

Christophe Carré

LA MANIPULATION AU QUOTIDIEN

La repérer, la déjouer
et en faire bon usage

EYROLLES

LA MANIPULATION AU QUOTIDIEN



MANIPULATION : VICES ET VERTUS

Par maladresse, intérêt, perversion ou bienveillance la manipulation est partout et prend de plus en plus de place. Tout le monde manipule tout le monde !

Pourquoi se laisse-t-on manipuler ? Qui sont les gens qui manipulent ? Quelles sont leurs façons d'agir ? Comment ne plus entrer dans leur jeu et éviter d'être soi-même manipulable ? Les pratiques manipulatoires sont-elles toujours contestables ?

Ce livre explore les mécanismes dont chacun use, en amitié, en amour, au travail, avec ses enfants... Intégrant les multiples apports des sciences humaines et de la psychologie sociale, il constitue un véritable outil d'analyse des jeux relationnels.

Aux personnes manipulées, comme à celles qui manipulent, Christophe Carré suggère des pistes, à la fois pour désamorcer les manipulations négatives dont nous pourrions être victime, mais aussi pour apprendre à communiquer sans tricher.

Christophe Carré, consultant en communication et médiateur, intervient sur des missions d'amélioration du climat relationnel, de résolution des crises et des conflits et de médiation pédagogique.

La manipulation au quotidien

La repérer, la déjouer
et en faire bon usage

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Site Internet de l'auteur :
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 : 978-2-212-56657-4

Christophe Carré

La manipulation au quotidien

La repérer, la déjouer
et en faire bon usage

EYROLLES

The logo for EYROLLES features the word "EYROLLES" in a bold, sans-serif font. Below the text is a horizontal line with a small grey circle centered on it.

Sommaire

Avant-propos	1
Introduction	7

PREMIÈRE PARTIE

Vices et vertus de la manipulation

La fille de Catherine	17
L'humour du mari	17
La collègue pressée	17
L'art de la vente	18
Mer ou montagne ?	18
Arguments chocs	18
La cadette	19
La bonne affaire	19
Jaloux	19
Pour la bonne cause	20

Chapitre 1 – La manipulation dans tous ses états	23
Une image négative récente	24
La manipulation, qu'est-ce que c'est ?	25
Question d'interprétation	26

LA MANIPULATION AU QUOTIDIEN

Du côté de la psychologie sociale.....	26
Les manipulations ratées	27
La manipulation poursuit un but utilitaire	28
Rien de diabolique	28
La manipulation a toujours existé	29
Ruse des faibles, stratégie des puissants	32
Quand les bêtes s’y mettent !	33
Déprogrammation	33
Le serment d’hypocrite.....	35
Chapitre 2 – Manipulation et communication :	
les inséparables	37
On ne peut pas ne pas manipuler	37
Un trio de manipulateurs.....	39
De quelle manière échangeons-nous avec les autres ?.....	46
Chapitre 3 – Tous manipulés, tous manipulateurs.....	51
Un message et une demande clairs	51
Argumenter	52
La méthode forte	52
Manipuler.....	53
S’écraser	53
Tous manipulateurs	54
Croyances à propos du « manipulateur »	55
Tous manipulés	56
Des effets « élastiques »	57
Pourquoi manipule-t-on ?.....	57
Manipuler, c’est bon pour l’ego !	59
Quand il est plus facile de céder... ..	59
Le manipulateur, c’est toujours l’autre !.....	61
Sommes-nous des manipulateurs-nés ?	62

SOMMAIRE

Un système de défense.....	63
Les problèmes d'étiquetage.....	64
À quoi reconnaît-on une personne qui utilise la manipulation de façon chronique ?.....	65

DEUXIÈME PARTIE

Les ressorts de la manipulation

Chapitre 4 – Peut-on parler de « la » manipulation ?	71
Le « soiïsme »	75
Une idéologie dangereuse.....	76
Les gentils et les méchants.....	76
Violence et peur de l'autre	77
La manipulation est-elle violente ?.....	77
La manipulation source de conflit.....	78
À qui profite le crime ?.....	79
Chapitre 5 – Les quatre visages de la manipulation	83
La manipulation par ignorance	83
La manipulation malhonnête ou intéressée.....	87
La manipulation pour détruire	89
La manipulation bienveillante.....	97
Chapitre 6 – Les ressorts de la manipulation.....	103
Sur quoi se fonde la manipulation ?.....	106
Toute manipulation est d'abord une auto-manipulation	109
Encore et toujours... ..	113
Un piège « abscons »	114
Un monde subjectif.....	115
Conséquences tragiques de réalités imaginaires	116
Nos différentes sources de conditionnement	117

Chapitre 7 – Au rayon technique !	127
La technique du « libre à toi »	127
L’illusion du libre choix	129
La demande minimale	129
Le pied-dans-la-porte	130
La porte-au-nez	131
Le contact physique	133
L’effet caméléon	133
La technique de l’étiquetage	136
La technique du <i>love bombing</i>	137
L’effet Barnum	137
La technique du leurre	139
La technique de l’amorçage	139

TROISIÈME PARTIE

Agir et ne plus subir

Un sacré tempérament !	145
Téléréalité	146
Harcèlement	147
Conflits familiaux	147

Chapitre 8 – Votre présence face à la manipulation	151
Les conséquences de la manipulation	152
Une vulnérabilité variable	152
Il est toujours temps d’agir	154
Attitudes à adopter	155
Tenter d’identifier les personnalités manipulatrices	160
Comment agir ?	167
Quand c’est vous qui manipulez	173

SOMMAIRE

Chapitre 9 – Agir à bon escient	177
Déjouer la manipulation	178
Identifiez le type de manipulation auquel vous avez affaire	181
À la manipulation par ignorance, répondez par l'accueil et la clarté	183
Face à la manipulation intéressée, dévoilez le pot aux roses !	189
Manipulation pour détruire : répondez par l'agressivité ou la fuite	190
Jouer sur le même terrain.....	201
Se désengager.....	202
Chapitre 10 – Pratiquer la manipulation bienveillante	205
Pour la bonne cause	205
Une manipulation active, éthique et conscience	206
Traiter les autres comme des fins	207
Des questions préalables	208
Et la liberté individuelle ?	211
Les méthodes incompatibles avec la manipulation bienveillante.....	212
Des méthodes utiles mais qui ne suffisent pas.....	214
La psychologie de l'engagement.....	215
Les conditions de l'engagement	216
L'amorçage	220
L'amorçage des fumeurs	221
Pousser du coude.....	223
Chapitre 11 – Vivre au quotidien avec des manipulateurs ...	227
La manipulation dans le milieu familial	228
La manipulation dans le couple.....	238
Les amis manipulateurs	247
La manipulation au travail	248
Conclusion.....	255
Bibliographie.....	259

Avant-propos

La première édition de cet ouvrage date de 2004. Son titre : *Halte aux manipulateurs* répondait à un choix éditorial, mais il était – à juste titre –, souvent perçu comme agressif par les lecteurs. Il faut avouer qu’il correspondait assez peu au contenu et à l’objectif général du livre qui visait, non pas à pointer des individus supposés toxiques, mais à aborder le thème de la manipulation, et plus généralement de l’influence et de la soumission, sans parti pris ni jugement, sans colère personnelle sur cette question (tous les auteurs ne peuvent pas en dire autant) et, autant que possible, avec doigté.

Par curiosité intellectuelle, mais aussi parce que j’avais suivi un cursus universitaire en psychologie sociale, je souhaitais interroger la traditionnelle scission entre les méchants manipulateurs et leurs proies naïves, développée par de nombreux auteurs. Cette version duale et simpliste des relations humaines perdure malheureusement aujourd’hui. Elle continue de produire des bataillons de victimes, plus ou moins innocentes, elles-mêmes souvent tout aussi rompues à l’exercice de la manipulation que les loups qu’elles fustigent.

Le syndrome du petit chaperon rouge a encore de beaux jours devant lui et nous n’en avons pas terminé avec le tout sécuritaire

relationnel et le rêve (ou le cauchemar !) d'une communication humaine absolument transparente, attendue par certains idéalistes. Cette conception totalitaire hante – regrettablement – nombre de cabinets spécialisés dans la psyché humaine et l'accompagnement des personnes.

Les ouvrages diabolisant la manipulation se sont, depuis, multipliés comme des petits pains, imprimant dans les pages comme dans les esprits la méfiance et la peur de l'autre, potentiellement nuisible et dangereux. C'est bien connu : le manipulateur, ça n'est jamais moi, c'est toujours l'autre. Le succès d'un grand nombre de ces ouvrages a largement dissimulé l'indigence, voire la dangerosité de leurs contenus, en même temps qu'apparaissaient d'approximatifs tableaux cliniques décrivant de nouvelles catégories d'individus dont nul ne revendique d'ailleurs l'appartenance et dont le genre humain aurait bien pu se passer : le manipulateur, le prédateur, le pervers, le vampire, l'imposteur, etc.

Je ne souhaitais pas non plus ériger la manipulation en art de vivre. D'autres auteurs l'ont fait, parfois en l'habillant habilement sous des euphémismes : l'influence ou la persuasion, contribuant ainsi à renforcer l'idée selon laquelle une chapelle « d'initiés » formés à des techniques scientifiques éprouvées, pourrait prendre le pouvoir sur ses congénères, avec des desseins plus ou moins louables. Dans un monde où le culte du moi, l'hyper-individualisme et l'adversité règnent en maîtres, il ne faut pas s'étonner que des gens s'engagent sans scrupule dans ce genre de projet. Il flotte toujours cette idée sulfureuse selon laquelle ceux qui ont le pouvoir, les « gagnants », sont de fins manipulateurs et les autres, de malheureuses proies

victimes de leur grand cœur, de leur trop facile confiance dans le genre humain ou de leur naïveté. À tout prendre, la première option peut paraître plus convaincante, mais encore une fois, nous nous trouvons face à une vision très primaire des relations interpersonnelles.

Mon intention était davantage de décoder les principes de la manipulation et les mécanismes d'influence afin d'en généraliser la connaissance et du même coup de les désamorcer pour en faire une réalité à prendre en compte, dans les interactions humaines, et non plus un problème. Si les ressorts de la manipulation sont connus de tous et facilement identifiables, la manœuvre se dégonfle comme une baudruche et devient un artefact relationnel. Cela n'a pas toujours été compris et mon discours a parfois paru suspect aux yeux de certaines personnes. Il n'empêche : celui-ci n'a pas changé d'un iota.

Mais poursuivons avec l'histoire de ce livre... Plusieurs éditions se sont ensuite succédé, avec un titre plus évocateur et surtout plus proche de mes intentions d'auteur : *La Manipulation au quotidien, La repérer, la déjouer et en jouer*. Cet ouvrage a suivi son petit bonhomme de chemin avant d'être indisponible chez l'éditeur en version papier. Par la suite, j'ai publié d'autres ouvrages sur le thème de la manipulation : l'opuscule *Cinquante exercices pour maîtriser l'art de la manipulation* ; un titre à destination des parents soucieux d'abandonner carottes et bâtons au profit de stratégies plus fines et plus efficaces : *Obtenir sans punir*. Et d'autres questions me sont apparues...

Pourrions-nous être manipulés si nous n'étions pas manipulables ? Au cours de mes recherches, inspiré par les essais de psychologie

sociale de Robert Cialdini, Jean-Léon Beauvois et Robert-Vincent Joule¹, je me suis placé du point de vue de la personne qui subit la manipulation et je me suis demandé si toute manipulation n'était pas, au bout du compte, une auto-manipulation. J'ai donc publié deux titres : *L'Auto-Manipulation, Comment ne plus faire soi-même son propre malheur* et *Agir pour ne plus subir, Délogez la victime qui sommeille en vous*.

Suivra un *Manuel de manipulation à l'usage des gentils* qui prône une manipulation bienveillante, éthique et consciente. J'y développe l'idée selon laquelle, au-delà des manipulations par ignorance, maladresse, égocentrisme ou perversion, on peut aussi manipuler les gens pour la bonne cause, pour servir leurs propres intérêts. La psychologie de l'engagement² apportera des torrents d'eau à mon moulin !

Alors, me direz-vous, pourquoi revenir à cet ouvrage originel et en proposer une nouvelle édition alors que des dizaines de titres prétendent déjà faire le tour du sujet ? La question est judicieuse. J'ai exploré pendant plusieurs dizaines d'années les mécanismes qui entrent en jeu dans nos échanges avec les autres et qui sont susceptibles de dégrader ou de développer la qualité de nos relations. En relisant la version initiale du livre que vous tenez entre vos mains, j'ai mesuré tout le chemin parcouru à la lumière de mes autres productions mais aussi à travers les centaines d'expériences que j'ai vécues dans mon activité de médiateur professionnel.

1. Cf. bibliographie.

2. Les premières recherches sur la théorie de l'engagement sont dues à Charles Kiesler et datent des années 1960-1970.

Au cours de cette relecture, des failles et des erreurs de jeunesse me sont apparues que je voulais réviser, moduler, nuancer ou corriger. Des manques aussi. Un exemple parmi d'autres : s'il est bien entendu qu'à des degrés divers tout le monde fait usage de la manipulation, rien dans la première édition n'aborde le thème de l'altérité et cette question essentielle : la manipulation n'est-elle pas, la plupart du temps, une des manifestations de la peur de la relation ? Ou pour faire simple : « Je te manipule par ignorance et commodité, parce que j'ai peur de me confronter à toi, parce que je ne sais pas comment exprimer mes sentiments et mes besoins, mais aussi parce que je redoute que tu n'accèdes pas à mes demandes, que tu m'opposes un refus. » Nous sommes bien loin de l'image du manipulateur « professionnel » machiavélique, souvent décrit par ailleurs, qui alimente les fantasmes et l'adversité mais qui se fait plutôt rare. Et quand bien même vous entretiendriez une liaison dangereuse avec ce type d'individu, sachez que votre salut est à portée de main et, vous le savez : des solutions existent !

Disons que cette nouvelle édition est bien davantage qu'une simple resucée, corrigée, revue et augmentée, comme il est d'usage de l'annoncer. Elle est le fruit de l'expérience, d'une longue exploration des relations humaines et d'une observation paisible et sans état d'âme. Je reviens, le pas tranquille, à mes premières investigations. En quelque sorte, une façon de boucler la boucle et de remettre certaines pendules à l'heure !

Introduction

Si je vous demande ce qu'évoque pour vous le mot « manipulation », il y a fort à parier que vous n'irez pas de main morte pour pointer des procédés honteux, lamentables, déloyaux et douloureux pour les personnes qui en font les frais ; vous peut-être... Sans doute ne manquerez-vous pas au passage de fustiger les « pervers » les « imposteurs » ou les « malades » qui en sont à l'origine. Les étiquettes ne manquent pas.

La manipulation et les pratiques qui lui sont associées sont souvent, dans la plupart des esprits, synonymes de négativité, d'anti-relation et de rejet. Mais pouvons-nous nous satisfaire de cette croyance tenace selon laquelle il n'existerait qu'une forme de manipulation indivisible, comme le pense la majorité des gens ? Toutes les pratiques se valent-elles et sont-elles à jeter dans le même panier aux orties, sous prétexte que le mot suscite l'indignation, les cris d'orfraie ou les haut-le-cœur de nos contemporains ? Manipuler est-il par nature un acte immoral, pervers et destructeur, quel que soit le contexte ? Existerait-il des manipulations plus douces ? Quand et comment s'en servir à bon escient ?

Nous reviendrons dans cet ouvrage sur les idées reçues, les croyances et les fantasmes qui entachent la manipulation et qui sont à l'origine d'attitudes et de comportements irrationnels. Nous verrons notamment qu'il existe plusieurs formes manipulatoires qui, même quand elles s'appuient sur les mêmes ressorts, ne peuvent pas être confondues parce qu'elles visent des effets et des buts totalement différents, souvent même contraires.

Le mot « chien » ne mord pas. Le mot « manipulation » non plus. Avoir peur de la manipulation, faire comme si elle n'existait pas, voir des manipulateurs partout ou monter en épingle les petites manipulations banales et courantes qui ponctuent notre quotidien, tout cela ne peut guère nous aider à comprendre ce qui se joue dans nos relations et à agir avec discernement quand nous sommes face à quelqu'un qui tente de nous manipuler ou quand nous-mêmes usons de la manipulation avec nos proches. Toute manipulation a un sens et une fonction. Reste à savoir lesquels...

Cet ouvrage vise à aborder ces questions de façon décomplexée, sans emphase ni excès dramaturgique. L'influence et la manipulation font partie de la vie, observons-les de façon lucide et consciente car c'est la seule façon d'en amenuiser les impacts et d'évoluer avec souplesse dans un environnement où la manipulation est à peu près partout présente, à moins de vivre en ermite au fond des bois !

Si je vous demande à présent de citer le plus rapidement possible et pendant trente secondes des noms de manipulateurs ou de manipulatrices que vous avez repérés dans votre entourage, ce nouvel exercice ne vous posera sans doute aucun problème... Et j'imagine que

vous vous oublierez vous-même dans cet inventaire. « Manipuler, c'est très mal, tout le monde le fait... Sauf moi. » Cela résume grossièrement, je pense, la vision du plus grand nombre d'entre nous.

« Manipulateur », le mot claque comme une insulte. Lorsque vous qualifiez quelqu'un de manipulateur, le terme n'a sans doute aucune connotation positive dans votre esprit. Mais pouvons-nous nous permettre de ranger les gens dans des catégories ? Les mots ne sont pas anodins et ils influencent nos représentations du monde. Par conséquent, je pense qu'il faut se méfier des étiquettes que nous collons – souvent hâtivement – sur les personnes. Elles sont réductrices, sclérosantes et foncièrement violentes et dégradantes pour l'individu. Surtout ce genre d'étiquette à consonance négative.

On a tellement raconté tout et n'importe quoi au sujet de la manipulation que le mot semble définitivement entaché d'une dimension perverse et machiavélique, alors que tout le monde manipule tout le monde, à peu près tout le temps, sans être pour autant un dangereux psychopathe. La manipulation n'est pas une maladie et, dans une certaine mesure, c'est même souvent un signe d'intelligence, préférable à la violence ou à la contrainte. Nous verrons plus loin pourquoi. Vous croiserez, au cours de votre vie, des « manipulateurs » professionnels qui n'ont aucune mauvaise intention à votre égard. Ils sont même payés pour vous manipuler, mais dans le bon sens du terme. Qui sont-ils ? Comment procèdent-ils ?

Et qui se cache derrière ces « manipulateurs toxiques » et autres « prédateurs » qui envahissent, paraît-il, votre vie familiale, sentimentale, professionnelle ? De nombreux auteurs vous invitent à

faire de savantes additions de critères (jugés par eux significatifs) pour évaluer si telle ou telle personne peut être rangée dans la catégorie « manipulateurs » ou non. La démarcation se joue au point près, c'est dire le sérieux de ces analyses... En cas de réponse positive, ils vous invitent à prendre vos jambes à votre cou et à clore la relation. Or savez-vous qu'il vous est possible d'agir sans vous laisser prendre dans les stratagèmes de ces supposés « manipulateurs », mais sans non plus bloquer la communication avec eux ? Comment faire ? Ce livre vous donne les clés pour côtoyer les personnes qui ont un penchant prononcé pour les pratiques manipulatoires, sans vous laisser embarquer.

Une manipulation qui nous touche mais dont nous n'avons pas conscience est totalement indolore. Mais quand on découvre le pot aux roses, être manipulé fait mal. La souffrance ressentie éveille un malaise, avant de susciter chez la « victime » des plaintes et du ressentiment. Certaines personnes manipulées évoquent même un véritable désir de revanche : « Il faut qu'il paye pour le mal qu'il m'a fait... » Dites-vous bien que ces émotions sont normales et légitimes, à condition de ne pas devenir dévastatrices. Elles méritent d'être accueillies et entendues, pas de ravager votre vie.

Je ne connais pas une seule personne, saine d'esprit, qui ait jamais éprouvé la moindre satisfaction d'avoir été manipulée contre ses intérêts ou ses besoins. Quelles que soient la situation, l'ampleur et les conséquences de la manœuvre, c'est généralement plutôt le silence, la honte, la culpabilité ou, dans les cas les plus graves, le déni de soi qui sont au rendez-vous.

Subir le pouvoir d'un individu qui utilise des moyens détournés pour nous inciter à faire ou à penser d'une façon qui ne nous est pas naturelle peut modifier le regard que nous portons sur nous-mêmes. « Suis-je bête ! Comment ai-je pu me laisser aussi facilement abuser ? » ; « Il m'a roulé dans la farine et je n'y ai vu que du feu ! » ; « J'étais loin de me douter que j'étais aveugle à ce point » ; « Je me suis senti humilié par cette personne. Je préfère ne pas en parler ». Ces phrases, souvent entendues dans la bouche de personnes manipulées, montrent combien nous pouvons nous sentir déshonorés, trompés par ces procédés. Et ces sentiments désagréables sont d'autant plus forts et douloureux que nous avons la conviction de jouer franc-jeu avec celui qui nous a manipulé, d'être clair, droit, honnête, de rechercher à établir avec lui une « belle » relation, sans équivoque aucune.

Que faire dans ces moments-là pour garder la tête haute, éviter la culpabilité et rester bienveillant avec soi-même ? Comment ne pas participer au jeu de la personne qui tente consciemment ou non de nous gruger et, par suite, éviter de nous manipuler nous-mêmes ? Comment échapper à la victimisation, ce piège dans lequel nous pouvons facilement tomber alors que cette attitude ne nous sera à coup sûr d'aucun secours ? Ce livre apporte également des réponses à ces questions. Il devrait vous permettre de pointer les systèmes relationnels dans lesquels vous êtes engagé et de retrouver confiance en vous.

« Savoir » est un premier pas vers « pouvoir ». Une meilleure connaissance des processus qui entrent en jeu dans la manipulation vous permettra de mieux saisir comment vous fonctionnez, et quels

sont les conditionnements qui vous fragilisent. À certains moments, il est indispensable de débrancher son « pilote automatique » pour accéder à la réalité telle qu'elle est en cessant de se bercer d'illusions sur les autres et sur soi-même. Mais vous disposerez aussi des clés pour agir.

Dans son environnement professionnel, sa vie familiale ou son cercle d'amis, vivre aux côtés de personnes qui abusent de la manipulation est épuisant et cela pose un certain nombre de problèmes que nous examinerons ensemble. Comment partager l'existence d'un conjoint ou d'un amant de cet acabit ? Que faire lorsque ce sont vos parents ou vos propres enfants qui vous manipulent de façon excessive et systématique ? Des parades et des pistes vous seront proposées pour sortir de telles impasses et conserver votre intégrité.

Repérer et déjouer les entreprises manipulatoires négatives que les gens tentent de vous infliger ne vous dispense pas de faire le même travail pour vous-même. Vous ne pouvez pas faire le procès des autres sans vous intéresser à vos propres penchants. Il s'agit d'un principe d'équité qui ne va pas toujours de soi. Généralement, les gens attribuent les comportements de leurs congénères à des dispositions intérieures : « C'est un manipulateur, il est comme ça, c'est dans sa nature. » Mais ils sont plus circonstanciés par rapport à leurs propres comportements qui semblent toujours motivés par des éléments extérieurs : « J'ai été contraint d'embrouiller ma femme, – ça n'est pas mon genre –, sinon elle n'aurait jamais accepté de recevoir mes parents à la maison. » Alors comment déceler vos petits arrangements avec l'éthique relationnelle et identifier vos manigances ?

Dans quelles situations les pratiques manipulatoires peuvent-elles être acceptables ou recommandées ? Dans quelles autres sont-elles à proscrire ? Nous y réfléchirons.

Les manipulations que nous observons, que nous subissons ou que nous pratiquons au quotidien peuvent nous conduire vers des issues délétères. Elles sont aussi riches d'enseignements sur notre environnement, sur nous-mêmes et sur la nature des relations que nous entretenons avec les autres. J'espère que la lecture de ce livre vous apportera la conscience, l'élégance et la lucidité.

Également dans la collection « Comprendre et agir » :

Brigitte Allain Dupré, *Guérir de sa mère*

Juliette Allais,

Décrypter ses rêves

Guérir de sa famille

Amour et sens de nos rencontres

Au cœur des secrets de famille

Juliette Allais, Didier Goutman, *Trouver sa place au travail*

Bénédicte Ann, *Arrêtez de vous saboter*

Dr Martin M. Antony, Dr Richard P. Swinson *Timide ? Ne laissez plus la peur des autres vous gâcher la vie*

Laurence Arpi, *Mon corps a des choses à me dire*

Lisbeth von Benedek,

La Crise du milieu de vie

Frères et sœurs pour la vie

Valérie Bergère, *Moi ? Susceptible ? Jamais !*

Marcel Bernier, Marie-Hélène Simard, *La Rupture amoureuse*

Gérard Bonnet, *La Tyrannie du paraître*

Jean-Charles Bouchoux, *Les Pervers narcissiques*

Sophie Cadalen, *Aimer sans mode d'emploi*

Cécile Chavel, *Le Pouvoir d'être soi*

Marie-Joseph Chalvin, *L'estime de soi*

Patrick Collignon,

Heureux si je veux !

Enfin libre d'être moi

Claire-Lucie Cziffra, *Les Relations perverses*

Michèle Declerck, *Le Malade malgré lui*

Karine Danan, *S'aimer sans se disputer*

Flore Delapalme, *Le Sentiment de vide intérieur*
Ann Demarais, Valérie White, *C'est la première impression qui compte*
Marie-Estelle Dupont, *Découvrez vos superpouvoirs chez le psy*
Alain Durel, *Cultiver la joie*
Sandrine Dury, *Filles de nos mères, mères de nos filles*
Micki Fine, *Aime-moi comme je suis*
Jean-Michel Fourcade, *Les Personnalités limitées*
Laurie Hawkes,
 La Peur de l'Autre
 La Force des introvertis
Steven C. Hayes, Spencer Smith, *Penser moins pour être heureux*
Jacques Hillion, Ifan Elix, *Passer à l'action*
Mary C. Lamia, Marilyn J. Krieger, *Le Syndrome du sauveur*
Lubomir Lamy,
 L'amour ne doit rien au hasard
 Pourquoi les hommes ne comprennent rien aux femmes...
Jean-Claude Maes,
 L'Infidélité
 D'amour en esclavage
Virginie Megglé,
 Les Séparations douloureuses
 Face à l'anorexie
 Entre mère et fils
Bénédicte Nadaud, Karine Zagaroli, *Surmonter ses complexes*
Ron et Pat Potter-Efron, *Que dit votre colère ?*
Patrick-Ange Raoult, *Guérir de ses blessures adolescentes*
Daniel Ravon, *Apprivoiser ses émotions*

Thierry Rousseau, *Communiquer avec un proche Alzheimer*

Alain Samson,

La chance tu provoqueras

Développer sa résilience

Steven Stosny Ph. D., *Les Blessées de l'amour*

**Dans la collection « Les chemins de l'inconscient »,
dirigée par Saverio Tomasella :**

Véronique Berger, *Les Dépendances affectives*

Christine Hardy, Laurence Schiffrine, Saverio Tomasella, *Habiter son corps*

Barbara Ann Hubert, Saverio Tomasella, *L'Emprise affective*

Martine Mingant, *Vivre pleinement l'instant*

Gilles Pho, Saverio Tomasella, *Vivre en relation*

Catherine Podguszer, Saverio Tomasella, *Personne n'est parfait !*

Saverio Tomasella,

Faire la paix avec soi-même

Le Sentiment d'abandon

Les Amours impossibles

Hypersensibles

Renaître après un traumatisme

Les Relations fusionnelles

**Dans la collection « Communication consciente »,
dirigée par Christophe Carré :**

Christophe Carré,

Obtenir sans punir, Les secrets de la manipulation positive avec les enfants

L'Auto-manipulation, Comment ne plus faire soi-même son propre malheur

Manuel de manipulation à l'usage des gentils

*Agir pour ne plus subir, Délogez la victime qui sommeille en vous
Bienveillant avec soi-même, Pouvoir compter sur soi*

Fabien Éon, *J'ai décidé de faire confiance*

Florent Fusier, *L'Art de maîtriser sa vie*

Hervé Magnin, *Face aux gens de mauvaise foi*

Emmanuel Portanéry, Nathalie Dedebant, Jean-Louis Muller,
Catherine Tournier, *Transformez votre colère en énergie positive !*

Pierre Raynaud, *Arrêter de se faire des films*

Dans la collection « Histoires de divan » :

Karine Danan, *Je ne sais pas dire non*

Laurie Hawkes, *Une danse borderline*

Dans la collection « Les chemins spirituels » :

Alain Héril, *Le Sourire intérieur*

Lorne Ladner, *Pratique du bouddhisme tibétain*