

Critique de livre :
Gaslighting :
comment rendre vos ennemis fous

**par Victor Santoro,
critique Eleanor White**

Cette page a été mise à jour le 6 février 2004

Copyright 1994

Publié par

Loompanics Unlimited

PO Box 1197

Port Townsend, WA 98368 USA

ISBN 1-55950-113-8

Numéro de la Bibliothèque du Congrès 94-75742

113 pages, livre de poche, indexé

Il s'agit d'une « critique du livre d'Eleanor White ». Ces critiques sont différentes de celles que l'on trouve dans la presse écrite. Mon objectif est de fournir suffisamment d'informations pour qu'une victime de harcèlement multiple ou un sympathisant puisse prendre une décision éclairée quant à l'achat du livre. Cela signifie que la plupart des critiques sont des extraits de texte, avec des commentaires. Ce type de critique privilégie les informations pertinentes pour la lutte contre le harcèlement multiple, la sensibilisation du public et la lutte contre ce phénomène.

Remarque : Dans l'extrait de texte du livre, l'accentuation est de moi, en LETTRES MAJUSCULES. Cette mise en valeur vise à mettre en évidence des informations particulièrement pertinentes.

L'objectif principal de cette critique littéraire est de décrire au public à quel point la « science » du harcèlement était devenue subtile et sournoise à la fin du XXe siècle. De nombreuses victimes de harceleurs reconnaîtront immédiatement le modus operandi de cet ouvrage.

Le livre « Gaslighting » a pour but de montrer des moyens efficaces de rendre fou quelqu'un qui a causé un très mauvais sort au lecteur, ou lui a fait vivre un enfer. L'auteur soutient que certaines personnes méritent vraiment un harcèlement exceptionnel. Le problème avec les victimes multiples de harcèlement, cependant, est qu'elles n'ont RIEN fait pour mériter le type de traitement décrit dans ce livre.

RAISON D'ACHETER CE LIVRE : Moi, Eleanor White, j'ai trouvé que ce petit livre, au format papier, peut faire un travail remarquable pour faire comprendre à ceux qui ne sont pas informés sur le harcèlement multiple que certaines personnes réfléchissent sérieusement à ces crimes. Particulièrement utile pour les proches et les collègues qui doutent de ce genre de choses, qui préféreraient souvent que la victime de harcèlement multiple ne dise rien de vrai et qui aimeraient se débarrasser de leurs inquiétudes en nous considérant comme des cas mentaux.

Table des matières

Introduction	1
Philosophie du gaslighting	5
Provoquer une désorientation	19
Construire la paranoïa	39
Détruire la réputation de votre cible	45
Provoquer des confrontations	59
De vrais problèmes	101
Un dernier mot	113

[Retour en haut de la table des matières](#)

Introduction

[p 1]

Le « gaslighting » est un ensemble systématique de techniques visant à détruire l'équilibre mental, la confiance en soi et l'estime de soi de votre cible, et à la rendre folle. Le « gaslighting » n'est ni du harcèlement ni de la destruction physique classiques, mais une guerre psychologique extrêmement subtile et raffinée.

[Eleanor White : Cela vous semble familier ?]

Des tactiques de harcèlement relativement grossières, comme lui envoyer des abonnements à des magazines et lui couper les services publics, montrent clairement à la cible qu'ELLE EST ATTAQUÉE PAR QUELQU'UN D'AUTRE.

[Eleanor White : J'ajouterais que ce livre propose des tactiques conçues pour que la cible ne puisse pas convaincre les autres qu'elle est attaquée. La grande différence réside dans la FRÉQUENCE de ces agressions. Si les interruptions normales de la vie se produisent occasionnellement, les victimes de « gaslighting » et de harcèlement multiple peuvent subir ces attaques subtiles quotidiennement.]

Le gaslighting est bien plus subtil, car la plupart des techniques ne désignent jamais clairement une personne malveillante ou vengeresse. La victime ne se doute jamais qu'on lui fait subir des sévices... [BEURK : au début, en tout cas] ... et finit par croire qu'elle se les inflige à elle-même !

D'autres tactiques sont conçues pour L'ALIÉNER DES MEMBRES DE SA FAMILLE, DE SES VOISINS, DE SES ASSOCIÉS, DE SES COLLÈGUES ET MÊME DE SON EMPLOYEUR !

[p 2]

Le terme « Gaslighting » vient du film hollywoodien *Gaslight* de 1944 ... Dans le film, Charles Boyer essaie de convaincre sa femme qu'elle devient folle en inventant des incidents destinés à faire croire qu'elle est oublieuse, désorientée, confuse. ... Boyer ... a pu utiliser la force de sa personnalité pour convaincre Bergman qu'elle avait hérité de mauvais gènes de sa mère, qui était morte folle.

[Retour en haut de la table des matières](#)

Chapitre 1 : La philosophie du gaslighting

[p 8]

Un aspect fondamental de la méthode du gaslighting est qu'il s'agit d'une attaque progressive visant d'abord la personnalité de la cible, puis ses relations sociales et professionnelles. Contrairement au harcèlement, où l'on agit de l'extérieur vers l'intérieur, le gaslighting commence au centre et se poursuit. La séquence des attaques est importante, car si vous lancez une attaque directe dès le départ, vous tomberez sur une personnalité forte et pleinement fonctionnelle, capable de résister aux agressions.

[Eleanor White : Heureusement, dans de nombreux cas d'attaques telles que celles décrites dans ce livre, ces manœuvres sournoises renforcent et renforcent en réalité la résolution de la cible, au lieu de la détruire.]

[p 9]

La préparation d'une campagne de gaslighting contre une cible comporte plusieurs étapes. La première consiste à se renseigner le plus possible sur votre cible, afin de découvrir des points d'entrée dans sa vie. La liste suivante donne un aperçu minimal de ce que vous devez savoir :

- Nom complet
- Adresse du domicile
- État civil
- Nom du conjoint
- Nombre d'enfants, le cas échéant
- Sexe et âge des enfants
- Autres membres de la famille -
Profession
- Adresse professionnelle
- Téléphone professionnel
- Nom du superviseur
- Noms des collègues
- Lieu de travail du conjoint
- Loisirs et intérêts
- Véhicules à moteur possédés
- Numéros de plaque d'immatriculation
- Comptes de carte de crédit
- Numéros de compte bancaire

[Eleanor White : Mes multiples harceleurs ont démontré leur connaissance de tous les points applicables énumérés ci-dessus, et c'est un véritable casse-tête de savoir comment cela a été fait.]

[p 12]

Votre cible ne devrait pas découvrir qu'elle est attaquée avant que votre plan soit bien avancé et qu'il soit trop tard pour qu'elle puisse le contrer.

[p 13]

Dans de nombreux cas, vous augmenterez vos chances de succès si vous avez un ou deux complices pour vous soutenir. C'est particulièrement vrai si vous menez une campagne de chuchotements contre votre cible. Une cible peut accuser une personne de « lui en vouloir », mais si elle commence à exprimer des soupçons de complot contre plusieurs personnes, elle donnera une image de paranoïa.

[p 14]

Le papier à en-tête officiel des agences gouvernementales et les en-têtes de plusieurs entreprises peuvent servir à diverses fins, alors chaque fois que vous en avez l'occasion, prenez quelques en-têtes et enveloppes du bureau de chaque entreprise pour laquelle vous travaillez. ... Comme nous le verrons, des formulaires courants tels que les permis de chasse et les formulaires d'immatriculation de véhicules vous permettent d'utiliser des tactiques dévastatrices contre votre cible.

[p 15]

Si vous voyagez, récupérez des barres de savon et des articles de papeterie dans plusieurs hôtels et motels du pays.

[Retour en haut de la table des matières](#)

Chapitre 2 : Provoquer une désorientation

[p 19]

Si votre cible porte un chapeau et que vous en trouvez un identique, mais un quart de taille plus grand ou plus petit, dans une friperie, vous pouvez l'amener à se demander si sa tête gonfle ou si son crâne rétrécit. C'est très facile si votre cible porte une casquette de baseball avec une sangle arrière réglable en plastique, et qu'elle la laisse sur une étagère, un porte-chapeaux ou dans un casier. Il suffit de percer un trou ou deux sur la sangle lorsqu'elle ne regarde pas.

[Eleanor White : Plusieurs victimes de harceleurs rapportent que des vêtements de mauvaise taille sont remplacés.]

[p 20]

Déplacez les meubles et autres objets pour désorienter votre cible. Plus vous serez subtil, plus cette technique sera efficace.

[p 21]

Changez un élément à la fois. Déplacez une chaise ou une lampe, ou déplacez ses corbeilles à papier de l'autre côté du bureau. S'il a une chaise réglable, relevez-la ou abaissez-la de quelques centimètres. Le lendemain matin... un sentiment de malaise et une légère désorientation l'envahiront tandis qu'il tentera de se réadapter à ce nouvel environnement. Lorsqu'il remarquera enfin que quelque chose a changé, cela lui paraîtra inexplicable. Après tout, qui s'introduirait dans son bureau ou sa maison pour déplacer une lampe de quelques centimètres ?

[Eleanor White : Déplacer mes meubles lorsque je suis absente est un phénomène quotidien.]

Cela fonctionne également dans d'autres contextes. Si votre cible est un machiniste, volez son micromètre, son pied à coulisse ou sa calculatrice et attendez qu'il ait renoncé à les chercher. Remettez-les ensuite à un endroit légèrement différent. Pendant l'intervalle, votre cible pourrait même accuser un autre employé de l'avoir volé, provoquant une confrontation qui l'éloignera de ses collègues. Lorsque l'outil réapparaîtra, il sera doublement désorienté.

[Eleanor White : Les vols et remplacements sont fréquents parmi les victimes de harcèlement multiple.]

[p 23]

Ne siphonnez jamais d'essence de son réservoir, car votre cible en conclurait simplement que quelqu'un lui vole son essence. Au lieu de cela, ajoutez quelques litres chaque soir à son réservoir. Votre cible commencera à se demander quand il est temps de faire le plein. Il ne lui viendra jamais à l'esprit que quelqu'un puisse ajouter de l'essence dans son réservoir, et très vite, il doutera de sa mémoire.

[Eleanor White : Cela m'est arrivé aussi.]

S'il se rend au travail en voiture, montez dans sa voiture et ajustez le siège de quelques centimètres. S'il a un volant réglable, ajustez-le légèrement. S'il laisse habituellement la fenêtre entrouverte pour laisser sortir l'air chaud en été, ouvrez-la au maximum.

[p 24]

Un autre exemple de sabotage subtil a un effet retardé. Ouvrez son coffre et dégonflez sa roue de secours. Voici un autre exemple de sabotage intraçable aux conséquences graves.

[Retour en haut de la table des matières](#)

Chapitre 4 : Détruire la réputation de votre cible

[p 45]

Certaines entreprises demandent à leurs agents de sécurité d'examiner tous les colis ou mallettes que les employés sortent. ... introduisent clandestinement un magazine à caractère homosexuel ou de bondage dans sa mallette. Les sourcils de l'agent vont sûrement se lever, et la trouvaille pourrait faire couler beaucoup d'encre.

[Eleanor White : On a dit à un voisin grincheux que j'étais pédophile. Un jour, alors que j'étais malade, il a apporté du matériel pornographique sur mon lieu de travail. Il a dit à la réceptionniste d'une voix forte : « **DONNEZ ÇA À ELEANOR** ».]

[p 46]

L'essence de la diffamation de votre cible avec une rumeur est que celle-ci ne lui parvienne **PAS**.

[p 48]

Toute enquête policière approfondie [après avoir piégé la cible] a des répercussions. Les policiers qui interrogent des amis et des voisins peuvent exiger la confidentialité de l'entretien, mais certains ne résistent pas à la tentation de commettre des ragots sur tout ce qui pourrait être scandaleux. Plus important encore, l'employeur de votre cible, s'il est interrogé par la police, pourrait lui en vouloir. Peu importe que l'enquête policière « innocente » votre cible. La police et l'employeur supposeront probablement que, même si aucune preuve tangible n'a été révélée cette fois-ci, la cible a probablement quelque chose à cacher.

... il pourrait être sur la liste des personnes à éliminer lors de la prochaine réduction d'effectifs. Quoi qu'il arrive, une promotion sera désormais hors de question.

[Retour en haut de la table des matières](#)

Chapitre 5 : Provoquer des confrontations

[p 83]

Saboter le travail de votre cible est un excellent moyen de provoquer une confrontation avec son supérieur, mais cela n'est efficace que s'il semble résulter de sa négligence. C'est pourquoi... supprimer d'importantes quantités de données de son ordinateur... est contre-productif. Il existe d'autres moyens plus subtils de saboter votre travail.

- Dans un atelier d'usinage... Tourner un bouton ou modifier les paramètres de l'ordinateur peut modifier une dimension critique de quelques millièmes de pouce, suffisamment pour transformer un lot entier de pièces en ferraille. Une autre méthode consiste à retirer une pièce du lot, faisant croire que [la cible] l'a abîmée et mise au rebut pour masquer son erreur.
- Retirez le micromètre ou le pied à coulisse de votre cible et placez-le sur le poste de travail de l'autre.
- Réétalonnez le micromètre ou le pied à coulisse de votre cible en le réglant pour qu'il lise un ou deux millièmes de plus ou de moins.
- Dans un point de vente, faites une entrée supplémentaire à sa caisse. Il se retrouvera inexplicablement à court de recettes à la fin de son service.
- Si vous et votre cible travaillez pour le service postal, récupérez les lettres du paquet de votre cible et déposez-les dans une ruelle quelque part le long de son itinéraire.
- Si votre cible est un photographe, ouvrez brièvement le dos de son appareil photo pendant qu'il ne regarde pas. Vous embuerez sa pellicule et il aura plusieurs expositions totalement ratées à justifier.

- Dans une usine de développement photo, ajoutez discrètement de l'acide, comme du sulfite de sodium, au révélateur de votre cible. Cette méthode est particulièrement efficace, car elle dégrade la qualité sans rendre visible un problème.
- Si vous travaillez tous les deux dans une usine de haute sécurité, volez son badge juste avant la fin de la journée et placez-le à un endroit où il aurait logiquement pu le laisser tomber. Si vous faites cela un jour où vous savez qu'il doit rentrer tôt, il sera affolé en essayant de le retrouver.

[p 98]

Une fois que votre cible commence à perdre sa crédibilité auprès de ses voisins, quelques efforts supplémentaires lui permettront de se forger une réputation de cinglé du quartier. La tactique de base consiste à multiplier les plaintes infondées.

[Eleanor White : Inciter la cible du harcèlement multiple à se plaindre haut et fort est une tactique privilégiée par les auteurs de harcèlement multiple.]

[p 99]

Si votre cible se fait livrer son journal, appelez le service de diffusion deux fois par semaine, en donnant son nom et en vous plaignant que son journal n'est jamais arrivé ce matin-là. Être injurieux est toujours utile. Si le responsable de la tournée arrive avec un autre exemplaire pour remplacer celui manquant et voit [l'exemplaire livré] à sa porte, votre cible sera vite considérée comme un fou au service du journal.

[Retour en haut de la table des matières](#)

Commentaires finaux

Eleanor White s'exprime : Les exemples ci-dessus ne sont qu'un aperçu des nombreuses techniques de harcèlement et de traque décrites dans ce livre. J'en ai sélectionné quelques-unes qui ont été signalées (ou des incidents très similaires) par des personnes victimes de harcèlement multiple. Une question à laquelle nous n'avons pas de réponse satisfaisante est : comment les harceleurs s'en sortent-ils impunément avec des crimes aussi invasifs, et comment ils parviennent à convaincre de nombreuses personnes de les aider.

On pourrait penser que mentir sur la cible serait une solution. Au-delà de cela, on a presque l'impression que la justice détourne délibérément la tête et laisse ces crimes se produire sans enquête ni sanction.

En tant que cible depuis 1980, j'espère sincèrement que nous découvrirons un jour comment cette horreur moderne se produit et comment l'arrêter.
