

# RENCONTRE: LES SIGNES QUI DOIVENT NOUS ALERTER

MENTEUR, VOLAGE, MANIPULATEUR, VIOLENT... LORS D'UNE RENCONTRE, ON NE SAIT PAS QUI ON A FACE À SOI. HEUREUSEMENT, QUELQUES SIGNES SIMPLES À REPÉRER PEUVENT NOUS AIDER À ÉVITER UNE RELATION DÉCEVANTE, VOIRE DESTRUCTRICE.

Par Claire David

**J**e le savais, pourtant». Quand les femmes sortent meurtries d'une relation, elles se souviennent souvent d'un homme qui, à leur première rencontre, était charmant, avait tout pour plaire, était fou d'elles, mais... Il y a toujours un « mais » qu'à l'époque, elles n'ont pas voulu entendre ou qu'elles ont sous-estimé. C'est pourtant un précieux signal d'alarme qui vient du plus profond de nous-mêmes pour nous éviter des relations avec des personnalités qui ne nous rendront pas heureuses. Infidèle, menteur, pervers narcissique ou violent: à quoi pouvons-nous nous fier pour les éviter?

**Pour repérer un menteur :  
DEVENEZ ENQUÊTRICE**

«Le mensonge est un acte coopératif, ex-

plique Pamela Meyer<sup>1</sup>. Si, à un moment, on vous a menti, c'est parce que vous avez accepté que l'on vous mente». Le mensonge est souvent pressenti, car les vrais bons menteurs sont heureusement rares. Mais il est accepté, parce qu'il arrange. Vous lui demandez s'il voit quelqu'un en ce moment et il vous répond évasivement:

*est aussi significative: reposez la question et s'il esquive encore, c'est soit qu'il est malhonnête, soit qu'il est tellement fuyant qu'il en sera difficile à vivre», explique le psychanalyste Saverio Tomasella<sup>2</sup>.*

Néanmoins, ne vous fiez pas à tous les trucs et astuces du «body language»: un menteur peut vous regarder droit dans les yeux en vous racontant des salades. «À moins d'un décalage flagrant entre les propos et le langage corporel, il vaut mieux ne pas se fier à ça car nous avons tous des gênes, une pudeur, voire des traumatismes, qui peuvent influencer malgré nous sur ce que notre corps dégage», rappelle Saverio Tomasella.

## GARDEZ UNE DISTANCE CRITIQUE, ÉVITEZ DE TROP VOUS ILLUSIONNER ET MÉFIEZ-VOUS DE L'HOMME IDÉAL.

**Pour repérer un manipulateur : demandez-vous si C'EST TROP BEAU POUR ÊTRE VRAI**

Il veut faire de vous sa marionnette: le manipulateur ne veut pas votre bonheur, mais veut prendre du plaisir à exercer son pouvoir sur vous (même si souvent, c'est inconscient et cela sert à réparer une blessure intérieure). Pour le repérer, la psychologue Ariane Bilheran<sup>3</sup> conseille de «se méfier de l'homme idéal»:

«Quand on tombe sur le prince charmant qui nous donne enfin la relation qu'on attendait tant, quand c'est parfait dès le début sur tous les plans, prudence». Bien sûr, les coups de foudre existent, mais une petite voix en nous sait si on vit un amour partagé ou si on est en train de tomber dans un piège: «Lors d'une rencontre, il faut toujours garder une distance critique et éviter de trop s'illusionner. Il faut pour cela être en mesure d'avoir son libre arbitre, or si on est trop fragile et vulnérable au moment de la rencontre, si on est en pleine dévalorisation de soi, le manipulateur va pouvoir nous





piéger en nous disant à quel point on a de la valeur», explique la psychologue. Un manipulateur se reconnaît à ses propos. Ils sont incohérents : par exemple, il dit qu'il vient ce soir, n'arrive jamais et ne s'excuse pas. Ils dénotent aussi une forme de jalousie et de possessivité dès le début de la relation. Le manipulateur séduit tout le monde, il ne se remet pas en question... Dans le cas d'un pervers narcissique (aussi appelé manipulateur pervers), il promet monts et merveilles dès la première rencontre pour mieux ferrer sa proie. « Lors de la phase de séduction, il va faire en sorte de devenir indispensable. Il dira par exemple : "Je serai toujours là pour toi si tu as un problème", "Tu es la seule femme de ma vie". Le but est de créer une dépendance

## IL FAUT TOUJOURS SE DEMANDER SI LA GENTILLESSE EST LÀ.

chez l'autre. Il sera aussi très attentif à des détails comme votre date d'anniversaire ou votre fête, pour être le premier à vous les souhaiter», illustre le psychanalyste Dominique Barbier<sup>4</sup>. Les pervers narcissiques sont de grands séducteurs, qui ont souvent « une voix douce » et savent très bien manier le langage : « Ils usent

de slogans pour faire rêver leur proie et l'hypnotiser », note le psychanalyste. Au fil du temps, l'homme parfait va progressivement se transformer en bourreau : après la phase de séduction viendront le dénigrement et « l'assaut final » qui peut être très violent (une scène violente, verbalement ou physiquement peut pousser la victime à partir). Pour réagir tant qu'il est encore temps, observez ses réactions : les pervers narcissiques n'ont aucun affect, rien ne les émeut, ils sont de froids calculateurs. Autre signe distinctif, ils isolent leurs victimes : « Ils font le vide autour d'elles et sont très critiques à l'égard de leur entourage », indique Dominique Barbier. Alerte donc si vous voyez de moins en moins vos amis ou votre famille. « Et

surtout, il faut toujours se demander si la gentillesse est là », rappelle Ariane Bilheran. Non, un homme qui n'a pas ou plus d'égard pour vous n'est pas une forte tête à dompter : c'est un homme qui ne sera jamais bienveillant.

## Pour repérer un homme qui va vous maltraiter : OBSERVEZ SON APTITUDE AU DÉRAPAGE

Il a piqué une colère noire quand la place de parking lui est passée sous le nez et n'a pas été aimable du tout avec le jeune serveur qui a tardé à apporter les desserts : est-ce une raison de ne pas lui accorder un deuxième rendez-vous ? « Cela révèle quelqu'un qui ne

supporte pas les frustrations et va être pénible à vivre. Une fois qu'il aura conquis la femme, il se comportera de la même manière avec elle, si elle n'a pas envie de faire l'amour ou si elle ne fait pas à manger ce dont il a envie, par exemple », prévient Saverio Tomasella.

jectifs de vie : si pour l'un il ne s'agit que d'une relation éphémère alors que l'autre veut s'engager, ou si l'un veut des enfants et l'autre pas, le couple part déjà sur de mauvaises bases. Les femmes pensent souvent qu'elles peuvent changer un homme : sauf à lui faire adopter un look

## RESPECTEZ VOS PROJETS DE VIE ET NE LES ABANDONNEZ PAS PARCE QU'IL N'A PAS LES MÊMES.

Dans le pire des cas, cet homme pourra aussi se montrer violent : « Si on sent qu'un homme dérape facilement, il vaut mieux arrêter tout de suite la relation », conseille le psychanalyste. N'oubliez pas que la violence verbale peut être aussi destructrice que la violence physique : « S'il veut tout le temps vous convaincre, qu'il vous coupe la parole ou vous fait sentir que votre parole n'a pas d'importance, ne vous faites pas d'illusions », recommande Saverio Tomasella.

## Pour repérer que ce n'est pas un homme pour vous (tout simplement) : RESPECTEZ-VOUS

Il n'est peut-être ni menteur, ni violent, ni manipulateur, mais il n'est pas « pour nous ». Sur le papier, tout colle, mais dans la vraie vie, ça ne marchera pas. Comment le savoir assez tôt pour ne pas perdre son temps ou en ressortir blessée ? Déjà, avant même d'envisager un futur avec lui, faites le point sur le présent : vous attire-t-il suffisamment ? Et la relation qu'il vous propose actuellement vous convient-elle ? Car s'il vous met en insécurité car il fait un pas en avant et trois en arrière ou s'il veut garder sa liberté au point de vous imposer des conditions qui ne vous conviennent pas, posez-vous sérieusement la question : est-ce une relation à poursuivre ? Puis, pensez à plus long terme. Assurez-vous que vous avez bien les mêmes ob-

plus sympa que ses vieux tee-shirts, vous ne pouvez pas modifier le caractère de quelqu'un. S'il a des défauts qui vous irritent, dites-vous bien qu'ils ont plus de chances de vous insupporter encore plus à l'avenir que de se volatiliser. Le critère le plus simple pour savoir si la relation part bien est le respect : respecter ses propres projets de vie et ne pas les abandonner parce que le partenaire n'a pas les mêmes, et se respecter soi-même. « Ne tolérez pas les hommes grossiers ou qui vous donnent l'impression d'être maltraitée », rappelle Patricia Delahaie<sup>5</sup>. « S'engager dans une relation parce qu'on déteste être seule, parce qu'on panique, parce qu'on se dit que ce sera une petite histoire sans importance ne marche pas et peut être très dangereux car même une relation brève peut faire de gros dégâts », alerte la coach. Le seul mot d'ordre, encore une fois : écouter sa petite voix intérieure. Celle qu'on n'entend pas assez, qui sait d'avance ce qui nous attend, celle qui nous dit « mais ». ●

1 : Pamela Meyer est l'auteur de *Liespotting* (2011 - en anglais, non édité en France) et donne des conférences dans le monde entier sur le mensonge.

2 : Saverio Tomasella est psychanalyste, auteur de *La folie cachée. Survivre auprès d'une personne*

*irréversible* (Albin Michel, 2015, 272 p., 19 €)

3 : Ariane Bilheran est psychologue clinicienne, auteur de *Manipulation, la repérer, s'en protéger* (Armand Colin, 2013, 221 p., 16 €)

4 : Dominique Barbier est psychanalyste, auteur de *La fabrique de l'homme pervers*

(Odile Jacob, 2013, 208 p., 21,90 €)

5 : Patricia Delahaie est coach de vie, auteur de *Comment faire la bonne rencontre*

(Livres de poche, 2014, 185 p., 12,90 €)