

你也可能成为跳河的羊

Conseils pour ne pas se laisser manipuler

不让自己被操控的建议

A force de (trop) tenir compte des conseils de la famille, des amis ou des collègues, il devient difficile d'écouter sa propre opinion. On a parfois du mal à l'imposer et on court le risque de se laisser influencer, voire manipuler. Quelques conseils pour s'affirmer et déjouer les manipulations. 由于过于依赖家人、朋友或同事的建议，倾听自己的想法将变得困难。有时我们难以摆脱这种情况，就有可能任由自己被影响甚至被操控。几点建议助你自我肯定并摆脱被操控。

Avoir foi en son intuition pour ne pas se laisser manipuler

Pour éviter de se laisser influencer, l'arme absolue, c'est la confiance en soi et en son instinct ! Avant de jouer les moutons de Panurge, écoutons d'abord ce que nous dit notre petite voix intérieure. Elle mérite notre attention. Elle nous permet de relativiser et de nous isoler pour réfléchir en toute connaissance de cause à notre opinion profonde. Que l'on adhère ou rejette une idée proposée, notre décision ne doit être due qu'à nous et nous seules. Nous sommes les mieux placées pour savoir ce que l'on veut et ce qui nous convient le mieux.

相信自己的直觉以避免被操控

为了避免被他人影响，绝佳装备就是对自我与天性的自信！在盲从他人之前（jouer les moutons de Panurge 这句话出自拉伯雷的小说《巨人传》，小说的一个人物--Panurge，要报复一个羊群的所有者，于是，他买了一只羊然后把它扔进了水里，接着所有的羊都跟着那只羊跳了进去，结果都被淹死了。），让我们先听听自己内心的声音，这种声音是值得关注的。这让我们能够相对地从各种认知来独立思考从而了解内心深处的想法。不论我们采纳或拒绝这种念头，这个决定都只应该由我们自己来下。我们是世界上最了解自己需要并适合什么的个体。

Accepter ses différences

Inutile de s'éreinter à vouloir ressembler à tel ou tel modèle qui semble toujours avoir bon à tout : la sœur que toute la famille adule, la collègue qui subjugue l'open space par ses succès professionnels, la copine qui attire tous les regards...

Arrêtons de nous sentir manipulées et lésées. Nous aussi, on a nos qualités. On ne les met juste pas autant à profit que d'autres, et le plus souvent on n'en a même pas conscience. Réveillons la lionne qui dort en chacune d'entre nous, car on a toutes un petit quelque chose qui nous est propre, qui nous rend différentes et... uniques !

Commençons par nous écouter pour comprendre ce dont on a vraiment envie. Nous sommes notre propre juge. Avant de voir la perfection chez les autres et de prendre pour argent comptant leurs

opinions, faisons donc valoir nos propres atouts et soyons maîtres de nos idées.

接受自己与众不同的地方

费尽心机地企图模仿那些看起来时刻完美的这样或那样的模范标兵是没有用的：比如受全家喜欢的姐姐，以职场上的成功征服外界的同事，吸引全场眼球的闺蜜……

停止这种被掌控被伤害的想法。我们也一样，人各有所长，只是我们不像其他人一般善于扬长，最常见的是，我们甚至没有意识到自己的优点。唤醒我们每个人内心沉睡的雌狮吧，因为我们多少都有一些能让自己变得不同而独特的长处。

从倾听内心的声音来了解自己真正想要的东西开始。我们是自己的专属仲裁者。在看见他人的完美并对其马首是瞻之前，发扬所长并掌控自己的想法。

S'affirmer face à la manipulation

On a tendance à se rabaisser et à accepter la plupart des choses venant d'une personne qui nous « impressionne », et donc inconsciemment qui nous manipule. Sortons de ce schéma ! S'imposer et dire non lorsque la situation le justifie, c'est même plutôt une bonne façon de s'attirer le respect de notre entourage. Cela demande également de prendre conscience que l'on ne peut pas plaire à tout le monde ! Refuser un énième service d'un ton ferme et décidé sans agressivité et sans chercher d'excuse, c'est finalement grisant et beaucoup plus valorisant.

面对操控时有所表现

人倾向于自我贬低，去接受另人“惊艳”之人所提出的大部分东西，因而我们不自觉地被这个人操控。从这个旧路中走出来吧！当这种状况出现时强迫自己说不，这倒也是一种让我们赢得周围尊重的办法。这同时需要我们认识到自己不可能取悦所有人。用坚定果决却不侵犯不躲闪的语气拒绝得寸进尺的要求，最终这将会令人兴奋也更令人获得尊重。

Attention aux jours « sans »

Certains jours, on est plus fatiguée et donc plus vulnérable face à la pression des manipulateurs. On risque de se laisser embrigader dans les derniers potins de couloir ou de dire Amen à toutes sortes d'affirmations. Le mieux c'est encore de fuir ! Pas la peine de se lancer dans des propos qui ne nous ressemblent pas et que l'on risque de regretter presque aussitôt. Restons intègre et sur un pied d'égalité avec nos relations, quelles qu'elles soient !

留心无力的日子

某些日子，我们会较往常更加疲，于是在面对操控带来的压力时更容易受伤。我们可能会深陷各种各样的流言之中，或同意各种各样的观点。最好的办法还是逃跑。没必要说一些不像自己会说的话，有可能说完就会后悔了呢。

在与人交往时保持正直且不卑不亢，不论对方是谁。