

DÉJOUER LA MANIPULATION AU QUOTIDIEN

Ralentir, vérifier, poser ses limites
et se protéger

GUIDE PRATIQUE FONDÉ SUR LES PREUVES

Juan José Rea

Déjouer la manipulation au quotidien

Ralentir, vérifier, poser ses limites et se protéger

Juan José Rea

© 2026 Juan José Rea — Tous droits réservés

Version finale

Avertissement important

Ce livre propose une éducation à la décision, à la communication et à la sécurité. Il ne fournit ni diagnostic médical ou psychologique, ni conseil juridique personnalisé. Il ne remplace pas un médecin, un psychologue, un avocat, un syndicat, un service d'aide aux victimes, un service de protection ou les secours.

Si vous pensez qu'une personne peut vous faire du mal, surveille vos communications, contrôle vos déplacements, vous menace ou a déjà exercé une violence, ne considérez pas la confrontation comme un passage obligé. Une réponse discrète, l'aide d'un tiers et un plan de sécurité adapté peuvent être préférables. En cas de danger immédiat, rejoignez si possible un lieu sûr et appelez les services d'urgence de votre pays.

En France, les numéros généralement indiqués au moment de cette édition sont le 17 ou le 112 pour une urgence, le 114 selon les besoins d'accessibilité, et le 3919 pour l'écoute et l'orientation ; le 3919 n'est pas un numéro d'urgence. En Suisse, la police est joignable au 117 et les urgences médicales au 144 ; les services cantonaux d'aide aux victimes et les refuges complètent ces dispositifs. Ces coordonnées changent : vérifiez toujours les ressources officielles au moment où vous en avez besoin.

Pourquoi ce livre ne vous donnera pas un « profil »

L'idée d'une clé universelle est séduisante : tel regard prouverait le mensonge, telle phrase révélerait une personnalité, telle attitude annoncerait une intention cachée. Cette promesse rassure parce qu'elle transforme une situation complexe en devinette. Elle est aussi dangereuse. Un comportement isolé a souvent plusieurs explications. Un silence peut

exprimer la peur, la fatigue, le désaccord, la concentration, une difficulté de langage ou simplement l'envie de ne pas répondre. Des recherches menées sur la détection du mensonge montrent que les jugements humains fondés sur les comportements sont, en moyenne, à peine meilleurs que le hasard, et que la confiance ressentie ne garantit pas l'exactitude.

Ce livre choisit donc une autre voie. Il ne vous demande pas : « Qui est cette personne au fond ? » Il vous invite à examiner : « Que se passe-t-il exactement ? Mon choix reste-t-il libre ? Puis-je demander du temps, vérifier ailleurs, refuser ou partir sans subir une punition disproportionnée ? »

Une dynamique préoccupante se lit mieux dans une séquence que dans un signe : une demande, la possibilité réelle de dire non, la réponse au refus, la répétition, l'asymétrie de pouvoir et les conséquences. Cette méthode n'offre pas la certitude totale. Elle offre quelque chose de plus utile : des décisions vérifiables et proportionnées.

La méthode REPÈRE

REPÈRE est un moyen de retrouver une marge de manœuvre. Ce n'est ni un questionnaire de personnalité ni un score de danger.

R — Ralentir. Lorsque la situation le permet, interrompez l'automatisme. Une pause de quelques minutes, une nuit ou un second avis peut suffire à faire réapparaître des options. Le délai n'est pas magique et ne garantit pas une meilleure décision ; il empêche surtout l'autre partie d'imposer seule le rythme.

E — Énoncer les faits. Notez les paroles, actions, dates et conséquences aussi précisément que possible. Distinguez-les de vos interprétations. « Il a envoyé six messages après mon refus » est un fait plus exploitable que « il veut me contrôler », même si cette hypothèse mérite ensuite d'être examinée.

P — Préserver les options. Cherchez ce que l'urgence masque : une autre offre, un autre canal, une personne de confiance, un refus partiel, un rendez-vous ultérieur, une sortie physique ou numérique.