, s'autoriser de nouvelles façons d'exister en accord avec leurs ressentis profonds.

Le théâtre de ces nouvelles expérimentations sera alors support et moteur de changement à l'extérieur du groupe (famille, couple, entreprise...).

Déontologie & règles de bon fonctionnement du groupe de travail

Respect des situations exposées par les participants

Règle de confidentialité

Tout ce qui se raconte pendant la séance de groupe, n'est pas relaté à l'extérieur du groupe (engagement de confidentialité à signer)

Respect des horaires

Participer dans des conditions normales

Éteindre son portable sauf raison particulière

LIEU : 39 blvd Alsace-Lorraine 64000 PAU
Entrée 3 – 2^{ème} étage

PUBLIC : groupe de 5 à 8 participants

DUREE : 2 journées

DATES :

- samedi 15 avril 2023 et dimanche 16 avril 2023

HORAIRES :

1^{er} jour : 9H30 à 12H30 et 14H00 à 17H30

2^{ème} jour : 10H00 à 12H30 et 14H00 à 17H00

INTERVENANTES bénévoles :

Julia MINOT (membre permanente de l'association)

- Psychologue clinicienne
Approches thérapeutiques :
 - *Thérapie comportementale et cognitive*
 - *Thérapie Psycho-boxe*
 - *Thérapie de la reconsolidation*
- Fondatrice de l'antenne HHM31 à Toulouse en 2017

Elodie DUBERGE (membre permanente de l'association)

- Animatrice des groupes de parole

TARIFS :

Adhésion obligatoire : 20€ (valable 10 mois)

150€ les deux journées (possibilité de payer en trois fois)

Tarif spécial pour les participants aux groupes de parole de l'association

140€ les deux journées (possibilité de payer en trois fois)



39 blvd Alsace-Lorraine
64 000 PAU

Tél : 06 44 90 64 99

haltehamo64@gmail.com

www.halthamo64.jimdo.com

*Association pour les victimes de harcèlement moral
Dans la famille et le couple, dans la sphère professionnelle et à l'école*



Les ateliers de l'association
La contre-manipulation