PSYCHOLOGIE SUNNAH

RELATIONS TOXIQUES

MAL OCCULTE & ROQYA LÉGIFÉRÉE

THÉRAPEUTE MUSULMANE

E-BOOK

Aux origines du manipulateur

Ce qui se passe bien avant la manipulation : l'enfance, la famille, le cerveau et le cœur

PSYCHOLOGIE COGNITIVE · NEUROSCIENCES · CORAN ET SUNNA

@PSYCHOLOGIE_SUNNAH

AVERTISSEMENT

Propriété intellectuelle et droits d'auteur

Ce document est une œuvre de l'esprit protégée par le Code de la propriété intellectuelle. L'ensemble de son contenu (textes, méthodologie, exercices, mise en page, structure et approche) est la propriété exclusive de l'auteure.

L'achat de cet e-book accorde un droit d'utilisation strictement personnel et non transférable. Toute reproduction, diffusion, revente, modification ou transmission, totale ou partielle, par quelque moyen que ce soit (WhatsApp, Telegram, e-mail, réseaux sociaux, impression…), sans autorisation écrite préalable, est interdite.

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, passible de 3 ans d'emprisonnement et de 300 000 € d'amende, sans préjudice des dommages et intérêts.

Le Prophète ﷺ a dit : « Celui qui nous trompe n'est pas des nôtres. » (Muslim, n° 101)

SOMMAIRE

Introduction · Remonter à la source

PARTIE I Le terreau : la famille

1. Tout commence dans un foyer
2. Les schémas parentaux qui fabriquent un manipulateur

PARTIE II Dans la tête de l'enfant

3. Un cerveau qui grandit sous tension
4. Les croyances qui s'installent
5. Comment un enfant apprend à manipuler

PARTIE III L'éclairage du Coran et de la Sunna

6. Iblîs, ou l'orgueil originel
7. Les frères de Yûsuf : une blessure familiale devenue manipulation
8. Les maladies du cœur

PARTIE IV Comprendre sans excuser

9. Une blessure n'est pas une excuse
10. Ce que cela change pour toi

Exercices · Conclusion · À propos de l'autrice

INTRODUCTION

Remonter à la source

On ne naît pas manipulateur. On le devient, à travers une histoire, un foyer, des blessures et des choix. Comprendre cette histoire, ce n'est pas excuser : c'est voir enfin clair.

Dans mon précédent e-book, nous avons étudié les mécanismes de la manipulation : les techniques, les profils, les signaux d'alerte, les moyens de se protéger. Mais une question revient sans cesse en consultation : **« Pourquoi est-il comme ça ? »** Pourquoi cet homme, ce parent, cette belle-sœur a-t-il besoin de contrôler, de rabaisser, de mentir pour exister ?

Cet e-book remonte en amont. Il ne parle pas de ce que fait le manipulateur, mais de **ce qui s'est passé avant** : dans sa famille, dans son enfance, dans son cerveau en construction, dans son cœur. Car la manipulation n'apparaît presque jamais du jour au lendemain. Elle prend racine dans un terreau.

> *« Tout enfant naît sur la fitra ; ce sont ses parents qui en font un juif, un chrétien ou un mazdéen. »*
>
> Rapporté par Al-Bukhârî (n° 1385) et Muslim (n° 2658)

Ce hadith pose un principe fondamental : l'enfant naît dans une disposition saine, et son environnement le façonne. Ce qui est vrai pour la croyance l'est aussi, dans une certaine mesure, pour le caractère. Les neurosciences et la psychologie du développement le confirment aujourd'hui avec précision : les premières années de vie sculptent le cerveau, les croyances sur soi et sur les autres, et la manière d'entrer en relation.

Ce que tu vas découvrir

- Les **schémas familiaux** qui favorisent l'apparition d'un fonctionnement manipulateur.
- Ce qui se passe dans le **cerveau** d'un enfant qui grandit dans l'insécurité, l'humiliation ou l'idolâtrie.

- Les **croyances profondes** qui s'installent et la manière dont un enfant apprend à manipuler pour survivre.
- L'éclairage du **Coran et de la Sunna** : l'orgueil d'Iblîs, la jalousie des frères de Yûsuf, les maladies du cœur.
- Et surtout : pourquoi **comprendre ne veut jamais dire excuser**, ni rester.

Une précision essentielle

La grande majorité des enfants blessés ne deviennent pas des manipulateurs. Beaucoup deviennent au contraire des adultes particulièrement doux et attentifs aux autres. Ce livre décrit des facteurs de risque, pas une fatalité. Et il ne retire rien à la responsabilité de l'adulte devant Allah.

I

Le terreau : la famille

Un arbre tordu ne pousse pas au hasard.
Il a grandi dans un vent qui soufflait toujours du même côté.

CHAPITRE 1

Tout commence dans un foyer

Avant d'apprendre à parler, l'enfant apprend ce que vaut sa présence, ce que coûtent ses émotions et comment on obtient de l'amour.

Le premier lieu où l'on apprend la relation, c'est la famille. C'est là que l'enfant découvre si ses pleurs sont accueillis ou punis, si ses besoins comptent, si l'amour est stable ou conditionnel, si la vérité est récompensée ou dangereuse. Ces apprentissages ne passent pas par des leçons, mais par des milliers de petites expériences répétées.

> *« Chacun de vous est un berger, et chacun de vous est responsable de son troupeau. […] L'homme est un berger pour les gens de sa maison et il est responsable d'eux ; la femme est une bergère dans la maison de son mari et elle est responsable de ceux dont elle a la charge. »*
>
> Rapporté par Al-Bukhârî (n° 893) et Muslim (n° 1829)

L'islam place les parents face à une responsabilité immense : ce ne sont pas seulement des pourvoyeurs, mais des **éducateurs du cœur**. Allah dit : « Ô vous qui avez cru ! Préservez vos personnes et vos familles d'un Feu » (At-Tahrîm, 66 : 6).

La miséricorde, premier besoin de l'enfant

Le Prophète ﷺ embrassa un jour son petit-fils Al-Hasan. Al-Aqra' ibn Hâbis, présent, s'étonna : « J'ai dix enfants et je n'en ai jamais embrassé un seul. » Le Prophète ﷺ le regarda et dit : **« Celui qui ne fait pas miséricorde, on ne lui fera pas miséricorde. »** (Al-Bukhârî, n° 5997 ; Muslim, n° 2318)

Ce hadith montre que la froideur affective, parfois présentée comme de la virilité ou de la fermeté éducative, n'est pas une valeur islamique. La tendresse envers l'enfant fait partie de la Sunna.

CE QUE DIT LA SCIENCE

Le psychiatre John Bowlby a montré que l'enfant développe, à partir de la manière dont on répond à ses besoins, des **modèles internes** : des représentations inconscientes de lui-même (« suis-je digne d'amour ? ») et des autres (« peut-on leur faire confiance ? »). Ces modèles servent ensuite de filtre à toutes les relations de l'adulte. Un enfant qui apprend que l'autre est dangereux, ou que l'amour s'obtient par la ruse, emporte cette leçon avec lui.

Trois questions que se pose chaque enfant

Sans les formuler, chaque enfant cherche à répondre à trois questions :

- **Suis-je aimé tel que je suis ?** Ou seulement quand je réussis, quand j'obéis, quand je fais plaisir ?
- **Puis-je faire confiance ?** Les adultes sont-ils prévisibles, ou faut-il rester sur ses gardes ?
- **Comment obtient-on ce dont on a besoin ?** En le demandant simplement, ou en criant, en mentant, en séduisant, en faisant peur ?

Les réponses à ces trois questions dessinent la personnalité future. Chez le manipulateur, on retrouve souvent des réponses douloureuses : *« je ne suis aimé que si je domine »*, *« les autres sont des menaces ou des outils »*, *« on obtient ce qu'on veut par la ruse ou la force »*.

CHAPITRE 2

Les schémas parentaux qui fabriquent un manipulateur

Il n'existe pas un seul chemin vers la manipulation. Mais certains climats familiaux reviennent avec une régularité frappante.

2.1 Le parent froid ou absent

L'enfant grandit avec un parent présent physiquement mais indisponible émotionnellement : peu de gestes tendres, pas de mots pour les émotions, une attention qui ne vient que lors des problèmes. L'enfant apprend que ses besoins dérangent. Pour obtenir un minimum d'attention, il expérimente : la provocation, la plainte, la séduction. Ce qui fonctionne devient une stratégie.

Ce que l'enfant en retient : « Si je demande directement, je n'obtiens rien. Il faut passer par des chemins détournés. »

2.2 Le parent qui humilie

Moqueries, comparaisons, insultes, punitions humiliantes devant les autres. L'enfant vit dans la **honte**, ce sentiment profond d'être défectueux. Pour survivre, certains enfants se construisent une carapace : ils deviennent ceux qui humilient, pour ne plus jamais être humiliés. La domination devient une protection contre la honte.

Ce que l'enfant en retient : « Soit on écrase, soit on est écrasé. »

2.3 Le parent qui idolâtre : l'enfant roi

À l'inverse, certains parents placent l'enfant sur un piédestal : il est « le meilleur », « au-dessus des autres », il a toujours raison, et ses fautes sont systématiquement excusées ou rejetées sur les autres. On ne lui pose jamais de limite.

CE QUE DIT LA SCIENCE

Une étude d'Eddie Brummelman et de ses collègues, publiée en 2015 dans *PNAS*, a suivi 565 enfants néerlandais de 7 à 11 ans. Elle a montré que la **surévaluation parentale** (croire et dire que son enfant est plus spécial et méritant que les autres) prédisait l'augmentation du narcissisme de l'enfant au fil du temps, alors que la chaleur parentale prédisait au contraire une estime de soi saine. Autrement dit : l'amour n'abîme pas, c'est le sentiment de supériorité qui abîme.

Ce que l'enfant en retient : « Les règles sont pour les autres. Tout m'est dû. »

2.4 Le parent imprévisible ou violent

Un jour tendre, le lendemain explosif. Ou une violence physique et verbale régulière. L'enfant vit en état d'alerte permanent et apprend à **lire les humeurs** des adultes avec une précision extraordinaire. Cette hypervigilance peut donner deux types d'adultes : celui qui s'efface pour ne jamais déclencher la colère, ou celui qui utilise cette capacité de lecture pour contrôler les autres avant d'être contrôlé.

2.5 Le parent lui-même manipulateur

L'enfant voit un père qui ment pour obtenir ce qu'il veut, une mère qui culpabilise, qui fait jouer les enfants les uns contre les autres, qui menace de partir ou de tomber malade. Il n'a pas besoin qu'on lui enseigne la manipulation : il la respire. Pour lui, c'est simplement **la façon normale d'être en relation**.

2.6 L'injustice entre les enfants

Le favoritisme est l'un des terreaux les plus puissants de la jalousie, de la rivalité et de la manipulation. L'enfant délaissé apprend à se battre pour obtenir sa place ; l'enfant favorisé apprend que tout lui est dû.

> *« Craignez Allah et soyez équitables entre vos enfants. »*
>
> Rapporté par Al-Bukhârî (n° 2587) et Muslim (n° 1623)

Le Prophète ﷺ prononça ces paroles lorsqu'un compagnon voulut le prendre à témoin d'un don fait à un seul de ses enfants. Il refusa d'être témoin d'une injustice. Nous verrons au chapitre 7 comment l'histoire des frères de Yûsuf illustre précisément ce mécanisme.

À retenir

Froideur, humiliation, idolâtrie, imprévisibilité, modèle manipulateur, injustice : ces climats ne fabriquent pas automatiquement un manipulateur, mais ils lui fournissent les blessures, les croyances et les outils dont il aura besoin.

II

Dans la tête de l'enfant

Ce que l'enfant vit, son cerveau l'enregistre.
Ce que son cerveau enregistre, l'adulte le rejoue.

CHAPITRE 3

Un cerveau qui grandit sous tension

Le cerveau de l'enfant n'est pas un cerveau d'adulte en miniature. C'est un chantier, et ce qui s'y passe pendant les premières années laisse des traces durables.

3.1 Un cerveau qui se construit par l'expérience

À la naissance, le cerveau possède déjà presque tous ses neurones, mais les connexions entre eux se construisent à une vitesse considérable pendant les premières années. Le principe est simple : **les circuits utilisés se renforcent, ceux qui ne le sont pas s'affaiblissent**. Un enfant qui reçoit de la tendresse renforce les circuits de l'apaisement et de la confiance. Un enfant qui vit dans la peur renforce les circuits de l'alerte.

3.2 L'amygdale en alerte

CE QUE DIT LA SCIENCE

Le psychiatre Martin Teicher, à Harvard, a montré dans de nombreuses études que la maltraitance dans l'enfance (violence, humiliation, négligence) est associée à des modifications du développement de régions clés : une **amygdale plus réactive** aux signaux de menace, un **hippocampe** (mémoire, régulation du stress) de volume réduit, et des connexions moins solides avec le **cortex préfrontal**, qui régule les émotions et freine les impulsions. Il interprète ces changements comme des adaptations : le cerveau se prépare à survivre dans un monde dangereux.

Un enfant qui grandit ainsi devient un adulte qui perçoit des menaces là où il n'y en a pas, qui réagit vite et fort, et qui a du mal à se calmer. Chez certains, cette hypervigilance se transforme en **besoin de contrôle** : contrôler l'autre, c'est ne plus être surpris par lui.

3.3 L'empathie, une capacité qui s'apprend

L'empathie n'est pas seulement innée : elle se cultive. Quand un parent nomme les émotions de l'enfant (« tu es triste parce que… »), quand il montre qu'il est touché par sa peine, l'enfant apprend à reconnaître et à respecter les émotions, les siennes comme celles des autres. Le psychologue Peter Fonagy appelle cette capacité la **mentalisation** : comprendre que les autres ont un monde intérieur, avec des pensées et des sentiments propres.

Quand cette éducation émotionnelle manque, l'enfant peut développer une forme de lecture froide des autres : il comprend ce qu'ils ressentent, mais n'en est pas touché. C'est exactement le profil d'empathie que l'on retrouve chez de nombreux manipulateurs : **une empathie cognitive intacte, une empathie affective atrophiée**.

3.4 La part du tempérament

CE QUE DIT LA SCIENCE

Tout ne vient pas de l'éducation. Les travaux d'Essi Viding et de ses collègues sur des jumeaux de 7 ans (2005) ont montré que les **traits de dureté et d'insensibilité émotionnelle** (en anglais *callous-unemotional traits*) ont une part héréditaire importante. Mais d'autres recherches montrent aussi qu'une parentalité chaleureuse et cohérente peut atténuer ces traits chez les enfants qui y sont prédisposés. Le tempérament n'est pas un destin : il rend certains enfants plus vulnérables à un environnement défavorable.

C'est ce que les chercheurs appellent l'interaction **gène-environnement** : une graine fragile dans un mauvais terreau a plus de risques de mal pousser. Une graine fragile dans un terreau sain peut très bien s'épanouir.

À retenir

Le cerveau d'un enfant qui grandit dans la peur, l'humiliation ou le manque d'affection s'organise pour survivre : vigilance, contrôle, distance émotionnelle. Ce qui l'a protégé enfant devient, chez certains adultes, un mode de relation qui blesse les autres.

CHAPITRE 4

Les croyances qui s'installent

Ce qui fait mal dans l'enfance ne reste pas un souvenir. Cela devient une croyance sur soi, sur les autres et sur la vie.

4.1 Les schémas précoces

Le psychologue Jeffrey Young a décrit, dans la thérapie des schémas, des **croyances profondes** construites dans l'enfance lorsque des besoins essentiels n'ont pas été comblés. Plusieurs d'entre elles se retrouvent fréquemment chez les personnes manipulatrices :

Schéma	La croyance cachée	Ce qu'elle produit
Droits personnels exagérés	« Je suis spécial, les règles ne s'appliquent pas à moi. »	Exigence, mépris des limites, absence de culpabilité.
Méfiance / abus	« Les autres vont me blesser ou m'utiliser. »	Frapper le premier, contrôler, soupçonner.
Carence affective	« Personne ne répondra jamais vraiment à mes besoins. »	Prendre de force ou par la ruse ce qu'on n'ose pas demander.
Imperfection / honte	« Au fond, je ne vaux rien. »	Une façade de supériorité pour cacher la honte.

4.2 Le masque de la grandeur

L'un des mécanismes les plus importants à comprendre est celui de la **surcompensation**. Young explique qu'une personne peut lutter contre un schéma douloureux en faisant exactement l'inverse de ce qu'il dicte. L'enfant qui se sentait nul devient l'adulte qui se présente comme supérieur. Celui qui était dominé devient dominant.

Le pédiatre et psychanalyste Donald Winnicott parlait de **faux self** : une identité de façade, construite pour s'adapter aux attentes ou aux dangers de l'environnement, au détriment de la personne réelle. Chez certains manipulateurs, toute la personnalité visible est ce faux self : charmant, sûr de lui, parfois pieux en apparence, mais construit pour masquer un vide ou une honte qu'il ne supporte pas de regarder.

LE CLIN D'ŒIL

C'est un peu comme une façade de palais devant un terrain vague : très impressionnant de la rue, mais n'essaie pas d'ouvrir la porte.

4.3 La fragilité derrière l'arrogance

Cela explique un paradoxe que beaucoup de victimes observent : le manipulateur semble très sûr de lui, mais il réagit avec une violence disproportionnée à la moindre critique. La critique touche la blessure cachée sous la façade. Pour se protéger, il attaque, nie ou inverse les rôles.

> *« Et quand on lui dit : "Crains Allah", l'orgueil criminel s'empare de lui. »*
>
> Sourate Al-Baqara, 2 : 206

Ce verset décrit avec une précision saisissante cette réaction : face au rappel, au lieu de se remettre en question, l'orgueil se dresse. La remise en question est vécue comme une menace insupportable.

CHAPITRE 5

Comment un enfant apprend à manipuler

Aucun enfant ne décide un matin de devenir manipulateur. Il apprend, par essais et erreurs, ce qui marche dans sa famille.

5.1 L'apprentissage par l'observation

CE QUE DIT LA SCIENCE

Dans sa célèbre expérience de la poupée Bobo (1961), le psychologue Albert Bandura a montré que des enfants ayant observé un adulte frapper une poupée reproduisaient ensuite ce comportement, souvent à l'identique, alors que ceux qui avaient observé un adulte calme ne le faisaient pas. C'est l'**apprentissage social** : l'enfant imite les comportements qu'il voit, surtout chez les adultes importants pour lui, et surtout s'il voit que ces comportements sont efficaces.

Un enfant qui voit son père obtenir ce qu'il veut par la peur, ou sa mère par la culpabilisation, n'en conclut pas que c'est mal. Il en conclut que **c'est comme ça que fonctionnent les relations**.

5.2 L'apprentissage par la récompense

Le mensonge qui évite une punition, la crise qui fait céder un parent, la flatterie qui obtient une faveur : chaque fois qu'une stratégie détournée fonctionne, le circuit de la récompense du cerveau la renforce. Avec la répétition, la stratégie devient un réflexe, puis un trait de caractère.

5.3 De la pensée à l'habitude : l'éclairage d'Ibn Al-Qayyim

L'imam Ibn Al-Qayyim, rahimahullah, a décrit dans *Al-Fawâ'id* un processus que la psychologie cognitive confirme aujourd'hui. Il explique en substance : repousse la pensée, car si tu ne le fais pas, elle devient une idée ; repousse l'idée, sinon elle devient un désir ; combats le désir, sinon il devient une résolution, puis un acte ; et si l'acte n'est pas corrigé, il devient une habitude dont il est très difficile de se défaire.

Selon Ibn Al-Qayyim	En psychologie
La pensée (al-khâtir)	La pensée automatique
L'idée, puis le désir	La croyance et la motivation
La résolution, puis l'acte	Le comportement
L'habitude	Le circuit neuronal renforcé, le trait de caractère

Le manipulateur adulte est souvent quelqu'un chez qui cette chaîne s'est déroulée des milliers de fois, sans jamais être interrompue ni corrigée.

5.4 Les stratégies de survie devenues des armes

Chez l'enfant, pour survivre…	Chez l'adulte, pour dominer…
Mentir pour éviter les coups.	Mentir pour obtenir un avantage.
Lire les humeurs pour anticiper la colère.	Lire les failles pour exploiter l'autre.
Séduire pour obtenir un peu d'attention.	Séduire pour capturer et contrôler.
Se couper de ses émotions pour moins souffrir.	Rester froid face à la souffrance qu'il cause.
Accuser le frère pour échapper à la punition.	Accuser la victime pour échapper à sa responsabilité.

À retenir

La manipulation est souvent une ancienne stratégie de survie qui n'a jamais été remise en question. Mais l'enfant d'hier est aujourd'hui un adulte qui a le choix, et devant Allah, c'est l'adulte qui répond de ses actes.

III

L'éclairage du Coran et de la Sunna

Bien avant la psychologie, le Coran a décrit la naissance de l'orgueil, de l'envie et de la ruse.

CHAPITRE 6

Iblîs, ou l'orgueil originel

Le premier manipulateur de l'histoire n'a pas commencé par manipuler. Il a commencé par se croire supérieur.

Lorsqu'Allah ordonna aux anges et à Iblîs de se prosterner devant Âdam, Iblîs refusa. Sa justification est le cœur même de tout fonctionnement narcissique :

> *« Je suis meilleur que lui : Tu m'as créé de feu, et Tu l'as créé d'argile. »*
>
> Sourate Al-A'râf, 7 : 12

Tout est là : la comparaison, le sentiment de supériorité fondé sur une caractéristique qu'il n'a pas choisie, le refus de se soumettre à ce qui est juste. Avant la ruse, il y a eu **l'orgueil**. Avant la manipulation d'Âdam, il y a eu la blessure narcissique d'Iblîs, qui ne supportait pas qu'un autre soit honoré.

Le réflexe d'accuser l'autre

Observe ensuite sa réaction lorsqu'il est chassé :

> *« Puisque Tu m'as égaré, je m'assiérai pour eux sur Ton droit chemin, puis je les assaillirai de devant, de derrière, de leur droite et de leur gauche. »*
>
> Sourate Al-A'râf, 7 : 16-17

Iblîs ne dit pas « j'ai désobéi ». Il dit « Tu m'as égaré ». C'est le premier **renversement de responsabilité** de l'histoire, celui que l'on retrouve chez tant de manipulateurs : « c'est toi qui m'as poussé à bout », « c'est ta faute si je suis comme ça ». Et de sa blessure d'orgueil naît un projet : nuire, encercler, prendre de tous les côtés.

Le contraste avec Âdam

Âdam aussi a fauté. Mais sa réaction est exactement l'inverse :

> *« Ô notre Seigneur, nous nous sommes fait du tort à nous-mêmes. Et si Tu ne nous pardonnes pas et ne nous fais pas miséricorde, nous serons très certainement du nombre des perdants. »*
>
> Sourate Al-A'râf, 7 : 23

Toute la différence entre un être humain qui se trompe et un fonctionnement manipulateur tient dans ces deux versets : **reconnaître sa faute**, ou **accuser l'autre**. C'est d'ailleurs l'un des meilleurs critères pour évaluer quelqu'un : face à sa propre faute, ressemble-t-il à Âdam ou à Iblîs ?

LE CLIN D'ŒIL

Si tu entends souvent « c'est à cause de toi », sache que la réplique est très ancienne… et que son auteur original n'est pas une référence.

CHAPITRE 7

Les frères de Yûsuf : une blessure familiale devenue manipulation

La sourate Yûsuf, qu'Allah appelle « le plus beau des récits », contient une véritable étude de cas sur la naissance de la manipulation au sein d'une famille.

7.1 Le point de départ : une comparaison douloureuse

> *« Yûsuf et son frère sont plus aimés de notre père que nous, alors que nous sommes un groupe nombreux. Notre père est vraiment dans un égarement évident. »*
>
> Sourate Yûsuf, 12 : 8

Tout commence par une **perception** : se sentir moins aimés. Ya'qûb, prophète d'Allah, n'était pas injuste ; il voyait chez Yûsuf des qualités et un destin particuliers. Mais les frères ont vécu cela comme un rejet, et cette blessure a nourri la jalousie. Remarque aussi qu'ils accusent leur père d'égarement : quand la jalousie s'installe, on commence par dénigrer celui qui nous fait souffrir.

7.2 La rationalisation

> *« Tuez Yûsuf ou bien éloignez-le dans n'importe quelle contrée, afin que le visage de votre père se tourne exclusivement vers vous, et après cela vous serez des gens de bien. »*
>
> Sourate Yûsuf, 12 : 9

Ce verset décrit un mécanisme psychologique fascinant : la **justification morale**. On prépare un acte grave tout en se rassurant : « après, nous serons des gens bien ». La psychologie appelle cela la réduction de la **dissonance cognitive** : pour pouvoir faire le mal sans se sentir mauvais, on se raconte une histoire qui le rend acceptable.

7.3 La manipulation proprement dite

- **Gagner la confiance** : « Ô notre père, pourquoi ne nous confies-tu pas Yûsuf, alors que nous lui voulons du bien ? » (12 : 11)
- **Jouer sur les émotions** : ils reviennent le soir, en pleurant (12 : 16).
- **Fabriquer une fausse preuve** : la chemise tachée d'un faux sang (12 : 18).
- **Retourner le doute** : « Tu ne nous croiras pas, même si nous disons la vérité » (12 : 17), pour rendre la suspicion du père illégitime.

Et la réponse de Ya'qûb est un modèle de lucidité face à la manipulation : **« Vos âmes vous ont plutôt suggéré quelque chose. Belle patience ! »** (12 : 18). Il ne se laisse pas tromper par les larmes ni par la preuve fabriquée ; il nomme le mécanisme, puis s'en remet à Allah.

7.4 La fin du récit : le repentir est possible

Des années plus tard, les frères reconnaissent leur faute : « Par Allah, Allah t'a vraiment préféré à nous, et nous avons été fautifs » (12 : 91). Et Yûsuf répond : **« Pas de reproche contre vous aujourd'hui. Qu'Allah vous pardonne. »** (12 : 92). Mais ce pardon n'arrive qu'après une reconnaissance sincère, et alors que Yûsuf est en position de force et en sécurité.

À retenir

Perception d'injustice, jalousie, dénigrement, rationalisation, puis manipulation : la sourate Yûsuf montre pas à pas comment une blessure familiale peut devenir une ruse. Elle montre aussi que le changement est possible, mais seulement par la reconnaissance de la faute.

CHAPITRE 8

Les maladies du cœur

Les savants de l'islam ont décrit, bien avant la psychologie moderne, les maladies intérieures qui poussent l'être humain à nuire aux autres.

8.1 L'orgueil (al-kibr)

> *« N'entrera pas au Paradis celui qui a dans son cœur le poids d'un atome d'orgueil. » […] « L'orgueil, c'est rejeter la vérité et mépriser les gens. »*
>
> Rapporté par Muslim (n° 91)

Cette définition prophétique correspond trait pour trait au fonctionnement manipulateur : **rejeter la vérité** (nier, déformer, ne jamais reconnaître ses torts) et **mépriser les gens** (les considérer comme des outils ou des inférieurs).

8.2 L'envie (al-hasad)

L'envie consiste à souffrir du bien qu'Allah a accordé à un autre et à souhaiter qu'il le perde. Shaykh Al-Islâm Ibn Taymiyya, rahimahullah, la décrit dans son épître sur les maladies des cœurs comme l'une des plus graves d'entre elles. Le manipulateur envieux ne supporte pas ta réussite, ta piété, ta beauté, tes relations : il cherche à les abîmer ou à se les approprier.

> *« Ne vous enviez pas les uns les autres, ne vous haïssez pas, ne vous tournez pas le dos, et soyez, ô serviteurs d'Allah, des frères. »*
>
> Rapporté par Muslim (n° 2564)

8.3 L'âme qui incite au mal (an-nafs al-ammâra)

Le Coran décrit plusieurs états de l'âme. L'un d'eux est l'âme qui incite au mal. Il est remarquable que cette description soit placée dans la bouche de la femme d'Al-'Azîz, celle-là même qui avait manipulé et accusé Yûsuf à tort, au moment où elle reconnaît enfin la vérité :

> *« Je ne m'innocente cependant pas, car l'âme est très incitatrice au mal, sauf celle à qui mon Seigneur fait miséricorde. »*
>
> Sourate Yûsuf, 12 : 53

Même la personne qui a manipulé peut un jour reconnaître sa faute. Mais cela demande ce que le manipulateur évite à tout prix : regarder sa propre âme en face.

8.4 Le travail sur l'âme

> *« A réussi, certes, celui qui la purifie, et est perdu, certes, celui qui la corrompt. »*
>
> Sourate Ash-Shams, 91 : 9-10

L'islam ne considère pas le caractère comme figé. Il appelle à la **tazkiya**, la purification de l'âme, qui demande de l'effort, de la sincérité et l'aide d'Allah. Les blessures de l'enfance expliquent pourquoi ce travail est plus difficile pour certains ; elles ne le rendent jamais impossible, ni facultatif.

> *« Il y a dans le corps un morceau de chair : s'il est sain, tout le corps est sain, et s'il est corrompu, tout le corps est corrompu. C'est certes le cœur. »*
>
> Rapporté par Al-Bukhârî (n° 52) et Muslim (n° 1599)

IV

Comprendre sans excuser

Comprendre d'où vient une blessure ne t'oblige pas à la porter à sa place.

CHAPITRE 9

Une blessure n'est pas une excuse

« Il a eu une enfance difficile. » C'est peut-être vrai. Mais ce n'est jamais une raison pour te faire du mal.

9.1 Tous les enfants blessés ne deviennent pas des bourreaux

CE QUE DIT LA SCIENCE

Les psychologues Joan Kaufman et Edward Zigler (1987) ont analysé les études sur la transmission de la maltraitance d'une génération à l'autre. Leur estimation : environ **30 %** des personnes maltraitées dans l'enfance reproduisent la maltraitance. Ce chiffre est élevé, mais il signifie aussi qu'une large majorité ne la reproduit pas. Les facteurs protecteurs identifiés sont un lien sécurisant avec au moins un adulte, un conjoint soutenant, et surtout la **conscience de ce qu'on a vécu** et la volonté de faire autrement.

Autrement dit, l'histoire de l'enfance pèse, mais elle n'écrit pas tout. À un moment, l'adulte choisit : soit il regarde ses blessures et travaille dessus, soit il les fait payer aux autres.

9.2 La responsabilité devant Allah

> *« Toute âme est l'otage de ce qu'elle a acquis. »*
>
> Sourate Al-Muddaththir, 74 : 38

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

Ces versets fonctionnent dans les deux sens. Ses parents ne porteront pas ses péchés à sa place, et il ne portera pas les leurs. Mais toi non plus, tu ne portes pas le fardeau de son enfance. Tu n'es ni responsable de ses blessures, ni chargée de les réparer.

9.3 Le piège de la compassion

C'est souvent ici que les femmes empathiques se font piéger. En découvrant l'enfance douloureuse de l'autre, elles se disent : « Ce n'est pas vraiment sa faute », « il a besoin d'amour », « avec moi, il va guérir ». Le manipulateur utilise parfois lui-même son histoire pour obtenir l'indulgence : « Tu sais ce que j'ai vécu… ».

Une personne blessée qui travaille sur elle	Une personne blessée qui utilise sa blessure
Reconnaît ses torts sans se justifier.	Explique chaque faute par son passé.
Cherche de l'aide (thérapie, science, imam).	Refuse toute aide, mais exige ta patience.
Change concrètement, dans la durée.	Promet de changer, puis recommence.
Respecte tes limites.	Te reproche de ne pas assez comprendre.

LE CLIN D'ŒIL

Avoir eu une enfance difficile explique beaucoup de choses. Ça n'explique pas pourquoi c'est toujours toi qui dois payer l'addition.

9.4 Le repentir reste ouvert

> *« Dis : "Ô Mes serviteurs qui avez commis des excès à votre propre détriment, ne désespérez pas de la miséricorde d'Allah. Car Allah pardonne tous les péchés." »*
>
> Sourate Az-Zumar, 39 : 53

Un manipulateur peut changer, par la grâce d'Allah, s'il reconnaît sa faute et s'engage dans un vrai travail. Mais ce changement lui appartient. Tu peux le souhaiter et invoquer pour lui ; tu n'as pas à l'attendre en restant dans la souffrance.

CHAPITRE 10

Ce que cela change pour toi

Comprendre l'origine de la manipulation a trois utilités : mieux la repérer, ne plus la prendre pour toi, et ne pas la transmettre.

10.1 Mieux repérer, dès le début

Lors d'une mouqabala ou au début d'une relation, l'histoire familiale de l'autre est une information précieuse. Non pour le juger, mais pour comprendre. Comment parle-t-il de ses parents ? Reconnaît-il ce qui n'allait pas, ou idéalise-t-il tout ? A-t-il fait un travail sur lui ? Reproduit-il ce qu'il dit avoir détesté ?

10.2 Ne plus le prendre pour toi

Quand tu comprends que sa colère, son mépris ou sa jalousie viennent de bien avant toi, une partie de la culpabilité tombe. Ce n'est pas toi qui « provoques » ses réactions. Tu es simplement la personne qui se trouve sur le chemin de ses vieilles blessures.

10.3 Avoir de la compassion… à distance

Tu peux avoir de la compassion pour l'enfant qu'il a été, et en même temps te protéger de l'adulte qu'il est devenu. Les deux ne s'opposent pas. Ce n'est pas parce que tu comprends quelqu'un que tu dois rester à sa portée. Une épouse n'est pas une thérapeute, et une fille n'est pas responsable de guérir ses parents.

10.4 Briser la chaîne avec tes propres enfants

C'est peut-être l'apport le plus précieux de ce livre. Si tu as toi-même grandi dans un de ces climats, tu as le pouvoir de ne pas le transmettre :

- **La tendresse** : embrasse tes enfants, dis-leur que tu les aimes, comme le Prophète ﷺ embrassait ses petits-enfants.
- **La justice** : sois équitable entre eux, dans les cadeaux comme dans l'attention.
- **Les émotions** : nomme ce qu'ils ressentent, accueille leurs larmes, apprends-leur que la colère se parle.
- **La vérité** : rends la vérité sûre chez toi. Un enfant qui est puni violemment chaque fois qu'il avoue apprend à mentir.
- **Les limites** : aime sans idolâtrer. Un enfant aimé et cadré apprend qu'il a de la valeur, sans croire que tout lui est dû.
- **L'exemple** : reconnais tes torts devant eux. Un parent qui sait dire « je me suis trompé » enseigne le chemin d'Âdam, pas celui d'Iblîs.

> *« Allah est Doux et Il aime la douceur en toute chose. »*
>
> Rapporté par Al-Bukhârî (n° 6927) et Muslim (n° 2165)

CE QUE DIT LA SCIENCE

Le cerveau reste plastique toute la vie, mais il l'est particulièrement pendant l'enfance. Chaque geste de tendresse, chaque émotion accueillie, chaque limite posée avec calme contribue à construire chez ton enfant un cerveau capable de se réguler, de faire confiance et de ressentir de l'empathie. Ce sont les meilleures protections contre la manipulation, celle qu'il pourrait subir comme celle qu'il pourrait exercer.

EXERCICES

Mettre en pratique

Exercice 1 · Observer l'histoire de l'autre

Pense à une personne qui te pose question (ou à un prétendant). Réponds avec honnêteté :

- ☐ Parle-t-il de ses parents avec nuance, ou les idéalise-t-il / les dénigre-t-il totalement ?
- ☐ Reconnaît-il ce qui l'a blessé, sans s'en servir comme excuse ?
- ☐ A-t-il entrepris un travail sur lui (thérapie, science, changement concret) ?
- ☐ Reproduit-il avec toi ce qu'il dit avoir détesté chez ses parents ?
- ☐ Face à ses fautes, ressemble-t-il plutôt à Âdam (« je me suis fait du tort ») ou à Iblîs (« c'est à cause de toi ») ?

Exercice 2 · Faire la part des choses

Écris une situation où tu as excusé un comportement blessant à cause du passé de la personne. Puis complète :

« Ce qu'il a vécu explique que… » / « Mais cela ne m'oblige pas à… »

Exercice 3 · Briser la chaîne chez moi

Si tu es maman ou que tu le seras, coche ce que tu fais déjà, et entoure ce que tu veux renforcer :

- ☐ J'embrasse et je dis « je t'aime » à mes enfants régulièrement.
- ☐ Je suis équitable entre eux, dans les cadeaux comme dans l'attention.
- ☐ Je nomme leurs émotions au lieu de les faire taire.
- ☐ Je réagis calmement quand ils m'avouent une bêtise.
- ☐ Je pose des limites sans humilier.
- ☐ Je sais leur dire « je me suis trompée, pardon ».

CONCLUSION

Voir l'enfant, se protéger de l'adulte

Derrière presque chaque manipulateur, il y a une histoire. Mais une histoire n'est jamais une autorisation.

Tout au long de ces pages, nous avons remonté le fil : un foyer froid, humiliant, idolâtre ou imprévisible ; un cerveau qui s'organise pour survivre ; des croyances qui s'installent ; des stratégies de survie qui deviennent, avec le temps, des armes. Le Coran nous a montré la même chaîne avec l'orgueil d'Iblîs, la jalousie des frères de Yûsuf et l'âme qui incite au mal.

Comprendre cela ne retire rien à la responsabilité de l'adulte. Cela te permet simplement de cesser de te demander ce que tu as fait de mal, de repérer plus tôt les personnes qui rejouent leurs blessures sur les autres, et de veiller à ce que la chaîne s'arrête avec toi.

> *« Allah ne modifie point l'état d'un peuple tant que les individus qui le composent ne modifient pas ce qui est en eux-mêmes. »*
>
> Sourate Ar-Ra'd, 13 : 11

Qu'Allah guérisse les cœurs blessés, guide ceux qui blessent, et fasse de nos foyers des lieux de miséricorde où nos enfants grandissent sur la fitra.

Et si tu veux aller plus loin

Si cette lecture a réveillé ta propre histoire, ou si tu vis aux côtés d'une personne qui rejoue la sienne, tu n'as pas à démêler tout cela seule. Le cabinet Psychologie Sunnah t'accompagne en consultation, sur rendez-vous via mon site internet.

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'une question que l'on me pose sans cesse en consultation : « Pourquoi est-il comme ça ? » Comprendre l'origine d'un fonctionnement manipulateur aide à sortir de la culpabilité, à mieux le repérer, et à ne pas le transmettre.

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.

Cette lecture a réveillé quelque chose ?

Que tu reconnaisses une personne de ton entourage ou ta propre histoire, il y a de la matière à travailler. Le cabinet Psychologie Sunnah peut t'aider à comprendre ces schémas 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 & ROQYA LÉGIFÉRÉE

@PSYCHOLOGIE_SUNNAH