

OUTIL 16 Les jeux psychologiques

OBJECTIF 3 : COMPRENDRE LES RELATIONS INTERPERSONNELLES

Présentation

Les jeux psychologiques sont des pièges relationnels dans lesquels nous tombons à notre insu et à nos dépens. Même si les mécanismes sont assez complexes, en comprenant les bases améliore les relations et permet d'éviter les conflits.

Un jeu psychologique est une suite de transactions à double fond (avec des messages de surface et des messages cachés) au cours desquelles les protagonistes jouent, involontairement et inconsciemment, les rôles de persécuteur, sauveur, victime. L'ensemble de ces trois rôles – que tout le monde joue en fonction de la situation – constitue le triangle dramatique (Karpman).

Même si l'issue est toujours négative et que les émotions vécues sont désagréables, les jeux permettent d'être en relation, de vivre un moment intense et de répondre à des besoins. Chacun y trouve des bénéfices : revivre un mode de relation vécue dans l'enfance, obtenir des signes de reconnaissance, valider ses croyances sur soi ou sur les autres... Pour sortir du jeu ou ne pas y entrer, il faut soit que l'un des protagonistes cesse de prendre ou de lancer « l'hameçon », l'amorce de départ, soit qu'il choisisse de réagir différemment à un moment du jeu en proposant une intervention susceptible d'arrêter le jeu. Eric Berne a décrit une cinquantaine de jeux, classés selon le rôle qu'ils empruntent et intitulés de façon imagée :

- **Persécuteur** : Les défauts – Je vous ai pourtant dit – La crise de colère – Le mien est mieux que le tien – Pourquoi faut-il toujours que tu...
- **Sauveur** : J'essaie seulement de t'aider – Laisse-moi faire à ta place – Raconte-moi tes malheurs – À votre place je...
- **Victime** : Oui mais... – Débordé de travail – Pauvre de moi – Pourquoi faut-il que ça n'arrive toujours qu'à moi? – J'essaie de faire de mon mieux...

Intérêt des jeux psychologiques

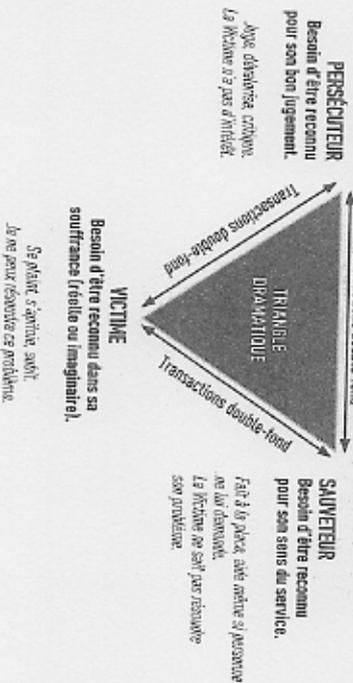
- Choisir de réagir différemment.
- Harmoniser les relations.
- Éviter les conflits.

Pour l'utiliser

Pour éviter d'entrer dans un jeu psychologique, il faut :

- Décoder les messages cachés.
- Repérer ses jeux « préférés » et ceux des autres.
- Apprendre à ne plus prendre ou lancer une amorce.

LES JEUX PSYCHOLOGIQUES



Exemple d'application

Liane, responsable de clientèle dans une banque, a des problèmes avec un de ses clients et se plaint auprès de son N+1 James. S'en suit un des jeux les plus répandus et source de conflit en entreprise, le « Oui, mais... » :

- Liane (Victime) : « Mr Dupont a encore une fois dépassé son plafond et maintenant il me demande une nouvelle remise de pénalités, je ne sais plus comment faire. »
 - James (sauveur) : « Tu pourrais peut-être lui rappeler les conditions du contrat. »
 - Liane : « Oui, mais il les connaît... »
 - James : « Tu peux me l'envoyer pour que je le recadre. »
 - Liane : « Oui, mais ça ne servira à rien, il n'en fait qu'à sa tête et ça me retombe toujours dessus, j'ai tout essayé avec lui. »
 - James : « Tu peux lui faire payer les pénalités pour qu'il comprenne. »
 - Liane (qui devient persécuteur) : « Oui, mais c'est un gros client, je ne voudrais pas qu'il parte, tu ne comprends vraiment rien ! »
 - James (qui devient persécuteur) : « Ça suffit ! Je voulais juste t'aider, c'est toujours pareil avec toi, tu n'écoutes jamais les conseils, débrouille-toi toute seule ! »
- C'est une situation perdant/perdant et la relation est détériorée, alors que James aurait pu ne pas prendre la première amorce en proposant une réponse du type : « Tu attends-tu de moi exactement ? », « Veux-tu, ou ne veux-tu pas de mon aide ? »

POINTS DE VIGILANCE

- ▶ Identifier en premier lieu ses propres jeux psychologiques.
- ▶ Analyser les bénéfices d'un jeu pour pouvoir mieux en sortir.