

## 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 (*pas de prise de psychotropes, alcool etc...*)

Éteindre son portable sauf raison particulière

**LIEU :** M.J.C. du Laiï, 81 avenue du Loup, 64000 Pau

**PUBLIC :** groupe de 8 participants

**DUREE :** 2 journées

### **DATES**

- samedi 30 septembre 2023
- dimanche 1 octobre 2023

### **HORAIRES**

- samedi : 9H30 à 12H30 et 14H00 à 17H30
- dimanche : 10H00 à 13H00 et 14H00 à 17H00

### **INTERVENANTES**

#### **Myriam SCHNEIDER**

- Diplômée de l'Institut Français de Gestalt-thérapie
- Diplôme universitaire (Bordeaux) en victimologie
- Thérapie de reconsolidation (Méthode Brunet)
- Thérapie des schémas
- Thérapie de l'Arbre de vie
- 23 ans d'expériences de thérapies individuelles ou collectives

#### **Elodie DUBERGE**

- Animatrice des groupes de parole

### **TARIFS**

**Adhésion obligatoire : 20€ (valable 10 mois)**

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

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

120€ les deux journées (possibilité de payer en quatre fois)



**Tél : 06 44 90 64 99**

**[haltehamo64@gmail.com](mailto:haltehamo64@gmail.com)**

**[www.halthamo64.jimdo.com](http://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**