PSYCHOLOGIE SUNNAH

RELATIONS TOXIQUES & MAL OCCULTE

THÉRAPEUTE MUSULMANE

E-BOOK

Reconnaître et se protéger des manipulateurs

Psychologie cognitive, neurosciences et repères du Coran et de la Sunna

PSYCHOLOGIE ISLAMIQUE SELON LA VOIE DES PIEUX PRÉDÉCESSEURS

@PSYCHOLOGIE_SUNNAH

AVERTISSEMENT

Propriété intellectuelle et droits d'auteur

Ce document constitue une œuvre de l'esprit protégée par le Code de la propriété intellectuelle. L'ensemble du contenu de cet e-book (textes, méthodologie, exercices, supports, illustrations, mise en page, structure, concepts pédagogiques et approche) est la propriété exclusive de l'auteure.

Toute reproduction, représentation, diffusion, distribution, modification, adaptation ou transmission, totale ou partielle, sous quelque forme que ce soit, sans autorisation écrite préalable, est strictement interdite.

L'achat ou le téléchargement de cet e-book accorde uniquement un droit d'utilisation personnel, individuel et non transférable. Il ne confère aucun droit de partage, de revente, de mise à disposition ou de redistribution.

Interdictions

Il est formellement interdit : de partager le fichier avec un tiers, même à titre gratuit ; de l'envoyer par messagerie (WhatsApp, Telegram, e-mail, etc.) ; de le diffuser sur les réseaux sociaux, sites internet, groupes privés ou plateformes en ligne ; d'en imprimer des copies pour les distribuer ; d'en reproduire le contenu, même partiellement ; d'en modifier ou d'en adapter le contenu.

Sanctions prévues par la loi française

Conformément aux articles L.111-1, L.122-4 et L.335-2 du Code de la propriété intellectuelle, toute reproduction ou diffusion non autorisée constitue un acte de contrefaçon. La contrefaçon est passible de 3 ans d'emprisonnement et de 300 000 € d'amende, sans préjudice d'éventuels dommages et intérêts réclamés par l'auteure.

Respect du travail

Ce contenu est le fruit de nombreuses heures de formation, d'expérience professionnelle, de recherche et d'accompagnement. Le diffuser sans autorisation revient à s'approprier un travail qui ne vous appartient pas. Respecter ces règles, c'est soutenir un travail honnête et permettre la continuité de contenus utiles et de qualité.

> *« Celui qui nous trompe n'est pas des nôtres. »*
>
> Rapporté par Muslim (n° 101)

Prendre ou diffuser un contenu protégé sans droit fait partie des injustices envers autrui.

SOMMAIRE

Ce que tu vas trouver dans cet e-book

Introduction · Un phénomène vieux comme l'humanité

PARTIE I **Comprendre la manipulation**

1. Qu'est-ce qu'un manipulateur ?
2. Dans le cerveau du manipulateur et de sa victime
3. Les techniques de manipulation

PARTIE II **Les visages de la manipulation**

4. Les différents types de manipulateurs

PARTIE III **Reconnaître un manipulateur**

5. Les signes qui ne trompent pas
6. Pourquoi moi ? Les portes d'entrée de la manipulation

PARTIE IV **Se protéger**

7. Les outils de la psychologie clinique
8. Les repères du Coran et de la Sunna
9. Les neurosciences au service de ta protection

PARTIE V **Relations toxiques et mal occulte**

10. Quand l'épreuve touche aussi le cœur et l'âme

PARTIE VI **Sortir de l'emprise**

11. Se libérer, étape par étape
12. Se reconstruire

PARTIE VII **Exercices pratiques**

Questionnaire, reformulations, cahier de bord, exercices spirituels, plan de protection

Conclusion · À propos de l'autrice

INTRODUCTION

Un phénomène vieux comme l'humanité

La manipulation n'est pas nouvelle. Ce qui est nouveau, ce sont les terrains sur lesquels elle s'exerce, et la difficulté de la nommer quand elle se cache derrière l'amour, la famille ou la religion.

Depuis que l'être humain existe, il y a toujours eu des personnes qui cherchent à contrôler les autres par la ruse, le mensonge ou la peur. Le premier manipulateur de l'histoire de l'humanité, c'est Iblîs lui-même : il n'a pas forcé Âdam et Hawwâ' à manger de l'arbre, il les a convaincus, par la séduction et un faux serment de sincérité.

> *« Et il leur jura : "Vraiment, je suis pour vous deux un bon conseiller." Alors il les fit tomber par tromperie. »*
>
> Sourate Al-A'râf, 7 : 21-22

Tout est déjà là : se présenter comme quelqu'un qui te veut du bien, jouer sur un désir, minimiser le danger, et obtenir de toi un acte que tu n'aurais jamais fait seule. Aujourd'hui, avec les réseaux sociaux, les groupes religieux fermés, les familles compliquées et les relations de couple fragiles, la manipulation a simplement trouvé de nouveaux terrains de jeu.

Ce que dit la psychologie

En psychologie clinique, on définit la manipulation comme une **stratégie de contrôle indirect**, visant à obtenir quelque chose d'autrui sans qu'il s'en rende compte, souvent à son détriment. Le manipulateur ne demande pas ouvertement : il oriente, il suggère, il culpabilise, il charme. Il sait lire tes failles, exploiter tes émotions et t'amener là où il veut, tout en te laissant croire que c'est toi qui as choisi.

Ce que dit l'islam

En islam, la tromperie (*ghish*), la ruse malveillante (*makr*) et l'hypocrisie (*nifâq*) sont des comportements sévèrement condamnés.

> *« Ils cherchent à tromper Allah et les croyants. Or, ils ne trompent qu'eux-mêmes, et ils ne s'en rendent pas compte. »*
>
> Sourate Al-Baqara, 2 : 9

Ce que disent les neurosciences

Les neurosciences éclairent ce que vivent les deux côtés de la relation. Chez certains manipulateurs, obtenir le contrôle sur l'autre peut activer les **circuits de la récompense** : chaque victoire renforce le comportement, un peu comme une drogue. Chez la victime, l'exposition répétée à la manipulation entretient la production de **cortisol**, l'hormone du stress, et d'**adrénaline**, liée à la peur. Parfois, cela va jusqu'à la **sidération**, cet état où le cerveau se fige et empêche de réagir.

LE CLIN D'ŒIL

Et comme si ce n'était pas assez compliqué, les manipulateurs ne sont pas toujours des inconnus : ils peuvent être ton mari, ta femme, ton frère, ta sœur, ton parent, ton amie, ton chef religieux, ton patron… ou ton voisin qui emprunte ton escabeau et ne le rend jamais.

L'objectif de cet e-book

Cet e-book n'a pas pour but de te rendre méfiante envers tout le monde, ni de te pousser à coller l'étiquette de « manipulateur » sur chaque personne qui te contrarie. Il a pour but de te donner des **grilles de lecture fiables**, fondées sur la psychologie cognitive, les neurosciences et le Coran et la Sunna selon la compréhension des pieux prédécesseurs, pour retrouver ta lucidité, ta stabilité intérieure et ta dignité.

Une précision importante

Si tu subis des violences physiques, des menaces ou si tu te sens en danger, cet e-book ne suffit pas. En France, tu peux appeler le **17** en cas d'urgence, ou le **3919** (Violences Femmes Info, gratuit et anonyme). Ta sécurité passe avant tout.

I

Comprendre la manipulation

On ne se protège bien
que de ce que l'on comprend.

CHAPITRE 1

Qu'est-ce qu'un manipulateur ?

Un manipulateur, c'est une personne qui utilise des moyens détournés pour contrôler l'autre. Tu crois que tu décides, mais en réalité, tu joues dans sa partie d'échecs.

Mensonge, culpabilisation, intimidation, séduction, flatterie, silence punitif : le manipulateur dispose d'une large palette d'outils. Ce qui le définit n'est pas l'outil, mais l'**intention** et la **répétition**. Contrairement au conseiller sincère qui cherche ton bien, le manipulateur cherche d'abord son propre intérêt, et il est prêt pour cela à te faire du tort.

En psychologie, on parle de **stratégies de domination psychologique**. La psychothérapeute Isabelle Nazare-Aga, qui a beaucoup travaillé sur ce sujet, souligne un point essentiel : ce n'est pas un comportement isolé qui fait le manipulateur, car tout le monde peut manipuler une fois, maladroitement. C'est la **répétition d'un ensemble de comportements**, avec plusieurs personnes et dans la durée, qui révèle un fonctionnement manipulateur.

1.1 La vision islamique

En islam, la manipulation est étroitement liée à l'hypocrisie (*nifâq*) : l'hypocrite dit une chose, en cache une autre, et agit contre toi en douce.

> *« Les signes de l'hypocrite sont au nombre de trois : lorsqu'il parle, il ment ; lorsqu'il promet, il ne tient pas sa promesse ; et lorsqu'on lui confie quelque chose, il trahit. »*
>
> Rapporté par Al-Bukhârî (n° 33) et Muslim (n° 59)

La religion repose au contraire sur la sincérité et le conseil sincère. Le Prophète ﷺ a dit : « La religion, c'est le conseil sincère (*an-nasîha*) » (rapporté par Muslim, n° 55). La *nasîha* veut ton bien même quand cela ne lui rapporte rien. La manipulation veut son bien même quand cela te coûte tout.

L'islam condamne aussi fermement l'injustice (*dhulm*), dont la manipulation est une forme subtile. Allah dit dans un hadith qudsî :

> *« Ô Mes serviteurs, Je Me suis interdit l'injustice et Je l'ai rendue interdite entre vous. Ne commettez donc pas d'injustice les uns envers les autres. »*
>
> Rapporté par Muslim (nº 2577)

En d'autres termes, le manipulateur n'a pas simplement « mauvais caractère » : il s'agit d'un problème moral profond, et parfois spirituel.

1.2 Persuasion ou manipulation ?

Toute influence n'est pas de la manipulation. Nous cherchons tous à convaincre : un parent qui encourage son enfant à étudier, une amie qui te pousse à consulter un médecin, un imam qui exhorte à la prière. La différence tient en quelques critères simples :

Persuasion saine	Manipulation
Je t'expose une vérité, tu restes libre.	Je te pousse à agir contre ton intérêt, pour mon profit.
Les arguments sont visibles et vérifiables.	Les intentions sont cachées.
Ton refus est accepté.	Ton refus est puni (froideur, culpabilité, menace).
Elle s'adresse à ta raison.	Elle exploite tes émotions, tes peurs, ta foi.
Tu en ressors plus claire.	Tu en ressors confuse et vidée.

Le Prophète ﷺ disait toujours la vérité, même quand elle dérangeait, et laissait aux gens leur liberté de choix. Allah lui dit : « Tu n'es qu'un rappeleur, tu n'es pas un dominateur sur eux » (Al-Ghâshiya, 88 : 21-22). Le manipulateur, lui, enjolive, dramatise ou menace pour arriver à ses fins.

LE CLIN D'ŒIL

C'est comme si tu avais joué au Monopoly avec lui : tu avais la rue de la Paix, mais bizarrement, tu finis en prison sans comprendre pourquoi.

CHAPITRE 2

Dans le cerveau du manipulateur et de sa victime

La manipulation n'est pas seulement une affaire de mots. Elle s'inscrit dans le cerveau des deux personnes, et c'est ce qui la rend si difficile à repérer et à quitter.

2.1 Le cerveau du manipulateur

Il n'existe pas un « cerveau du manipulateur » unique, mais les recherches sur les personnalités manipulatrices apportent des éclairages importants.

Une empathie à deux vitesses. Les chercheurs distinguent l'**empathie cognitive** (comprendre ce que l'autre pense et ressent) et l'**empathie affective** (ressentir avec lui, être touché par sa souffrance). Beaucoup de manipulateurs ont une excellente empathie cognitive : ils lisent parfaitement tes besoins, tes peurs, tes points sensibles. Mais leur empathie affective est faible : ta souffrance ne les arrête pas. C'est précisément cette combinaison qui les rend redoutables.

CE QUE DIT LA SCIENCE

Les travaux du chercheur James Blair ont montré, chez les personnes présentant de forts traits psychopathiques, une **réactivité réduite de l'amygdale** face aux signes de peur et de détresse chez autrui. Une étude de Harma Meffert et ses collègues (2013) a observé que ces personnes activent peu spontanément les zones de l'empathie en voyant quelqu'un souffrir, mais peuvent les activer davantage quand on leur demande explicitement de se mettre à la place de l'autre. Autrement dit, l'empathie n'est pas absente : elle n'est pas leur réflexe, et ils peuvent l'utiliser à la demande, notamment pour séduire.

Un cerveau stratège. Le cortex préfrontal, qui planifie, anticipe et organise, est pleinement mobilisé pour élaborer des stratégies. Le manipulateur sait ce qu'il dit et à qui il le dit. Il adapte son discours à chaque interlocuteur, ce qui explique pourquoi ton entourage ne voit parfois que son visage charmant.

La récompense du contrôle. Chez certains profils, obtenir la soumission de l'autre, gagner un conflit ou voir l'autre céder procure une forme de satisfaction qui renforce le comportement. Plus cela fonctionne, plus il recommence.

Les psychologues Delroy Paulhus et Kevin Williams (2002) ont décrit la **triade sombre** de la personnalité : le **narcissisme** (besoin d'admiration, sentiment de supériorité), le **machiavélisme** (manipulation froide et calculée) et la **psychopathie** (impulsivité, absence de remords). Tous les manipulateurs ne présentent pas ces trois traits, mais on retrouve souvent au moins l'un d'eux de façon marquée.

2.2 Le cerveau de la victime

Face au manipulateur, ton cerveau se met en mode survie. Ton **amygdale**, le système d'alarme du cerveau, est sur-stimulée. Elle déclenche la production de cortisol et d'adrénaline. À court terme, cela te prépare à réagir. Mais quand la menace devient chronique, cette alerte permanente épuise l'organisme.

CE QUE DIT LA SCIENCE

La neuroscientifique Amy Arnsten a montré que le stress intense **met hors ligne une partie du cortex préfrontal**, siège du raisonnement, de la planification et de la régulation émotionnelle, tandis que les réactions automatiques de l'amygdale prennent le dessus. Sous stress, on pense moins clairement, on oublie ce que l'on voulait dire, on cède plus facilement. Le stress chronique affecte aussi l'**hippocampe**, impliqué dans la mémoire, ce qui explique pourquoi tant de victimes doutent de leurs souvenirs.

C'est pour cela que souvent, après une discussion avec un manipulateur, tu ressors vidée, confuse, avec l'impression d'être nulle. Ce n'est pas que tu manques d'intelligence : c'est que ton cerveau a été placé dans des conditions où l'intelligence ne peut pas fonctionner pleinement.

2.3 La sidération

Face à une menace, le cerveau dispose de trois grandes réponses : la **lutte**, la **fuite** et le **figement**. Quand ni la lutte ni la fuite ne semblent possibles, par exemple face à un mari, un parent ou une autorité religieuse, le cerveau peut choisir le figement. C'est la sidération : tu restes sans voix, tu ne trouves pas tes mots, et ce n'est que des heures plus tard que tu sais ce que tu aurais voulu répondre. Ce n'est pas de la lâcheté, c'est un mécanisme de protection automatique.

2.4 Le piège de l'attachement

L'un des mécanismes les plus puissants de l'emprise est le **renforcement intermittent**. Le manipulateur alterne de façon imprévisible les moments de tendresse et les moments de froideur, de dénigrement ou de colère.

CE QUE DIT LA SCIENCE

Les travaux du chercheur Wolfram Schultz ont montré que la **dopamine** réagit fortement aux récompenses imprévisibles : quand on ne sait pas si et quand la récompense va arriver, le cerveau reste en attente et la recherche avec plus d'intensité. Les psychologues Donald Dutton et Susan Painter (1981) ont décrit le **lien traumatique** : dans les relations où alternent maltraitance et moments de douceur, la victime développe un attachement particulièrement fort, souvent plus fort que dans une relation stable. C'est l'une des raisons pour lesquelles il est si difficile de partir.

Tu ne restes donc pas « parce que tu es faible ». Tu restes parce que ton cerveau a été conditionné à attendre le retour du bon moment, qui arrive juste assez souvent pour entretenir l'espoir.

> *« Allah n'impose à aucune âme une charge supérieure à sa capacité. »*
>
> Sourate Al-Baqara, 2 : 286

CHAPITRE 3

Les techniques de manipulation

Nommer une technique, c'est déjà lui retirer une partie de son pouvoir. Ce qui a un nom peut être repéré.

Le gaslighting, ou faire douter de la réalité

« Je n'ai jamais dit ça. » « Tu inventes. » « Tu es trop sensible. » « Tu as mal compris. » Le terme vient d'une pièce de théâtre de 1938, *Gas Light*, où un mari fait croire à sa femme qu'elle devient folle. Cette technique fonctionne parce que notre mémoire est **reconstructive** : les travaux de la psychologue Elizabeth Loftus ont montré qu'un souvenir peut être modifié par les informations reçues après coup. À force d'entendre une autre version, tu finis par douter de la tienne.

La culpabilisation

« Après tout ce que j'ai fait pour toi. » « Tu me fais du mal. » « Une bonne épouse ne ferait pas ça. » Le manipulateur te rend responsable de ses émotions, de ses échecs, de ses colères. La culpabilité est un levier puissant chez les personnes consciencieuses et pieuses, qui ont peur de mal faire.

Le silence punitif

Ignorer, ne plus répondre, faire comme si tu n'existais pas, parfois pendant des jours. Les travaux de Naomi Eisenberger (2003) ont montré que l'exclusion sociale active des zones cérébrales proches de celles de la douleur physique. Le silence punitif fait donc réellement mal, et pousse souvent la victime à s'excuser pour des fautes qu'elle n'a pas commises.

La double contrainte

Le chercheur Gregory Bateson a décrit ces messages contradictoires où, quoi que tu fasses, tu as tort. « Prends des initiatives », puis « pourquoi tu décides sans moi ? ». « Sois naturelle », puis « tu ne fais aucun effort ». Le résultat est une paralysie : tu ne sais plus comment agir.

Le pied dans la porte

Décrite par les psychologues Jonathan Freedman et Scott Fraser (1966), cette technique consiste à obtenir d'abord une petite concession, puis une plus grande, puis une plus grande encore. Chaque « oui » rend le suivant plus difficile à refuser, car nous cherchons à rester cohérents avec nos engagements passés.

Le DARVO

La psychologue Jennifer Freyd a décrit cette séquence : **D**énier (« ce n'est pas arrivé »), **A**ttaquer (« c'est toi qui es agressive »), **R**enverser les rôles de **V**ictime et d'**O**ffenseur (« c'est moi qui souffre à cause de toi »). Tu viens exprimer une blessure, et tu repars en t'excusant.

La triangulation

Faire intervenir un tiers pour te mettre en concurrence ou en faute : « ma mère pense que tu… », « mon ex, elle au moins… », « tout le monde trouve que tu exagères ». Le but est de t'isoler et de te faire douter.

La flatterie stratégique

Des compliments en excès au moment où il a besoin de quelque chose. Le Prophète ﷺ entendant un homme faire l'éloge excessif d'un autre, dit : « Tu as coupé le cou de ton compagnon » (rapporté par Al-Bukhârî, nº 2662, et Muslim, nº 3000), signifiant que la flatterie excessive peut perdre celui qui la reçoit.

Exercice · Mettre un nom

Repense à une situation récente où tu t'es sentie mal après un échange. Parmi les techniques de ce chapitre, laquelle ou lesquelles reconnais-tu ? Écris la phrase exacte qui a été prononcée, puis le nom de la technique à côté.

> *« Ô vous qui avez cru ! Si un pervers vous apporte une nouvelle, vérifiez-en la teneur. »*
>
> Sourate Al-Hujurât, 49 : 6

II

Les visages de la manipulation

Le manipulateur n'a pas un seul visage : c'est un caméléon.

CHAPITRE 4

Les différents types de manipulateurs

Voici les profils les plus fréquents, selon la clinique, l'islam et… la vie réelle. Une même personne peut combiner plusieurs profils, ou passer de l'un à l'autre selon ce qui fonctionne le mieux avec toi.

4.1 Le séducteur

Toujours souriant, flatteur, charismatique. Il te fait croire que tu es unique, qu'il n'a jamais rencontré quelqu'un comme toi, que vous êtes faits l'un pour l'autre. En réalité, il a déjà dix copies de ce discours en réserve.

Clinique : le séducteur utilise ce que l'on appelle aujourd'hui le *love bombing*, un bombardement d'attention et de compliments qui active intensément le circuit de la récompense. Tu t'attaches avant d'avoir eu le temps de le connaître. Puis, une fois le lien créé, l'attention devient conditionnelle.

Islam : le Prophète ﷺ a dit : « Les gens sont comme des mines d'or et d'argent : les meilleurs d'entre eux avant l'islam sont les meilleurs en islam, lorsqu'ils acquièrent la compréhension » (Al-Bukhârî, n° 3493 ; Muslim, n° 2526). Ce qui compte, c'est le métal de fond, pas le vernis extérieur. Le charme ne dit rien du cœur.

LE CLIN D'ŒIL

Il t'offre des fleurs… mais c'est ta carte bancaire qui les a payées.

4.2 La victime professionnelle

Toujours malheureux, toujours persécuté, toujours incompris. Il ou elle retourne chaque situation pour te faire culpabiliser : si tu poses une limite, c'est toi qui l'abandonnes ; si tu exprimes une blessure, c'est lui qui souffre le plus.

Clinique : manipulation émotionnelle et projection. Ce profil s'appuie sur ta compassion et ton sens du devoir. Il crée chez toi une **hyper-responsabilité** : tu te sens chargée de son bonheur, de son humeur, de sa survie émotionnelle.

Islam : la patience sincère n'est pas la victimisation. Le Prophète ﷺ a traversé des épreuves immenses, la perte de ses enfants, l'exil, les persécutions, sans jamais en faire une arme contre son entourage. Ya'qûb, accablé de chagrin, disait : « Je ne me plains qu'à Allah de mon déchirement et de mon chagrin » (Yûsuf, 12 : 86).

LE CLIN D'ŒIL

Tu n'as pas répondu à son SMS ? Il t'envoie un audio WhatsApp de 9 minutes pour t'expliquer à quel point tu l'as détruit.

4.3 Le tyran autoritaire

Il crie, impose, menace. Il veut que tu obéisses sans réfléchir. Chez lui, une discussion n'est pas un échange : c'est un tribunal où le verdict est connu d'avance.

Clinique : on retrouve souvent des traits paranoïaques ou agressifs, une faible tolérance à la frustration et un besoin de contrôle. La peur qu'il inspire maintient la victime en état d'alerte permanent.

Islam :

> *« Le fort n'est pas celui qui terrasse les gens, mais le fort est celui qui se maîtrise lors de la colère. »*
>
> Rapporté par Al-Bukhârî (n° 6114) et Muslim (n° 2609)

> *« Les pires des gens auprès d'Allah, le Jour de la Résurrection, sont ceux que les gens délaissent pour se préserver de leur mal. »*
>
> Rapporté par Al-Bukhârî (n° 6032) et Muslim (n° 2591)

Le Prophète ﷺ pourtant chef de communauté, n'a jamais frappé de sa main ni une femme ni un serviteur (Muslim, n° 2328).

LE CLIN D'ŒIL

Il confond discussion et dictature : même Kim Jong-un prendrait des notes.

4.4 Le passif-agressif

Jamais frontal, toujours des piques cachées. Ironie, soupirs, silence glacial, sous-entendus, « oublis » répétés de ce qui compte pour toi. Il ne dit jamais ouvertement ce qui ne va pas, mais il te le fait payer.

Clinique : l'agressivité est réelle, mais elle est déguisée, ce qui la rend difficile à contester : comment reprocher à quelqu'un un soupir ? La victime finit par douter de sa propre perception.

Islam : le Prophète ﷺ disait les choses avec clarté et douceur, jamais par insinuations blessantes. Et il a dit : « Celui qui croit en Allah et au Jour dernier, qu'il dise du bien ou qu'il se taise » (Al-Bukhârî, n° 6018). Le silence qu'il recommande est celui qui préserve, pas celui qui punit.

LE CLIN D'ŒIL

Il te dit : « Non non, ça va… », mais son silence fait plus de bruit qu'une alarme incendie.

4.5 Le manipulateur spirituel

Le plus dangereux, car il s'attaque à ce que tu as de plus précieux : ta relation à Allah. Il utilise le Coran et la Sunna pour te dominer : « Tu dois obéir, sinon Allah sera en colère contre toi. » « Tu n'as pas de science, tais-toi. » « Si tu étais vraiment pieuse, tu ne poserais pas de questions. »

Clinique : ce type de manipulation crée une confusion profonde entre la peur de la personne et la crainte d'Allah. La victime finit par associer sa foi à l'angoisse, à la culpabilité et au contrôle, ce qui peut l'éloigner de la religion elle-même.

Islam :

> *« Et qui est plus injuste que celui qui invente un mensonge contre Allah ? »*
>
> Sourate Al-An'âm, 6 : 21

L'obéissance due à une créature n'est jamais absolue. Le Prophète ﷺ a dit : « L'obéissance n'est que dans le bien » (Al-Bukhârî, n° 7145 ; Muslim, n° 1840). Et Allah dit à Son Prophète ﷺ : « Si tu avais été rude et dur de cœur, ils se seraient enfuis de ton entourage » (Âl 'Imrân, 3 : 159).

LE CLIN D'ŒIL

Tu lui demandes si le couscous se fait avec du cumin ou du ras el hanout… il t'accuse déjà de bid'a.

4.6 Le manipulateur « pseudo-salafi dur »

Il se réclame de la voie des pieux prédécesseurs, mais en trahit l'esprit. On le reconnaît à plusieurs traits :

- **L'arrogance sous prétexte de science :** il connaît des citations, mais pas l'humilité qu'elles enseignent.
- **Les accusations systématiques :** « tu suis tes passions », « tu n'es pas sur le minhaj ».
- **Le groupe fermé :** nous contre le monde entier.
- **La façade de piété :** barbe, vocabulaire arabe, citations en série, mais hypocrisie dans les actes.

Or les pieux prédécesseurs étaient connus pour leur douceur, leur humilité et leur crainte de parler sans science. Allah a ordonné à Mûsâ et Hârûn, envoyés à Pharaon, le plus grand tyran de leur époque : « Parlez-lui avec douceur ; peut-être se rappellera-t-il ou craindra-t-il » (Tâ-Hâ, 20 : 44). Si la douceur est demandée envers Pharaon, qu'en est-il envers une sœur ou une épouse ?

> *« Allah ne regarde ni vos corps ni vos apparences, mais Il regarde vos cœurs et vos actes. »*
>
> Rapporté par Muslim (n° 2564)

LE CLIN D'ŒIL

À force de mettre tout le monde en garde, il finit seul avec son chat… et encore, il accuse le chat d'innovation.

4.7 Le manipulateur familial

Le plus difficile à identifier, car il est enraciné dans des liens que l'on n'a pas choisis et que l'on aime.

- **Le parent toxique :** « Après tout ce que j'ai fait pour toi ! » La dette affective devient un outil de contrôle.
- **La belle-famille intrusive :** « Tu ne fais pas partie de notre sang, donc tu dois te plier. »
- **Les frères et sœurs jaloux :** compétition, comparaisons, alliances contre toi.

Clinique : les manipulations familiales s'appuient sur les rôles appris dans l'enfance. Le « bouc émissaire », l'« enfant parfait », l'« enfant parent » reprennent automatiquement leur place dès qu'ils retrouvent leur famille, même adultes.

Islam : la bienfaisance envers les parents est une obligation immense, mais elle ne signifie ni l'obéissance dans l'injustice ni l'effacement de soi. La justice familiale est centrale :

> *« Ô vous qui avez cru ! Observez strictement la justice et soyez des témoins véridiques pour Allah, fût-ce contre vous-mêmes, contre vos père et mère ou vos proches parents. »*
>
> Sourate An-Nisâ', 4 : 135

LE CLIN D'ŒIL

Ta mère te dit : « Ne t'inquiète pas, je ne compare pas »… mais elle a déjà sorti le tableau Excel de tes cousins.

III

Reconnaître un manipulateur

Il ne porte pas d'étiquette sur le front.
Mais il laisse toujours des traces.

CHAPITRE 5

Les signes qui ne trompent pas

Personne ne se présente en disant : « Bonjour, je vais te vider de ton énergie en te culpabilisant subtilement. » Pourtant, il existe des signes clairs à observer.

5.1 Les signes comportementaux

- Des **contradictions** fréquentes dans ses paroles.
- Un **double discours** : gentil en public, tyran en privé.
- Des **dévalorisations subtiles** : petites piques, « humour » blessant, comparaisons.
- Des **promesses jamais tenues**, toujours renouvelées.
- Une incapacité à **reconnaître ses torts** : c'est toujours la faute des autres.
- Une tendance à **changer les règles** en cours de route.
- Des demandes de **secret** : « ne le dis à personne », « ça reste entre nous ».

En psychologie, ces comportements relèvent de la **communication paradoxale** : ce qui est dit et ce qui est fait ne coïncident pas, et la victime se retrouve perdue, à chercher la vérité entre les deux.

> *« Ô vous qui avez cru ! Pourquoi dites-vous ce que vous ne faites pas ? C'est une grande abomination auprès d'Allah que de dire ce que vous ne faites pas. »*
>
> Sourate As-Saff, 61 : 2-3

5.2 Les signes émotionnels, chez toi

Le meilleur radar, c'est souvent ce que tu ressens après une interaction avec la personne :

- Tu te sens **coupable** sans raison précise.
- Tu es **vidée**, épuisée, comme après un effort intense.
- Tu **doutes de toi**, de ta mémoire, de ton jugement.

- Tu te dis : « C'est peut-être moi le problème… »
- Tu **prépares tes phrases** à l'avance pour éviter une réaction.
- Tu as l'impression de **marcher sur des œufs**.
- Tu te sens **soulagée** quand il est absent, puis coupable de ce soulagement.

CE QUE DIT LA SCIENCE

Ces sensations ne sont pas « dans ta tête » au sens où elles seraient imaginaires. Elles sont le reflet d'un **stress chronique** : le cortisol reste élevé, l'amygdale reste en alerte, le système nerveux sympathique (celui du combat et de la fuite) est activé en permanence. Avec le temps, cela peut se traduire par des troubles du sommeil, des maux de tête, des douleurs digestives, une fatigue persistante et une baisse de l'immunité. Le corps tient les comptes de ce que l'esprit essaie de minimiser.

LE CLIN D'ŒIL

Tu passes dix minutes avec lui ou elle, et tu as besoin de deux heures de documentaire animalier pour t'en remettre.

5.3 Les signes spirituels

- Des paroles très pieuses, mais des actes injustes.
- L'usage de versets ou de hadiths hors contexte, toujours dans le sens de ses intérêts.
- Des accusations d'égarement dès que tu poses une question.
- Une apparence religieuse impeccable, mais un comportement tyrannique.
- Une religion qui te rend plus angoissée qu'apaisée, plus éloignée d'Allah que proche de Lui.

> *« Allah ne regarde ni vos corps ni vos apparences, mais Il regarde vos cœurs et vos actes. »*
>
> Rapporté par Muslim (n° 2564)

LE CLIN D'ŒIL

Il connaît 300 chaînes de transmission de hadiths… mais oublie systématiquement la chaîne du lave-vaisselle.

5.4 Exemple typique : la « salafiyya toxique »

Dans certains cercles, la manipulation religieuse prend une forme spécifique :

- Mettre en garde contre tout le monde, sauf leur petit groupe.
- Contrôler ton quotidien au nom du manhaj : ce que tu lis, qui tu fréquentes, ce que tu penses.
- Te couper des autres en te disant : « Les autres sont des innovateurs. »
- Faire de l'obéissance au groupe la preuve de ta sincérité.

Résultat : isolement, culpabilité, perte de repères. Or la voie des pieux prédécesseurs, c'est la science avec la miséricorde, la fermeté sur les principes avec la douceur envers les gens. Ibn Taymiyya rappelait que les gens de la Sunna sont ceux qui connaissent le mieux la vérité et qui sont les plus miséricordieux envers les créatures.

Exercice · Le test de la constance

Pense à la personne qui te pose question. Note trois situations où elle a agi en accord avec ses paroles, et trois situations où elle a agi en contradiction. Observe le rapport entre les deux colonnes. Un être humain sincère se trompe parfois ; un manipulateur se contredit systématiquement, et toujours à son avantage.

CHAPITRE 6

Pourquoi moi ? Les portes d'entrée de la manipulation

Les manipulateurs ne choisissent pas leurs victimes au hasard. Mais attention : comprendre ses vulnérabilités, ce n'est pas se rendre responsable de ce que l'on a subi.

Beaucoup de femmes se demandent : « Pourquoi est-ce que ça m'arrive à moi ? Pourquoi est-ce que je tombe toujours sur ce genre de personne ? » La réponse n'est pas que tu es naïve ou faible. Les manipulateurs sont attirés par des **qualités**, qu'ils transforment en failles.

6.1 Tes qualités, détournées

Ta qualité	Ce que le manipulateur en fait
L'empathie	Tu comprends sa souffrance, donc tu excuses tout.
La loyauté	Tu restes, même quand il faudrait partir.
Le sens des responsabilités	Tu te sens coupable de ce qui ne dépend pas de toi.
La piété	Tu as peur de désobéir, donc tu ne remets rien en question.
La patience	Tu supportes l'insupportable en pensant que c'est de la sabr.
Le désir d'harmonie	Tu évites les conflits, donc tu cèdes.

6.2 Ton histoire

Le psychologue Jeffrey Young a décrit des **schémas précoces**, des croyances profondes construites dans l'enfance, qui rendent plus vulnérable à la manipulation :

- **L'assujettissement :** « Mes besoins comptent moins que ceux des autres. »
- **L'abandon :** « Si je pose des limites, on va me quitter. »
- **L'imperfection :** « Je ne mérite pas mieux. »
- **Le sacrifice de soi :** « Je dois m'occuper des autres pour avoir de la valeur. »

Si tu as grandi avec un parent critique, imprévisible ou contrôlant, la manipulation peut te sembler **familière**. Ton cerveau a appris très tôt à s'adapter à ce type de relation, à anticiper les humeurs, à se faire petite. Ce qui t'a protégée enfant peut t'emprisonner adulte.

6.3 L'impuissance apprise

CE QUE DIT LA SCIENCE

Le psychologue Martin Seligman a décrit dans les années 1960-1970 le phénomène d'**impuissance apprise** : lorsqu'un individu fait l'expérience répétée que ses actions n'ont aucun effet sur ce qui lui arrive, il finit par ne plus essayer, même quand une issue devient possible. Dans une relation d'emprise, chaque tentative de discussion, de limite ou de départ qui échoue renforce cette impuissance. Plus tard, Seligman et Steven Maier ont montré que cette passivité n'est pas définitive : le cerveau peut réapprendre que l'action est possible, notamment grâce au cortex préfrontal.

6.4 Ce n'est pas ta faute

Comprendre tes vulnérabilités sert à te protéger pour l'avenir, pas à te condamner pour le passé. La responsabilité de la manipulation appartient au manipulateur.

> *« Et nul ne portera le fardeau d'autrui. »*
>
> Sourate Al-An'âm, 6 : 164

> *« Craignez l'invocation de l'opprimé, car il n'y a pas de voile entre elle et Allah. »*
>
> Rapporté par Al-Bukhârî (n° 1496) et Muslim (n° 19)

Exercice · Mes portes d'entrée

Parmi les qualités et les schémas de ce chapitre, lesquels reconnais-tu chez toi ? Pour chacun, écris une phrase qui commence par : « Ma qualité, c'est… Ce que je vais protéger désormais, c'est… »

IV

Se protéger

Bonne nouvelle : un manipulateur, ça se reconnaît…
et ça se neutralise. Il n'est pas invincible.

CHAPITRE 7

Les outils de la psychologie clinique

L'outil central face à la manipulation porte un nom : l'assertivité. S'affirmer sans agresser, et sans s'effacer.

L'assertivité se situe entre deux extrêmes. La **passivité** consiste à se taire, céder et accumuler. L'**agressivité** consiste à attaquer, crier, rendre coup pour coup. Face à un manipulateur, les deux échouent : la passivité le nourrit, l'agressivité lui donne le rôle de la victime. L'assertivité, elle, lui retire ses prises.

7.1 Dire non clairement et calmement

Un « non » assertif est court, calme, sans justification excessive. Plus tu te justifies, plus tu donnes au manipulateur de matière à contester.

- « Je comprends ce que tu dis, mais je ne suis pas d'accord. »
- « Non, je ne vais pas faire ça. »
- « J'ai entendu ta demande. Ma réponse reste non. »

LE CLIN D'ŒIL

Dire non, ce n'est pas haram. Même ton Wi-Fi te dit non parfois.

7.2 Le disque rayé

Cette technique consiste à répéter calmement la même phrase, sans entrer dans le débat, quelle que soit la pression : « Je comprends, mais ma réponse est non. » Le manipulateur cherche une faille dans ton argumentation ; s'il n'y a pas d'argumentation, il n'y a pas de faille.

7.3 Le brouillard

Face à une critique manipulatrice, tu peux reconnaître la part de vérité sans accepter la conclusion : « C'est possible que je sois parfois en retard. Cela ne change pas ma décision. » Cela désamorce le conflit sans que tu cèdes sur l'essentiel.

7.4 Reformuler pour briser le piège

Reformuler à voix haute ce qui est en train de se passer remet la réalité à sa place :

- « Tu dis que je suis responsable de ta colère. Mais ta colère t'appartient. »
- « Je venais te parler de ce qui m'a blessée, et nous sommes en train de parler de tes reproches. Revenons à mon sujet. »
- « Tu me demandes de choisir entre toi et ma famille. Je ne vais pas faire ce choix. »

7.5 Limiter le temps d'exposition

Comme avec le soleil, trop de manipulateur brûle. Écourter les échanges, éviter les discussions importantes quand tu es fatiguée, préférer l'écrit pour garder une trace, ne pas répondre immédiatement aux messages qui te mettent sous pression : chaque minute de moins sous influence est une minute de lucidité retrouvée.

7.6 Le travail thérapeutique

Les techniques aident, mais elles ne suffisent pas toujours. Si la manipulation trouve en toi des portes d'entrée profondes, il est essentiel de travailler sur l'**estime de soi**, la **dépendance affective**, la **culpabilité** et les **schémas** hérités de ton histoire. Les thérapies cognitives et comportementales et les thérapies centrées sur les émotions ont montré leur efficacité sur ces aspects.

CE QUE DIT LA SCIENCE

Chaque fois que tu poses une limite et que tu constates que tu survis à la réaction de l'autre, ton cerveau enregistre une nouvelle expérience. En thérapie cognitive et comportementale, c'est le principe de l'**exposition** : la peur diminue non pas en évitant la situation, mais en l'affrontant progressivement et en découvrant que la catastrophe redoutée ne se produit pas, ou qu'elle est supportable.

CHAPITRE 8

Les repères du Coran et de la Sunna

L'islam ne demande jamais à la croyante d'accepter l'injustice au nom de la patience. Il lui donne au contraire des repères pour s'en protéger.

8.1 Allah est témoin des injustices

> *« Et ne pense point qu'Allah soit inattentif à ce que font les injustes. Il leur accordera un délai jusqu'au jour où leurs regards se figeront. »*
>
> Sourate Ibrâhîm, 14 : 42

> *« L'injustice sera ténèbres le Jour de la Résurrection. »*
>
> Rapporté par Al-Bukhârî (n° 2447) et Muslim (n° 2579)

Ces textes ne t'invitent pas à attendre passivement la justice divine, mais à savoir que ce que tu vis n'est pas ignoré. Rien n'échappe à Allah, et cette certitude apaise le besoin de tout prouver à tout le monde.

8.2 Ne pas confondre patience et soumission

La *sabr* est une vertu immense, mais elle a été détournée par certains pour justifier l'oppression. La patience consiste à retenir son âme du désespoir, sa langue de la plainte contre le décret d'Allah et ses membres de ce qui est interdit. Elle ne consiste pas à laisser quelqu'un te faire du tort sans réagir.

> *« Aide ton frère, qu'il soit injuste ou victime d'injustice. » On demanda : « Ô Messager d'Allah, nous l'aidons s'il est victime, mais comment l'aider s'il est injuste ? » Il répondit : « En l'empêchant de commettre l'injustice. »*
>
> Rapporté par Al-Bukhârî (n° 2444)

Empêcher quelqu'un de te manipuler, c'est donc aussi l'aider, lui, à ne pas alourdir son compte devant Allah.

> *« Pas de préjudice, ni de réciprocité de préjudice. »*
>
> Rapporté par Ibn Mâjah (n° 2341), authentifié par Al-Albânî

8.3 Tu as le droit de parler de ce que tu as subi

> *« Allah n'aime pas qu'on profère de mauvaises paroles, sauf celui qui a été lésé. »*
>
> Sourate An-Nisâ', 4 : 148

Raconter ce que tu vis à une personne de confiance, à une thérapeute ou à une personne de science pour demander conseil n'est ni de la médisance ni de la trahison. Les savants ont mentionné parmi les exceptions à l'interdiction de la médisance le fait de se plaindre d'une injustice et de demander conseil.

8.4 S'entourer de personnes saines

> *« L'homme suit la religion de son ami intime ; que chacun de vous regarde donc qui il prend pour ami intime. »*
>
> Rapporté par Abû Dâwûd (n° 4833) et At-Tirmidhî (n° 2378), jugé hassan par Al-Albânî

L'oumma est une communauté de soutien mutuel. Le manipulateur cherche à t'isoler ; ta religion, elle, te relie aux autres.

8.5 Fortifier son cœur

Multiplier le dhikr et les invocations fortifie le cœur et calme l'esprit.

> *« N'est-ce point par l'évocation d'Allah que se tranquillisent les cœurs ? »*
>
> Sourate Ar-Ra'd, 13 : 28

Le Prophète ﷺ lorsqu'il craignait le mal de certaines personnes, disait :

> *« Ô Allah, nous Te plaçons face à eux et nous cherchons refuge auprès de Toi contre leur mal. »*
>
> Rapporté par Abû Dâwûd (n° 1537), authentifié par Al-Albânî

LE CLIN D'ŒIL

Le manipulateur adore les victimes silencieuses. Sois une croyante qui dit la vérité… pas une souris qui médite en cage.

> *« Le croyant fort est meilleur et plus aimé d'Allah que le croyant faible, et en chacun il y a du bien. »*
>
> Rapporté par Muslim (n° 2664)

CHAPITRE 9

Les neurosciences au service de ta protection

Ton cerveau a appris à vivre sous emprise. Il peut aussi apprendre à s'en libérer.

9.1 Réduire le cortisol

Un cerveau en état d'alerte ne peut pas réfléchir clairement. Faire redescendre le stress n'est donc pas un luxe, c'est une condition de ta lucidité.

- **Le mouvement :** la marche, le sport, même 20 minutes par jour, aident à métaboliser les hormones du stress.
- **La respiration lente :** environ 5 à 6 respirations par minute, en allongeant l'expiration, stimulent le nerf vague et activent le système parasympathique, celui du repos.

- **Le sommeil :** c'est pendant le sommeil que le cerveau régule les émotions de la journée. Le manque de sommeil rend l'amygdale plus réactive.

9.2 Activer l'ocytocine

CE QUE DIT LA SCIENCE

Une étude de Markus Heinrichs et ses collègues (2003) a montré que le **soutien social**, combiné à l'ocytocine, réduit significativement la production de cortisol face à un stress. Les liens sains, avec une amie, une sœur, une famille équilibrée, agissent comme un véritable amortisseur biologique du stress. C'est exactement pour cela que le manipulateur cherche à t'isoler.

9.3 Mettre des mots sur ce que tu ressens

CE QUE DIT LA SCIENCE

Le chercheur Matthew Lieberman (2007) a montré que le simple fait de **nommer une émotion** (« je ressens de la peur », « je suis en colère ») diminue l'activité de l'amygdale et active le cortex préfrontal ventrolatéral. James Pennebaker a montré de son côté que l'**écriture expressive**, quelques minutes par jour pendant quelques jours, améliore la santé physique et psychologique. Écrire ce que tu vis n'est donc pas anodin : c'est une manière de reprendre la main sur ton cerveau.

9.4 Rééduquer le cerveau par la répétition

Le neuropsychologue Donald Hebb résumait un principe fondamental : les neurones qui s'activent ensemble se connectent ensemble. Chaque fois que tu dis non, que tu poses une limite, que tu choisis de ne pas te justifier, tu renforces un nouveau circuit. Au début, c'est difficile et inconfortable, comme marcher sur un chemin envahi par les herbes. Avec la répétition, le chemin se dessine, puis devient naturel. C'est la **neuroplasticité**.

LE CLIN D'ŒIL

Ton cerveau, c'est comme une pâte à modeler : arrête de la laisser entre les mains d'un enfant capricieux.

9.5 La stratégie mixte : avant, pendant, après

Moment	Psychologie et neurosciences	Coran et Sunna
Avant	Respiration lente, préparer une ou deux phrases clés, choisir le moment.	L'invocation de Mûsâ : « Seigneur, ouvre-moi ma poitrine, facilite ma mission, et dénoue un nœud en ma langue, afin qu'ils comprennent mes paroles » (Tâ-Hâ, 20 : 25-28).
Pendant	Reformuler, poser ta limite, utiliser le disque rayé, écourter si besoin.	Rester juste et digne, sans répondre à l'insulte par l'insulte.
Après	Écrire ce qui s'est passé, nommer tes émotions, te reposer, appeler une personne de confiance.	Dhikr, prière, invocation : remettre ce qui t'échappe à Allah.

C'est cela, l'équilibre : la clinique, les neurosciences et la spiritualité, ensemble.

V

Relations toxiques et mal occulte

Ni tout expliquer par le mal occulte, ni le nier : évaluer avec méthode.

CHAPITRE 10

Quand l'épreuve touche aussi le cœur et l'âme

Une relation toxique n'abîme pas seulement le mental. Elle peut fragiliser la foi, affaiblir les protections du croyant et, dans certains cas, s'accompagner d'une atteinte réelle du mal occulte.

Beaucoup de femmes qui vivent une emprise finissent par se poser la question : « Est-ce qu'on m'a fait quelque chose ? » Fatigue inexpliquée, attachement incompréhensible à une personne qui fait du mal, disputes qui éclatent sans raison, sentiment d'être vidée après chaque contact. Cette question est légitime : le mal occulte est une réalité établie par le Coran et la Sunna. Mais elle mérite une réponse rigoureuse, car une erreur dans un sens comme dans l'autre a des conséquences lourdes.

10.1 Ce que le Coran et la Sunna établissent

Le mauvais œil (al-'ayn). Le Prophète ﷺ a dit :

> *« Le mauvais œil est une réalité. Si quelque chose devait devancer le décret, ce serait le mauvais œil. »*
>
> Rapporté par Muslim (n° 2188)

L'envie (al-hasad). Allah nous ordonne de chercher refuge auprès de Lui « contre le mal de l'envieux quand il envie » (Al-Falaq, 113 : 5).

La sorcellerie (as-sihr). Le Coran mentionne explicitement une sorcellerie qui vise les couples : « ils apprennent auprès d'eux ce qui sème la désunion entre l'homme et son épouse. Mais ils ne nuisent à personne sans la permission d'Allah » (Al-Baqara, 2 : 102). Le Prophète ﷺ lui-même a été touché par une sorcellerie, puis guéri par Allah (Al-Bukhârî, n° 5763 ; Muslim, n° 2189).

Les suggestions du Shaytân (al-waswasa). Le Shaytân cherche particulièrement à détruire les foyers. Le Prophète ﷺ a rapporté qu'Iblîs place son trône sur l'eau et envoie ses troupes ; celui qu'il rapproche le plus de lui est

celui qui vient dire : « Je ne l'ai pas quitté jusqu'à ce que je l'aie séparé de son épouse » (Muslim, n° 2813).

Retiens bien la fin du verset de la sourate Al-Baqara : rien de tout cela n'agit sans la permission d'Allah. Le mal occulte est réel, mais il n'est jamais tout-puissant.

10.2 Le manipulateur et le mauvais œil

L'imam Ibn Al-Qayyim, rahimahullah, explique dans *Zâd al-Ma'âd* que le mauvais œil part de l'âme de celui qui envie ou qui admire sans invoquer la bénédiction. Il le compare à une flèche qui part de cette âme vers la personne visée : si celle-ci est découverte, sans protection, la flèche peut l'atteindre ; si elle est protégée par les invocations et le rappel d'Allah, la flèche peut ne pas l'atteindre, voire revenir vers son auteur. Il précise aussi que toute personne qui donne le mauvais œil est envieuse, mais que tout envieux ne donne pas forcément le mauvais œil.

Or, dans une relation toxique, on retrouve souvent les conditions de cette flèche : une personne jalouse de ta réussite, de ta beauté, de ta famille, de ta pratique, qui te regarde avec envie ou rancœur, qui te compare sans cesse. Le manipulateur envieux peut donc nuire de deux façons : **psychologiquement**, par ses paroles et ses comportements, et, par la permission d'Allah, **spirituellement**, par son regard et son envie.

Le Prophète ﷺ a enseigné la conduite à tenir lorsque le mauvais œil est identifié : il reprocha à un compagnon d'avoir atteint son frère par son regard et lui dit : « Pourquoi l'un de vous tue-t-il son frère ? Si tu vois chez ton frère quelque chose qui te plaît, invoque pour lui la bénédiction », puis il lui ordonna de faire ses ablutions pour le malade (Ibn Mâjah, n° 3509, authentifié par Al-Albânî ; Mâlik dans Al-Muwatta').

10.3 « Il me vide de mon énergie » : psychologique, spirituel, ou les deux ?

C'est l'une des phrases que j'entends le plus souvent en consultation. Et la réponse honnête est : **cela peut être l'un, l'autre, ou les deux à la fois**.

CE QUE DIT LA SCIENCE

Côté psychologique, nous avons vu que la relation d'emprise maintient le cerveau en **état d'alerte chronique** : cortisol élevé, amygdale suractivée, cortex préfrontal moins disponible. Le sommeil devient léger, l'appétit change, la concentration baisse, la fatigue s'installe. Le corps est épuisé par un stress qui ne s'arrête jamais. Ces symptômes ressemblent beaucoup à ceux que l'on attribue souvent au mauvais œil ou à la sorcellerie.

C'est précisément pour cela qu'il faut **évaluer avec méthode**, et ne pas conclure trop vite. Les listes de « symptômes » du mal occulte qui circulent sur les réseaux sont issues de l'expérience des raqis, pas des textes : elles sont utiles comme indices, mais elles ne constituent pas une preuve.

CE QUE DIT LA SCIENCE

Les chercheurs ont décrit l'**effet nocebo** : la conviction d'être atteint par quelque chose de nuisible peut, à elle seule, augmenter l'anxiété, la douleur et la fatigue. Quand une femme est persuadée qu'on lui a fait de la sorcellerie, son cerveau devient **hypervigilant** à chaque sensation corporelle, et le **biais de confirmation** lui fait interpréter chaque difficulté comme une preuve. Cela ne signifie pas que le mal occulte n'existe pas, mais qu'un diagnostic hâtif peut aggraver la souffrance au lieu de la soulager.

Plutôt psychologique	À évaluer sur le plan spirituel
Les symptômes suivent l'intensité de la relation : ils montent après les conflits, baissent à distance.	Les symptômes persistent même à distance de la personne et sans lien avec ton état émotionnel.
La fatigue s'explique par le manque de sommeil, la rumination, le stress.	Des réactions inhabituelles et répétées pendant l'écoute du Coran ou la ruqya.
L'attachement correspond au lien traumatique décrit au chapitre 2.	Un attachement ou un rejet brutal, sans aucune logique, apparu du jour au lendemain.
Les symptômes s'améliorent avec un accompagnement psychologique.	Les symptômes résistent malgré un suivi médical et psychologique sérieux.

Ce tableau n'est pas un outil de diagnostic. Il sert à poser les bonnes questions, à présenter à une professionnelle formée et à un raqi fiable.

10.4 Le piège de tout attribuer au mal occulte

Le mal occulte devient parfois une explication qui arrange tout le monde. Le manipulateur peut l'utiliser pour se dédouaner : « Ce n'est pas moi, c'est le sihr. » Et la victime peut l'utiliser, sans le vouloir, pour éviter une vérité douloureuse : « S'il est comme ça avec moi, c'est qu'on nous a séparés par la sorcellerie. »

Un homme qui ment, contrôle, humilie ou frappe reste responsable de ses actes devant Allah, même s'il est atteint. Le mal occulte peut affaiblir, il ne transforme pas un croyant juste en tyran conscient de ce qu'il fait, et il n'annule pas la responsabilité. Inversement, une femme peut être réellement touchée et vivre en même temps une vraie relation d'emprise : les deux doivent alors être pris en charge.

10.5 Les relations toxiques affaiblissent les protections

Ibn Al-Qayyim, dans *Al-Jawâb al-Kâfî*, décrit longuement comment les péchés et l'éloignement d'Allah affaiblissent le cœur et le rendent plus vulnérable. Une relation toxique pousse souvent dans ce sens : prières retardées ou délaissées, adhkâr abandonnés par épuisement, colère, rancune, parfois relations illicites ou compromissions pour garder l'autre. Le cœur se vide de ce qui le protège.

Son maître, Shaykh Al-Islâm Ibn Taymiyya, rahimahullah, rappelait que les maladies des cœurs, comme l'envie, la rancœur et l'attachement excessif à une créature, sont plus graves que celles des corps. Il disait aussi, alors qu'il était emprisonné : « Que peuvent me faire mes ennemis ? Mon paradis et mon jardin sont dans ma poitrine… Le véritable prisonnier est celui dont le cœur est emprisonné loin de son Seigneur, et le véritable captif est celui que sa passion a capturé. » (rapporté par Ibn Al-Qayyim dans *Al-Wâbil as-Sayyib*).

L'emprise, au fond, est une captivité du cœur. Et la libération commence en le rattachant à Allah.

10.6 Les dix remèdes d'Ibn Al-Qayyim contre le mal de l'envieux

Dans *Badâ'i' al-Fawâ'id*, Ibn Al-Qayyim énumère les moyens par lesquels le croyant repousse le mal de l'envieux. Ils s'appliquent remarquablement bien aux relations toxiques, et la psychologie moderne en confirme plusieurs :

Le remède	Son écho en psychologie
1. Chercher refuge auprès d'Allah	Sortir du sentiment d'impuissance : tu n'es pas seule.
2. La crainte d'Allah (taqwâ)	Rester fidèle à tes valeurs, même sous pression.
3. La patience face à l'envieux, sans se venger	Ne pas entrer dans l'escalade qu'il cherche.
4. La confiance en Allah (tawakkul)	Tolérer l'incertitude, apaiser l'anxiété.
5. Ne pas occuper son cœur de lui	Stopper la rumination : c'est l'un des remèdes les plus puissants.
6. Se tourner vers Allah avec sincérité	Retrouver un ancrage et un sens.
7. Se repentir de ses péchés	Restaurer l'estime de soi et la cohérence intérieure.
8. L'aumône et la bienfaisance	L'action prosociale réduit le stress et renforce le lien.
9. Répondre au mal par le bien, quand c'est possible	Sans renoncer à ses limites ni à sa sécurité.
10. Purifier son tawhîd	Ne plus faire dépendre son bonheur d'une créature.

Le cinquième remède mérite d'être souligné. Ibn Al-Qayyim dit en substance que le fait de ne plus penser à l'envieux, de ne pas le craindre et de ne pas remplir son cœur de lui est l'un des moyens les plus efficaces pour repousser son mal. C'est exactement ce que les thérapies cognitives cherchent à obtenir face à la **rumination**, qui maintient l'amygdale en alerte bien après la fin de l'échange.

10.7 Se protéger et se soigner selon la Sunna

- **La ruqya sur soi-même :** le Prophète ﷺ récitait les sourates Al-Ikhlâs, Al-Falaq et An-Nâs dans ses mains, soufflait dedans puis passait ses mains sur son corps (Al-Bukhârî, n° 5017). La sourate Al-Fâtiha est elle-même une ruqya (Al-Bukhârî, n° 2276).
- **Ayat al-Kursî** avant de dormir : celui qui la récite est sous la protection d'Allah jusqu'au matin (Al-Bukhârî, n° 2311).
- **« Bismillâh alladhî lâ yadurru ma'a ismihi shay'… »**, trois fois matin et soir (Abû Dâwûd, n° 5088 ; At-Tirmidhî, n° 3388).
- **La ruqya chez un raqi** : permise tant qu'elle ne contient pas d'association (Muslim, n° 2200). Ibn Taymiyya soulignait que l'idéal est que le croyant pratique la ruqya sur lui-même, plutôt que de la demander systématiquement.

Les signes d'un raqi à fuir

Il demande ton prénom et celui de ta mère, il te dit d'emblée qui t'a fait de la sorcellerie et sème la discorde dans ta famille, il utilise des talismans, des écrits incompréhensibles ou des formules inconnues, il demande des sommes importantes, il s'isole avec toi ou a des gestes déplacés. Une ruqya légiférée se fait avec le Coran, les invocations authentiques, et dans le respect de la pudeur.

Et surtout : la ruqya et le suivi psychologique ne s'opposent pas. Le Prophète ﷺ a dit : « Allah n'a pas fait descendre de maladie sans faire descendre pour elle un remède » (Al-Bukhârî, n° 5678). Prendre soin de son cœur par le Coran et prendre soin de son esprit par la thérapie sont deux moyens complémentaires que la religion nous autorise à prendre.

Exercice · Mon bilan avec méthode

- Quand mes symptômes sont-ils apparus ? Coïncident-ils avec le début de la relation, avec un conflit, avec un événement précis ?
- Évoluent-ils quand je suis à distance de la personne ?
- Ai-je consulté un médecin pour écarter une cause physique (carence, thyroïde, anémie…) ?
- Ma pratique (prière, adhkâr, Coran) est-elle régulière en ce moment ?
- Qu'ai-je remarqué lors de l'écoute du Coran ou de ma ruqya personnelle ?

Apporte ces réponses en consultation : elles permettent de distinguer ce qui relève du psychologique, du spirituel, ou des deux.

VI

Sortir de l'emprise

C'est possible, même après des années.

CHAPITRE 11

Se libérer, étape par étape

Reconnaître la manipulation, c'est déjà énorme. Mais le plus difficile reste de s'en libérer. On ne sort pas d'une emprise en un jour : on en sort par étapes.

11.1 Prendre conscience

Le premier pas, c'est d'admettre : « Oui, je suis manipulée. » Cette phrase est souvent très douloureuse, car elle oblige à regarder en face des années de souffrance, des excuses trouvées, des espoirs déçus. En clinique, on parle de **prise de conscience**. C'est un moment de vérité, qui peut s'accompagner de tristesse, de colère, de honte. Ces émotions sont normales : elles sont le signe que tu sors du brouillard.

En islam, c'est le moment où l'on demande à Allah de nous montrer la vérité et de nous accorder de la suivre. Le Prophète ﷺ commençait sa prière de la nuit par cette invocation : « Guide-moi, par Ta permission, vers la vérité au sujet de laquelle on a divergé » (rapporté par Muslim, n° 770).

LE CLIN D'ŒIL

C'est comme enlever un filtre Instagram : tu vois enfin la réalité brute… et tu te demandes comment tu as pu liker ça.

11.2 Briser le cycle de la culpabilisation

Tu n'es pas responsable des émotions du manipulateur. Ses colères, ses tristesses, ses frustrations lui appartiennent. Tu peux être touchée par la souffrance de quelqu'un sans en porter la responsabilité.

> « *Nul ne portera le fardeau d'autrui.* »
>
> Sourate Al-An'âm, 6 : 164

CE QUE DIT LA SCIENCE

En thérapie cognitive, on travaille sur les **pensées automatiques** : ces phrases qui surgissent spontanément (« c'est de ma faute », « j'ai encore tout gâché ») et que l'on prend pour la vérité. Le psychiatre Aaron Beck, fondateur de la thérapie cognitive, a montré qu'en identifiant ces pensées, en les écrivant et en cherchant les preuves pour et contre, on peut progressivement les remplacer par des pensées plus justes. La culpabilité excessive n'est pas un fait : c'est une interprétation.

LE CLIN D'ŒIL

S'il est en colère, c'est son problème… tu n'as pas à devenir son Doliprane émotionnel.

11.3 Rechercher du soutien

Le manipulateur te dit : « Tu n'as besoin de personne », ou « personne ne te croira ». C'est faux. Sortir de l'emprise, c'est justement **rétablir les liens**.

- **Une thérapeute**, idéalement une thérapeute musulmane, qui comprend à la fois les mécanismes psychologiques et ta dimension spirituelle.
- **Une personne de science équilibrée**, pour démêler ce que la religion demande réellement de ce que l'on t'a fait croire.
- **Une famille et des amies saines**, qui t'écoutent sans te juger.
- **Des structures spécialisées** si tu es en danger : le 3919 en France, ou le 17 en cas d'urgence.

11.4 La hijra relationnelle

Comme on fait hijra pour protéger sa foi, il faut parfois couper ou limiter les liens toxiques. Cela ne veut pas dire la haine, mais la **préservation**. Selon la relation, la hijra peut prendre plusieurs formes : réduire la fréquence des contacts, ne plus aborder certains sujets, ne plus se retrouver seule avec la personne, ou, dans les cas les plus graves, rompre le lien.

Avec les parents, le lien de bienfaisance demeure, même lorsque leur comportement est difficile : Allah dit, au sujet de parents qui poussent leur enfant vers le mal, « ne leur obéis pas, mais reste avec eux ici-bas de façon convenable » (Luqmân, 31 : 15). La bienfaisance n'est pas la soumission, et elle peut s'exercer à une distance qui te protège.

> *« Le croyant ne se fait pas piquer deux fois dans le même trou. »*
>
> Rapporté par Al-Bukhârî (nº 6133) et Muslim (nº 2998)

LE CLIN D'ŒIL

Tu ne dois pas rester à côté du serpent en espérant qu'il devienne végétarien.

11.5 Se préparer aux rechutes

Quand tu poses des limites, le manipulateur intensifie souvent ses stratégies : excuses spectaculaires, promesses, retour du charme du début, ou au contraire menaces et colère. C'est une phase prévisible. Le cerveau, habitué au renforcement intermittent, peut être tenté de revenir au moindre signe de douceur. Prépare-toi à ce moment en écrivant à l'avance la liste des raisons qui t'ont poussée à te protéger, et relis-la quand tu doutes.

CHAPITRE 12

Se reconstruire

Sortir de l'emprise, ce n'est pas seulement s'éloigner de quelqu'un. C'est se retrouver soi-même.

12.1 Reconstruire son identité

Après une longue période de manipulation, beaucoup de femmes ne savent plus ce qu'elles aiment, ce qu'elles pensent, ce qu'elles veulent. Leur identité s'est construite autour des attentes de l'autre. Le travail consiste à se

réapproprier ses goûts, ses opinions, ses choix, même les plus simples : ce que je veux manger, ce que je veux lire, qui j'ai envie de voir.

> *« Certes, Nous avons honoré les fils d'Adam. »*
>
> Sourate Al-Isrâ', 17 : 70

Ta dignité n'est pas un cadeau que te fait un être humain. C'est Allah qui te l'a donnée, et personne ne peut te la retirer.

LE CLIN D'ŒIL

Tu n'es pas une télécommande… arrête de croire que l'autre a les piles pour te contrôler.

12.2 Restaurer l'estime de soi

L'estime de soi ne se reconstruit pas avec des affirmations magiques, mais avec des **expériences**. Chaque fois que tu tiens une décision, que tu respectes une limite, que tu fais quelque chose pour toi, ton cerveau accumule des preuves que tu es capable. Avec le temps, ces preuves deviennent une nouvelle manière de te voir.

CE QUE DIT LA SCIENCE

Les travaux sur l'**auto-compassion** de la chercheuse Kristin Neff montrent que se traiter avec bienveillance face à ses erreurs, plutôt qu'avec dureté, réduit l'anxiété et la dépression, et augmente la résilience. Cela ne rend pas complaisante : au contraire, les personnes auto-compatissantes se relèvent plus facilement après un échec.

12.3 Pardonner ne veut pas dire revenir

Beaucoup de femmes musulmanes se sentent obligées de pardonner, et confondent le pardon avec la réconciliation ou le retour à la relation. Ce sont trois choses différentes.

- **Le pardon** est un acte du cœur, entre toi et Allah. Il est recommandé, et il libère le cœur de la rancune. Il ne s'impose pas dans l'urgence et ne se force pas.
- **La réconciliation** demande que l'autre reconnaisse ses torts et change réellement.
- **Le retour à la relation** n'est possible que si la sécurité est rétablie.

Allah loue ceux qui pardonnent (Âl 'Imrân, 3 : 134), mais Il loue aussi ceux qui, lorsqu'ils subissent une injustice, se défendent (Ash-Shûrâ, 42 : 39). Tu peux pardonner et garder tes distances. Tu peux pardonner et refuser de revenir.

12.4 Retrouver une relation apaisée avec Allah

Lorsque la religion a été utilisée pour te manipuler, il est fréquent que la relation à Allah soit abîmée : peur, culpabilité, sentiment de ne jamais en faire assez. Il est important de redécouvrir Allah à travers Ses noms : Ar-Rahmân, Ar-Rahîm, Al-Ghafûr, Al-Wadûd, Celui qui aime.

> *« Allah est plus miséricordieux envers Ses serviteurs que cette mère envers son enfant. »*
>
> Rapporté par Al-Bukhârî (nº 5999) et Muslim (nº 2754)

Ta foi n'appartient pas à celui qui t'a manipulée. Elle t'appartient, et elle peut redevenir une source de paix.

CE QUE DIT LA SCIENCE

Le cerveau garde toute la vie sa capacité à créer de nouvelles connexions. Les nouvelles habitudes, les nouvelles relations, les nouvelles façons de penser modifient littéralement l'organisation de ton cerveau. Ton cerveau peut guérir.

VII

Exercices pratiques

Un e-book, c'est bien.
Un outil pratique, c'est mieux.

EXERCICE 1

Questionnaire : suis-je manipulée ?

Coche les affirmations qui correspondent à ce que tu vis avec une personne précise.

- [ ] Je me sens coupable après la plupart de nos échanges.
- [ ] Je doute constamment de moi, de ma mémoire ou de mon jugement.
- [ ] Je dois « marcher sur des œufs » pour éviter ses colères ou ses silences.
- [ ] Il ou elle utilise la religion pour me faire taire.
- [ ] Ses paroles et ses actes se contredisent souvent.
- [ ] Je me justifie beaucoup, même pour des choses simples.
- [ ] Quand je pose une limite, je suis punie (froideur, reproches, menaces).
- [ ] Je me suis éloignée de mes proches depuis que je le ou la fréquente.
- [ ] Je ne reconnais plus la personne que j'étais avant.
- [ ] Je me sens soulagée en son absence.

Interprétation

Si tu as coché **3 affirmations ou plus**, c'est un signal d'alerte. Ce questionnaire n'est pas un diagnostic, mais une invitation à prendre la situation au sérieux et à en parler avec une professionnelle.

EXERCICE 2

Les reformulations

Prépare tes réponses à l'avance : sous stress, le cerveau trouve difficilement ses mots.

Quand on te dit…	Tu peux répondre…
« Si tu m'aimais, tu ferais ça. »	« Justement parce que j'ai de la valeur, je ne peux pas me renier pour toi. »
« Tu n'as pas de science, tais-toi. »	« Allah regarde mon cœur, pas mon silence forcé. »
« Tu es trop sensible. »	« Ce que je ressens est réel, même si tu ne le comprends pas. »
« Je n'ai jamais dit ça. »	« Nous n'avons pas le même souvenir. Je reste sur le mien. »
« Après tout ce que j'ai fait pour toi… »	« Je te suis reconnaissante, et ma réponse reste non. »
« Tout le monde pense que tu exagères. »	« Je préfère qu'on parle de nous deux, sans les autres. »

À toi : les phrases que j'entends le plus souvent, et mes réponses

EXERCICE 3

Le cahier de bord

Chaque soir, pendant au moins deux semaines, note les échanges importants de la journée. Pourquoi cet exercice ? Parce qu'il redonne du pouvoir cognitif : face au gaslighting, l'écrit protège ta mémoire, et nommer tes émotions apaise ton amygdale. Le Coran lui-même ordonne de mettre par écrit les engagements importants pour préserver la vérité (Al-Baqara, 2 : 282).

Date	Ce qu'il ou elle a dit ou fait	Ce que j'ai ressenti	Technique repérée

EXERCICE 4

Les exercices spirituels

- **Les invocations du matin et du soir**, chaque jour : elles sont une protection et un ancrage.
- **Les sourates Al-Ikhlâs, Al-Falaq et An-Nâs**, trois fois matin et soir. Le Prophète ﷺ a dit qu'elles suffisent contre toute chose (Abû Dâwûd, n° 5082 ; At-Tirmidhî, n° 3575).
- **L'invocation face à ceux dont on craint le mal :** « Ô Allah, nous Te plaçons face à eux et nous cherchons refuge auprès de Toi contre leur mal » (Abû Dâwûd, n° 1537).
- **L'invocation contre l'angoisse :** « Ô Allah, je cherche refuge auprès de Toi contre l'inquiétude et la tristesse, l'incapacité et la paresse, l'avarice et la lâcheté, le poids des dettes et la domination des hommes » (Al-Bukhârî, n° 6369).

EXERCICE 5

Mon plan de protection

Remplis ce plan au calme, et garde-le à portée de main.

Les situations où je suis la plus vulnérable

Les limites que je décide de poser

Mes deux phrases clés, à répéter sans me justifier

Les personnes de confiance que je peux appeler

Les raisons pour lesquelles je me protège (à relire quand je doute)

Ce que je fais pour moi, chaque semaine, pour me retrouver

CONCLUSION

Tu es honorée par Allah, pas définie par ton manipulateur

La manipulation est une injustice : elle abîme l'âme, le corps et l'esprit. Mais elle n'est pas une fatalité.

Cette épreuve, aussi douloureuse soit-elle, peut devenir une école. Elle apprend à identifier les comportements toxiques et à poser des limites. Elle rappelle que la justice, la sincérité et l'honnêteté sont des piliers de la foi. Et elle montre que notre cerveau est plastique, capable de guérir et de se réorganiser.

> *« Et la mauvaise ruse n'enveloppe que ses propres auteurs. »*
>
> Sourate Fâtir, 35 : 43

Les manipulateurs finissent piégés par leurs propres mensonges. Protège ton cœur, ton esprit et ta foi. Ne laisse personne faire de toi une marionnette. Et rappelle-toi toujours : tu es honorée par Allah, pas définie par ton manipulateur.

LE CLIN D'ŒIL

Les manipulateurs sont comme des magiciens de pacotille : ils pensent tenir les ficelles… mais tôt ou tard, ils s'emmêlent dans leurs propres nœuds.

Et maintenant ?

Si cet e-book résonne en toi et que tu prends conscience de certaines choses, sache que tu n'es pas seule. Tu peux venir me consulter : je me ferai un vrai plaisir de t'aider à démêler le vrai du faux et de t'accompagner pour sortir de cette emprise, in shaa Allah.

Rendez-vous sur www.psychologiesunnah.fr

À PROPOS

À propos de l'autrice

Je suis diplômée d'un Master 2 en psychologie dynamique, cognitive et socio-cognitive, et formée aux thérapies cognitivo-comportementales (TCC) ainsi qu'aux thérapies centrées sur les émotions. Mon travail est aujourd'hui centré sur la manipulation psychologique vécue par des femmes musulmanes, en particulier lorsque les mécanismes d'emprise relationnelle, de culpabilité religieuse et de pression morale s'entremêlent.

Mon parcours m'a formée à analyser avec précision :

- les mécanismes de manipulation psychologique et émotionnelle ;
- les processus d'emprise psychologique et de contrôle relationnel ;
- le rôle des biais cognitifs, de l'hypervigilance et de l'anxiété dans le maintien de la souffrance ;
- l'impact du stress chronique sur le système nerveux et la clarté mentale.

Très tôt dans ma pratique clinique, un constat s'est imposé : chez une femme musulmane, une difficulté relationnelle ou psychique ne touche jamais uniquement le mental. Elle peut affecter la foi, la relation à Allah, la pudeur, le sens de la responsabilité religieuse, et générer une confusion spirituelle profonde, particulièrement lorsque la religion est utilisée, consciemment ou non, comme levier de contrôle.

C'est dans cette perspective que je me suis formée en psychologie islamique (Institut de la Médecine Prophétique) et que j'ai approfondi :

- la compréhension des waswas ;
- la psychologie du mal occulte ;
- les ruqyas légiférées ;
- l'analyse des relations toxiques, de la manipulation spirituelle et des dynamiques d'emprise dans un cadre musulman.

J'ai été formée par le professeur Fayçal Menasri, fondateur de RemèdesRoqya.com, dans une démarche marquée par la rigueur méthodologique, la prudence et le discernement, avec un refus clair des

diagnostics spirituels hâtifs et des interprétations subjectives.

Attachée à la voie des salafs, ma pratique repose sur un cadre sobre, authentique et strictement aligné avec le Coran et la Sunna, où sont évitées les dérives, la culpabilisation religieuse et les lectures émotionnelles non fondées.

Ma posture clinique est volontairement claire

- empathique, mais jamais passive ;
- douce, mais directe ;
- à l'écoute, mais orientée vers la compréhension de soi et l'apaisement durable.

Mon travail consiste à clarifier avant d'agir : distinguer ce qui relève du mécanisme anxieux, du fonctionnement cognitif, du relationnel, ou, lorsque cela est pertinent, d'une dimension spirituelle réelle du mal occulte, toujours évaluée avec méthode. Lorsque la situation l'exige, je peux proposer une évaluation spirituelle sérieuse, en coordination avec un réseau de raqis fiables, reconnus pour leur respect strict du Coran et de la Sunna, afin d'éviter toute confusion entre souffrance psychique, fatigue émotionnelle et mal occulte.

Cet e-book est né d'un constat clinique récurrent : de nombreuses femmes vivent une manipulation psychologique sans parvenir à la nommer, et finissent par se remettre en cause, culpabiliser ou douter de leur foi, faute de repères clairs et structurés.

L'objectif de ce travail

Ni diagnostiquer, ni accuser, mais transmettre des grilles de lecture fiables, fondées sur la psychologie, les neurosciences et un cadre islamique rigoureux, afin de retrouver lucidité, stabilité intérieure et dignité, sans confusion ni culpabilisation.

Si tu recherches des conseils francs et directs qui font du bien à ta santé mentale, n'hésite pas à prendre rendez-vous dès à présent.

Tu te reconnais dans ces pages ?

Il y a de la matière à travailler, et tu n'as pas à le faire seule. Le cabinet Psychologie Sunnah peut t'aider à comprendre ce schéma et à t'en libérer, avec une approche qui allie psychologie, neurosciences et repères du Coran et de la Sunna.

www.psychologiesunnah.fr

PSYCHOLOGIE SUNNAH

RELATIONS TOXIQUES & MAL OCCULTE

@PSYCHOLOGIE_SUNNAH