

COACHER ET
ACCOMPAGNER AVEC
L'ANALYSE
TRANSACTIONNELLE

MODULE 6

Les jeux psychologiques

- Savoir éviter ou stopper un jeu
 - Repérer les séquences
 - Identifier le type de jeu
 - Le triangle de Karpman
 - Les moyens pour en sortir

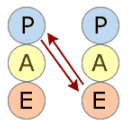
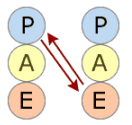


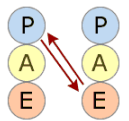
TABLE DES MATIÈRES

Module 6	2
LES JEUX PSYCHOLOGIQUES.....	2
Reconnaitre un jeu pour savoir l'éviter.....	3
Repérer les séquences du jeu	4
Identifier le type de jeu	5
Les jeux provoqués par les Victimes	5
Les jeux provoqués par les Sauveurs.....	5
Les jeux provoqués par les Persécuteurs	6
Le triangle de Karpman	7
Sortir d'un jeu psychologique	9
Exo' 1 :	10
Exo' 2 :	11
.....	12
FIN DU MODULE 4.....	13



MODULE 6

LES JEUX PSYCHOLOGIQUES



RECONNAITRE UN JEU POUR SAVOIR L'EVITER

Les jeux psychologiques forment la trame des relations humaines. Ils constituent une des six manières de structurer son temps, et la manière la plus riche, en dehors de l'intimité d'échanger des signes de reconnaissances (Strokes).

Les jeux progressent à l'aide de transactions à double fond vers un but psychologique, caché, mais prévisible, défini et répétitif. Ce but se révèle à la fin du jeu, par ce que l'on appelle un coup de théâtre. Lequel consiste en une série de bénéfices négatifs, assortis de sentiments généralement désagréables (dévalorisation de soi et des autres).

Nous sommes dans un jeu psychologique chaque fois que voulant aider quelqu'un, nous nous retrouvons avec le sentiment de nous être fait finalement avoir ; lorsque cherchant de l'aide, nous nous sentons incompris et renvoyé dans nos buts ; lorsque nous ressentons une joie "sadique" à mettre quelqu'un face à ses contradictions, etc.

On comprend donc que les strokes donnés et reçus dans ces jeux sont intenses et, la plupart du temps, négatifs.

Il serait cependant illusoire de croire que l'on peut se passer des jeux psychologiques, on peut toute fois en diminuer l'intensité et la fréquence.

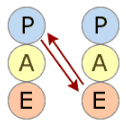
Les jeux comblent assez facilement quelques-uns de nos besoins psychologiques essentiel. Ce sont les bénéfices immédiats des jeux.

Ils nous permettent tout d'abord d'obtenir des signes de reconnaissances intenses et spécifiques : « je savais que je n'aurais pas dû lui demander ça, il me dit toujours non » = Bénéfice : j'ai raison, j'en ai la preuve !

Ils nous confortent dans nos positions : « Ha je les ai bien eus, ils croyaient m'avoir, je suis plus malin qu'eux » = Bénéfice : je suis plus fort que ce monde sournois.

Les sentiments que génèrent ces jeux sont négatifs et parfois douloureux, mais intenses et familiers.

Grace à ses jeux, nous pouvons éviter les situations qui nous font peur, notamment l'intimité. Ils nous aident aussi à passer le temps de façon excitante, c'est un sujet de conversation avec nous-même (dialogue intérieur) et avec les autres. En analyse transactionnelle on appelle ça des pass time (passe-temps), Éric Berne y accorde une grande importance.



Éric Berne décrit la dynamique de ces jeux avec une formule mettant en évidence que ces jeux ne peuvent se jouer que si tous les interlocuteurs (joueurs) acceptent d'y jouer.

Pour que le jeu démarre, il faut au moins deux joueurs !

- Nathalie lance à son amie Emilie « je ne sais vraiment pas quoi faire ce week-end », Berne appelle cette accroche "attrape-nigaud". Mais pour que le jeu débute il faut qu'Emilie ait un "point faible", par exemple un sentiment latent de culpabilité qui l'amène à répondre aux appels de détresse des autres (sauveur).
- Emilie répond « pourquoi n'irais-tu pas passer le week-end chez ta sœur, vous vous entendez bien toutes les deux ? ».

Le jeu a démarré ! Il va s'ensuivre une série de transactions à double fond « oui, mais... » de la part de Nathalie, nourri par d'autres propositions d'Emilie. Le jeu s'achève par un "coup de théâtre" qui entraîne un moment de stupeur, quand Nathalie rétorque « c'est facile pour toi de faire toutes ces propositions, depuis que tu as rencontré Jacques tous tes week-ends sont bien occupés ». Ce retournement de situation permet à Emilie de retirer un bénéfice immédiat : « C'est toujours comme ça, je me fais avoir, je me demande pourquoi j'essaie d'aider... »

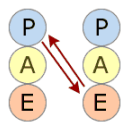
La formule utilisée pour ce jeu est : attrape-nigaud + point faible = réponse = retournement de situation = coup de théâtre = BENEFICE « je suis trop bonne » « ce n'est pas ma faute » !

REPERER LES SEQUENCES DU JEU

Le jeu est une communication "ratée", dans le sens où les interlocuteurs ne se sont pas parlé sincèrement, ne se sont de ce fait, pas compris, aucune amélioration de leur relation ne s'est réalisée.

Le jeu est toujours :

- Une manipulation involontaire (à l'inverse d'une manipulation négative volontaire)
- Répétitive
- Prévisible (souvent dans les mêmes circonstances, avec les mêmes personnes)
- Surprenant (on se laisse à chaque fois prendre par surprise)
- Fatal (on a vraiment l'impression qu'il est impossible de se débarrasser de cette habitude de réagir)
- Qui semble uniquement la faute de l'autre (l'interlocuteur semble le seul responsable)
- Confus, ambigu (on ne comprend pas bien ce qui se passe, on se sent dépassé...)



- On y retrouve trois attitudes typiques : Sauveur-Victime-Persécuteur
- D'intensité variable (risque d'escalade si le jeu n'est pas arrêté dès son début)
- De durée variable (conflit qui peut durer, quelques minutes, ou toute une vie)
- Accompagné de mots et phrases typiques
- Permettant des bénéfiques, en particulier de vivre ses sentiments préférés (peur, joie, tristesse, colère...)
- Qui est une déviation de la poursuite d'un but positif

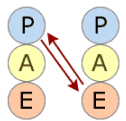
IDENTIFIER LE TYPE DE JEU

LES JEUX PROVOQUES PAR LES VICTIMES

- 1- L'exagération d'une incapacité personnelle, utilisée pour justifier une inaction : ce jeu s'appelle « ce n'est pas possible » ou « jambe de bois »
- 2- Ne veut pas comprendre et trouve le moyen d'y échapper : ce jeu s'appelle « c'est trop fort pour moi » ou « stupide »
- 3- S'adonner au plaisir de se plaindre : ce jeu s'appelle « gémir » ou « c'est affreux »
- 4- Se rassurer au dépend des autres : ce jeu s'appelle « seul au monde »
- 5- L'art de rendre les autres responsables de nos problèmes : ce jeu s'appelle « ce n'est pas moi, c'est lui » ou « regarde ce que tu m'as fait faire »
- 6- Espérer que d'autres peuvent régler le problème à sa place : ce jeu s'appelle « fais-le à ma place » ou « fais-moi quelque chose »
- 7- Se laisser enfermer dans une situation sans issue positive pour justifier son irresponsabilité : ce jeu s'appelle « marche ou crève »
- 8- Provoquer les critiques pour se sentir exister : ce jeu s'appelle « Engueulez-moi, merci » ou « donne-moi des coups de pied » ou encore « gendarmes et voleurs »
- 9- Fuir ses responsabilités et justifier ses échecs en entraînant les autres avec soi : ce jeu s'appelle « débordé » ou « éreinté »
- 10- Croire que l'essentiel est de s'épuiser, pour être méritant, plutôt que d'atteindre l'objectif : ce jeu s'appelle « et pourtant j'ai tout fait » ou « regarde comme j'ai essayé »

LES JEUX PROVOQUES PAR LES SAUVEURS

- 1- Aider les autres en se forçant : ce jeu s'appelle « c'est bien parce que c'est vous »
- 2- Solidarité fondée sur les bons sentiments plutôt que sur la réalité : ce jeu s'appelle « tous dans le même bateau »
- 3- Défendre l'indéfendable : ce jeu s'appelle « je vous défendrai toujours »
- 4- Le volontarisme irréaliste : ce jeu s'appelle « ça ira, ça ira »
- 5- A vouloir tout arranger, on empire les choses : ce jeu s'appelle « l'arrangeur arrosé » ou « j'essaie simplement de t'aider »



- 6- Mélanger efficacité et bonne entente : ce jeu s'appelle « les colombes »
- 6- Créer des ennuis pour pouvoir les arranger : ce jeu s'appelle « le pyromane pompier »
- 7- Se mêler des affaires des autres, sans aider à la solution : ce jeu s'appelle « l'arbitre » ou « tribunal »
- 8- Se rendre (ou se montrer) indispensable : ce jeu s'appelle « au four et au moulin »
- 9- Gâcher les bonnes idées en prétendant tout savoir : ce jeu s'appelle « j'ai la solution »

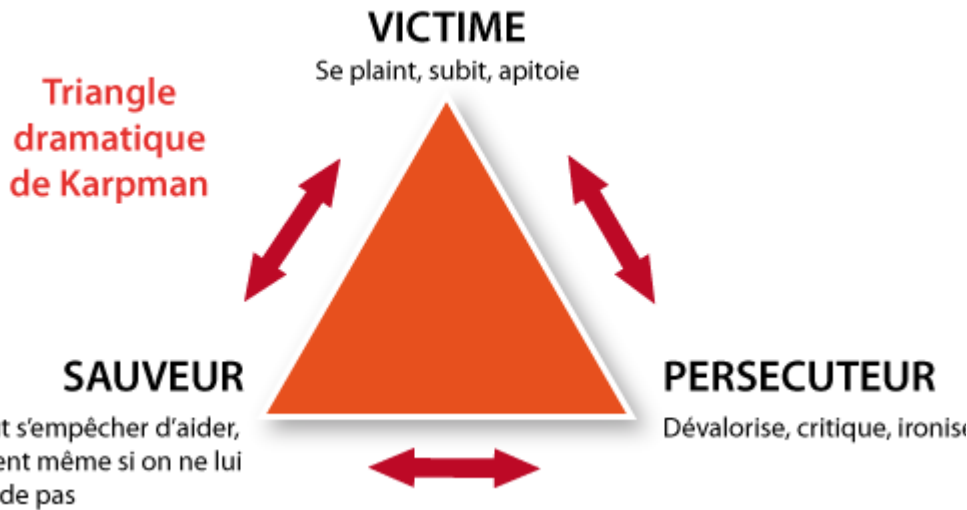
LES JEUX PROVOQUES PAR LES PERSECUTEURS

- 1- La critique systématique pour cacher ses faiblesses : ce jeu s'appelle « ball-trap » ou « Oui, mais ... »
- 2- Se mettre au-dessus de la mêlée pour s'en sortir : ce jeu s'appelle « incitation au meurtre » ou « battez-vous »
- 3- Coincer l'autre pour gagner : ce jeu s'appelle « la revanche » ou « maintenant je te tiens, mon salaud »
- 4- Se croire tout pouvoir : ce jeu s'appelle « au pied »
- 5- Dramatiser pour cacher le vrai problème : ce jeu s'appelle « dramaturgie » ou la « scène »
- 6- Mélanger compétition et guerre : ce jeu s'appelle « le bras de fer » ou « le mien, est mieux que le tien »
- 7- Exciter la curiosité, sans en mesurer les conséquences : ce jeu s'appelle « l'appeau » ou « viol intellectuel »
- 8- Faire la morale aux autres pour se libérer de sa culpabilité : ce jeu s'appelle « les dévalorisateurs » ou « défauts »
- 9- Le manipulateur manipulé qui manipule (histoire sans fin) : ce jeu s'appelle « le manipulateur » ou « coincé »
- 10- Dévaloriser avec des mots doux pour paralyser l'interlocuteur et empêcher sa riposte : ce jeu s'appelle « trop poli » ou « chéri »



LE TRIANGLE DE KARPMAN

Ce triangle, est un outil psychologique inventé par le psychologue du même nom dans les années soixante pour expliquer certains problèmes relationnels. Pour cela il a décrit 3 grands rôles (les 3 acteurs de notre petite pièce) :



Comme vous le voyez, la **Victime** est en haut du triangle. Bien qu'elle soit « victime » et donc subit le rôle des deux autres personnages, c'est elle qui mène le jeu. En effet, sans elle le **Sauveur** et le **Persécuteur** n'ont aucune raison de se rencontrer. La victime est donc le maître du Jeu.

Il faut savoir que tout le monde à un moment à un autre de sa vie joue à ce Jeu psychologique, de manière **inconsciente**. Les rôles cependant, ne sont **pas fixés**, et l'on passe très facilement de la Victime au Persécuteur ou au Sauveur.

Dans ce Jeu toutefois, aucun des trois acteurs n'a envie que la situation ne change, car chacun est satisfait de son rôle et en retire un intérêt personnel, créant ainsi **un certain équilibre**.

La Victime ne veut pas sortir de son rôle de victime, le Sauveur ne cherche pas vraiment à aider la victime, et le Persécuteur ne cherche pas non plus à enfoncer la victime, c'est une comédie comme dans une pièce de théâtre.

On retrouve également cette structure dans les contes dramatiques pour enfants : Exemple : Blanche-Neige, la méchante belle-mère, et le prince charmant / Le chaperon rouge, le loup et le chasseur / Cendrillon, sa famille et le prince...

Le rôle de la victime



Une personne qui est prête à tenir le rôle de Victime cherche alors à **attirer un Sauveur**, et par conséquent appelle quelqu'un d'autre à être **son Persécuteur**. Si personne ne veut jouer le rôle du Persécuteur, la Victime l'inventera (ce sera alors les corvées, les factures, etc.).



Le rôle du sauveur



Le Sauveur n'a donc ainsi pas plus d'intérêt à ce que la situation s'arrange, car tout comme la Victime, si le problème prend fin, **il n'a plus de raison d'exister** et la personne qui jouerait ce rôle perdrait ainsi tous ses avantages.

Il est à différencier des « sauveteurs » : pompiers, secouristes... qui eux passent à l'action et **corrigent la situation** en ne faisant pas semblant d'essayer comme le fait le Sauveur.

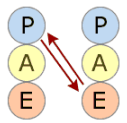
Enfin, pour que le Sauveur puisse perdurer, il a besoin d'une Victime mais aussi **d'un Persécuteur** pour justifier son existence.

Le rôle du persécuteur



Le Persécuteur n'est **pas forcément une personne**, cela peut aussi être une maladie, un handicap, une addiction, etc.

Le Persécuteur, tout comme les autres protagonistes, ne reste pas toujours le Persécuteur. Les rôles peuvent être redistribués lors des fameux « coups de théâtre » lorsque la situation qui devient intenable pour l'un des protagonistes, lui fait alors changer de rôle et change par là-même celui des autres.

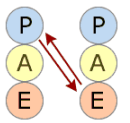


Exo' 1 :

Observez les relations conflictuelles que vous avez avec des proches ou au travail.

Transcrivez ci-dessous un des situations les plus marquantes, mentionner les rôles de chacun et le nom des jeux.

Lined writing area for the exercise.

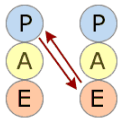


Exo' 2 :

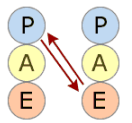
Reprenez cette scène et réécrivez-la, plusieurs fois si besoin, jusqu'à que cette scène soit débarrassée de ses jeux.



Handwriting practice area consisting of multiple horizontal lines for writing.



A series of horizontal lines for writing, starting from the top line and extending down to the bottom of the page.



FIN DU MODULE 6

FIN
DU
MODULE 6