

## **Les critères pour reconnaître un manipulateur selon Isabelle Nazare-Aga**

- ☐ Il culpabilise les autres au nom du lien familial, de l'amitié, de l'amour, de la conscience professionnelle.
- ☐ Il reporte sa responsabilité sur les autres, ou se démet des siennes.
- ☐ Il ne communique pas clairement ses demandes, ses besoins, ses sentiments et opinions.
- ☐ Il répond très souvent de façon floue.
- ☐ Il change ses opinions, ses comportements, ses sentiments selon les personnes ou les situations.
- ☐ Il invoque des raisons logiques pour déguiser ses demandes.
- ☐ Il fait croire aux autres qu'ils doivent être parfaits, qu'ils ne doivent jamais changer d'avis, qu'ils doivent tout savoir et répondre immédiatement aux demandes et questions.
- ☐ Il met en doute les qualités, la compétence, la personnalité des autres : il critique sans en avoir l'air, dévalorise et juge.
- ☐ Il fait faire ses messages par autrui.
- ☐ Il sème la zizanie et crée la suspicion, divise pour mieux régner.
- ☐ Il sait se placer en victime pour qu'on le plaigne.
- ☐ Il ignore les demandes même s'il dit s'en occuper.
- ☐ Il utilise les principes moraux des autres pour assouvir ses besoins.
- ☐ Il menace de façon déguisée, ou pratique un chantage ouvert.
- ☐ Il change carrément de sujet au cours d'une conversation.
- ☐ Il évite ou s'échappe de l'entretien, de la réunion.
- ☐ Il mise sur l'ignorance des autres et fait croire en sa supériorité.
- ☐ Il ment.
- ☐ Il prêche le faux pour savoir le vrai.
- ☐ Il est égocentrique.
- ☐ Il peut être jaloux.
- ☐ Il ne supporte pas la critique et nie les évidences.
- ☐ Il ne tient pas compte des droits, des besoins et des désirs des autres.
- ☐ Il utilise souvent le dernier moment pour ordonner ou faire agir autrui.
- ☐ Son discours paraît logique ou cohérent alors que ses attitudes répondent au schéma opposé.
- ☐ Il flatte pour vous plaire, fait des cadeaux, se met soudain aux petits soins pour vous.
- ☐ Il produit un sentiment de malaise ou de non-liberté.
- ☐ Il est parfaitement efficace pour atteindre ses propres buts mais aux dépens d'autrui.
- ☐ Il nous fait faire des choses que nous n'aurions probablement pas fait de notre propre gré.
- ☐ Il fait constamment l'objet des conversations, même lorsqu'il n'est pas là
- ☐ **TOTAL**