



Source : Steve Karpman (Analyse Transactionnelle)

Définitions

Lorsque, dans notre vie professionnelle ou privée, nous souhaitons satisfaire un besoin personnel, nous pouvons choisir de « manipuler » ou de « demander assertivement » ce que nous souhaitons.

Une des façons de « manipuler » est de mettre en place des « jeux psychologiques » appelés aussi *stratagèmes*.

Les stratagèmes ont plusieurs caractéristiques :

- Ceux-ci aboutissent à une fin précise et prévisible que l'on appelle « prime ». L'ensemble des échanges aboutit à un bénéfice négatif vécu sous forme d'émotions désagréables.
- Ils se passent en dehors de notre conscience : on ne se rend pas compte qu'on joue.
- Il y a toujours un moment de surprise ou de confusion aussi appelé « coup de théâtre ».

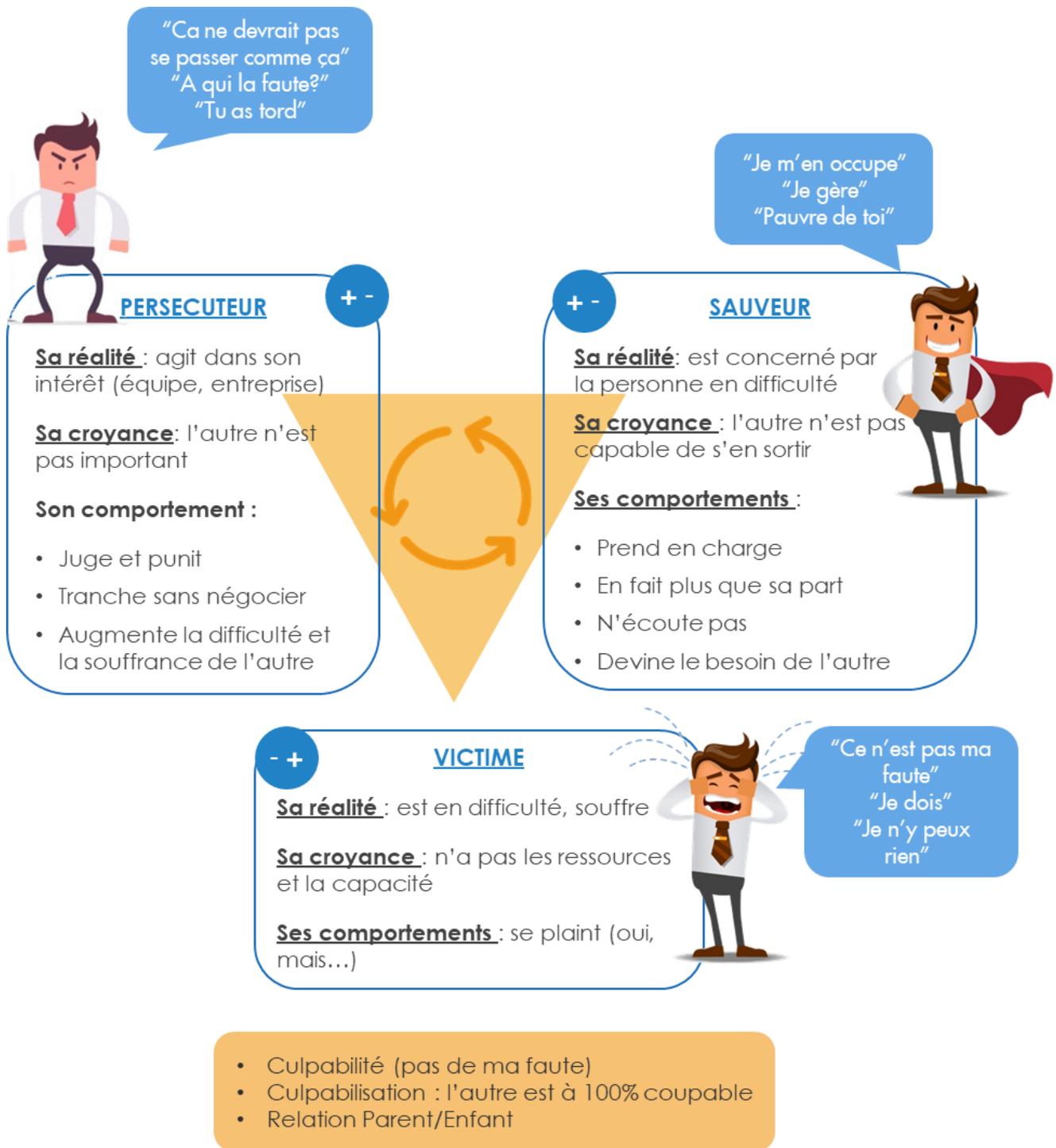
Un des jeux les plus courants est le **triangle DRAMATIQUE**.

Dans ce stratagème, il y a trois rôles : le **PERSECUTEUR**, le **SAUVEUR** et la **VICTIME**. Mais il peut se jouer à deux, à trois ou à plusieurs. Nous avons souvent une porte d'entrée favorite (un rôle privilégié) mais il faut savoir qu'une fois entré dedans, on est parti « pour un tour ». Cela signifie que nous allons passer successivement par au minimum une fois chacun des rôles et nous n'en sortirons qu'avec une prime négative.

La responsabilité du stratagème est toujours partagée entre les protagonistes.

Les raisons de s'y engager peuvent être le besoin de s'occuper, d'obtenir de la reconnaissance, de maintenir ses croyances négatives, de collectionner des frustrations, de se maintenir en « perdant », de rendre le monde prévisible (savoir comment les autres vont réagir) et enfin, maintenir les autres à distance ou au contraire tenter de les garder très proches.

Ces stratégies stériles, dont les *motivations sont à la fois complexes et peu conscientes*, peuvent toutefois être comprises et évitées ou déviées, dans un sens plus positif grâce au triangle gagnant qui est décrit plus bas dans cette fiche.



Les trois rôles

Le **Sauveur** est une personne qui souvent, n'est pas consciente de sa propre vulnérabilité et va chercher à « sauver » ceux qu'elle perçoit comme vulnérables. Généralement, le Sauveur en fait trop, il offre son aide sans attendre qu'on la lui demande, sans chercher à savoir si et comment l'autre souhaite être aidé. De plus, ce que le Sauveur est prêt à faire pour aider est bien souvent quelque chose qu'il n'a pas vraiment envie de faire. C'est pourquoi il a souvent le sentiment de « se faire avoir » ou éprouve de l'amertume. Il se sent utilisé ou non apprécié. Le Sauveur ne prend pas la responsabilité de lui-même ;

au contraire, il prend des responsabilités pour la personne qu'il perçoit comme Victime et qu'il a décidé de sauver.

Le Sauveur finira toujours par se sentir Victime, mais parfois, vu de l'extérieur, il sera perçu comme Persécuteur.

La **Victime** est une personne qui a tendance à se sentir submergée par sa perception propre de sa vulnérabilité, de son inadéquation ou de son impuissance, et qui ne prend pas sa responsabilité propre ni n'utilise ses capacités. De ce fait, elle va chercher un Sauveur pour s'occuper d'elle. A un moment donné, la Victime va se sentir abandonnée par son Sauveur, ou bien étouffée, ou encore persécutée. Ce qui va la faire passer en position de Persécuteur. Elle va se mettre à persécuter celui ou celle qui fut autrefois son Sauveur. La Victime pourra aller jusqu'à « embaucher » un autre Sauveur pour mieux persécuter le précédent. Dans tous les cas, la Victime continue à se percevoir intérieurement comme Victime.

Le **Persécuteur** n'a pas conscience de sa puissance et de ce fait, il se dévalorise. Dans tous les cas, la puissance utilisée est négative, voire destructrice. Tout Joueur peut être à tout moment perçu comme Persécuteur par les autres Joueurs. En revanche, sa propre perception interne peut être de se sentir persécuté et donc Victime. Bien entendu, dans certains cas, le Persécuteur est conscient et persécute l'autre à dessein. Dans ce cas, le Persécuteur n'est plus en train de jouer un « Jeu » au sens strictement AT (analyse transactionnelle) du terme ; en effet, il agit à partir d'un espace d'attention consciente ; il serait plus juste de dire alors qu'il utilise une stratégie.

Lien avec les positions de vie

Les jeux s'inscrivent dans des rapports de compétition : ils ont donc un rapport important avec les positions de vie des joueurs. Nous voyons dès lors que le Persécuteur et le Sauveur sont souvent des transcriptions de la position de vie + / - .

De même, la Victime est souvent une transcription de la position - / + à partir de l'Enfant Adapté. Cette victime sera rebelle ou soumise selon qu'elle active son Enfant Adapté Rebelle ou son Enfant Adapté Soumis.

Nous voyons ainsi rapidement que l'Adulte et l'Enfant Libre ne sont pas présents ou actifs lorsqu'il existe un jeu entre plusieurs individus : il en est de même pour la position de vie + +. Ainsi, la « solution » des jeux ou la manière d'en sortir, consiste principalement à activer un de ces Etats du Moi non utilisé ou de passer dans la position de vie +/+ et, de cette façon, sortir du triangle dramatique.

Exemple de jeux avec racket

Les jeux reposent au minimum sur un retournement de situation effectué par l'un des deux partenaires afin d'éviter l'échec définitif de son racket.

1. Apprentissage du racket

Une petite fille apprend dans les relations avec son père que lorsqu'elle veut de l'attention, la colère lui est interdite (on l'enferme dans sa chambre). Mais la tristesse permise (son père la console) : elle apprend donc à remplacer la colère par la tristesse afin d'obtenir l'amour de son père.

Ce faisant, elle entre dans le triangle dramatique en position de Victime Soumise et s'en trouve satisfaite chaque fois que son père réagit en Sauveur et la console, ce qui rétablit la Symbiose originelle.

2. Echet du racket

Vingt ans plus tard, devenue secrétaire, celle qui est maintenant une jeune femme, utilise le même racket pour obtenir l'attention de son patron. Celui-ci ne réagissant pas à ses multiples soupirs, elle escalade, et se met un jour à pleurer, alors qu'il l'interroge sur son travail. Son patron gêné, ne sachant comment réagir, s'enferme dans son bureau et elle se retrouve seule, Manifestement son racket « échoue », puisque son patron ne répond pas à sa demande cachée de prise en charge par un Parent Nourricier.

3. Escalade et changement de rôle

Dans les jours qui suivent la secrétaire accumule un certain nombre d'erreurs qui créent autant de difficultés à son patron (rendez-vous mal notés, fautes de frappe incessantes, maladresses diverses). Celui-ci se sent menacé par l'impression de désorganisation que donne maintenant son travail. Pendant cette période, il se sentira Victime de sa secrétaire qui sera passée au rôle de Persécuteur.

4. Rétablissement du racket

Pour remédier à cette situation d'inefficacité, le patron interroge sa secrétaire sur ce qui ne va pas, elle se met à pleurer et il lui donne une après-midi de congé pour la consoler. Ainsi, elle retourne au rôle de Victime, mais cette fois-ci elle a en face d'elle le Sauveur qu'elle cherchait au départ. Elle a réussi à rétablir son racket.

5. Bénéfice négatif

Malheureusement, en prenant son après-midi de congé, la secrétaire, a, au fond d'elle-même, le sentiment que son patron, loin de lui donner l'attention qu'elle demandait s'est en fait débarrassé d'elle. Elle ajoute ainsi une nouvelle colère refoulée à sa collection de timbres. Elle rêve avec colère et impatience au jour où, ayant accumulé un nombre suffisant de colères, elle pourra sans crier garde, donner sa démission.

Fonctionnement du triangle dramatique et ses quatre messages principaux

1. Nous avons tous un rôle préféré (nous choisissons un rôle dans nos professions ; par exemple, en nous occupant des autres, nous nous occupons de nous-mêmes).
2. Nous cherchons des rôles complémentaires : un « Sauveur de type 1 » cherche « une Victime de type 1 », c'est à dire une Victime qui ne se remettra pas en cause au point d'entamer un changement de type 2. Il y a des Victimes qui cherchent des Sauveurs et d'autres qui cherchent des Persécuteurs.
3. Quand on prend un des rôles, on a toutes les chances de permuter et de prendre un autre rôle. En effet, lorsque les rôles complémentaires s'ajustent, les personnes instaurent une relation qui correspond d'abord à un racket. Si le racket échoue, la relation se transforme en jeu. Par exemple, lorsqu'un des joueurs dans la relation choisit le rôle de Victime et que le rôle complémentaire de Sauveur tel qu'il est joué par l'autre personne ne lui convient plus parce qu'il n'obtient pas ce qu'il souhaite, la victime change de rôle et devient éventuellement Persécuteur, le Sauveur devenant Victime ou encore, le Sauveur n'étant pas satisfait de la reconnaissance que lui prodigue la Victime, il va passer en position de Persécuteur à partir d'une position de Victime (« après tout ce que j'ai fait pour toi, ... »).
4. Quand nous sommes dans un rôle, nous sommes dans les trois, sans que l'on s'en rende clairement compte. Par exemple, le Sauveur se vit en fait comme Victime et projette cette position existentielle sur

l'autre qui ne veut pas nécessairement jouer à la Victime (ce qui entraîne une grande lassitude dans la relation). De même, le Persécuteur dans son rôle vis à vis d'un groupe par exemple se vit comme celui qui cherche à sauver le groupe, en méconnaissant qu'il craint que le groupe ne fonctionne pas.

Remarques importantes

Nous sommes dans un de ces trois rôles dans 80% du temps, ce qui signifie qu'il y a seulement 20% des moments où nous sommes OK.

Quelques critères permettent d'identifier si j'ai un comportement de Sauveur

1. S'il n'y a pas de demande et que je réponds à ce que l'on ne me demande pas, j'agis en Sauveur.
2. Je traite le problème de mon interlocuteur et non pas le problème d'un autre qu'il m'apporte. Si j'agis autrement, c'est le signe que je me comporte en Sauveur.
3. Je suis compétent pour répondre.
4. J'ai authentiquement envie de répondre (j'ai l'élan intérieur pour le faire), je ne me force pas.
5. Je ne fais pas plus de 50% du travail. Si je fais plus, cela indique souvent que je suis Sauveur. Pourtant dans certains cas, il convient de faire 100% du travail, notamment lorsque la personne accompagnée ne ressent pas ce dont elle a besoin. L'ajustement à faire peut être présenté sous l'image d'un rameur : si le client rame seul ou si le Shiftmaker rame seul alors qu'ils se trouvent embarqués ensemble sur le même bateau, la chaloupe va tourner en rond ! Chacun doit donner un coup de rame pour avancer. Un indicateur pour le coach est de ne jamais donner plus de deux ou trois coups de rame d'affilée sans que le client ait fait sa part du travail (donner lui aussi son coup de rame).

Il est important de souligner qu'être Sauveur est un moyen classique de se faire reconnaître : « Monsieur, quand on se connaîtra mieux, vous verrez que vous serez heureux de m'avoir connu ! ».

Sortir du triangle dramatique et favoriser la puissance personnelle

Par rapport à la gestion du risque, le droit à l'erreur, et les situations d'apprentissage, nous proposons de présenter ce que l'on peut appeler le « triangle pédagogique », ou « triangle gagnant ». Ce triangle pédagogique peut être présenté comme la version « positive » du triangle dramatique.

Le Shiftmaker doit être en mesure de mettre en place le triangle pédagogique gagnant pour assurer le développement personnel et professionnel de son interlocuteur (et de lui-même).

Il sera en mesure de le faire si :

- Son Enfant + + est suffisamment sûr ou puissant (confiant en lui-même et en les autres, n'a pas peur, se sent solide, etc.) pour ne pas se sentir Victime,
- Son Parent Nourricier + + peut donner et se donner la permission de penser, agir, dire, réussir, et faire des erreurs,
- Son Parent Normatif + + assure la protection nécessaire en établissant des limites claires et suffisamment souples pour éviter les excès tout en favorisant le développement de chacun.

++

CREATEUR – VULNERABLE

Revendique son pouvoir personnel

PUISSANCE

Sa réalité: est confronté à des difficultés, souffre

Sa croyance: a les ressources et les capacités de faire face à la situation

Ses comportements: utilise son sentiment pour formuler sa demande clairement et s'adresse à la bonne personne



++

CHALLENGER - ASSERTIF

Pousse les autres à agir

ASSERTIF

Sa réalité: doit agir dans son intérêt

Sa croyance: l'autre est important dans la résolution de la situation

Ses comportements :

- Décrit les faits
- Exprime son sentiment
- Fait une démarche claire de changement
- Négocie et sait aussi dire non



++

COACH – RESSOURCE

Facilite l'autonomie

PERMISSION

Sa réalité: est concerné par la personne en difficulté

Sa croyance: l'autre a ses ressources pour faire face et a besoin d'aide

Ses comportements :

- Attend la demande et la suscite
- Ecoute et reformule
- Vérifie si la demande est claire, s'il est le plus compétent pour aider, si l'autre assume sa part de responsabilité s'il est disponible

- Chacun prend 100% de sa responsabilité
- Se vit en parité
- Relation Adulte/Adulte