

L'analyse des jeux psychologiques

Comment comprendre et analyser nos relations difficiles



1. Définition des jeux psychologiques

Éric Berne les définit comme le déroulement d'une série de transactions à double niveau, complémentaires, progressant vers un résultat bien défini, prévisible, appelé « prime ».

- Ils se situent en dehors de la conscience de l'E.M. Adulte.
- Ils sont donc inconscients, même si le résultat en est prévisible (en lien avec l'aspect répétitif et habituel du jeu).
- Ils concernent deux ou plusieurs personnes et chaque joueur est co-responsable du processus.
- Ils se terminent par l'émergence de sentiments parasites chez tous les protagonistes.
- Ils impliquent des échanges de transactions cachées entre les protagonistes. Au niveau psychologique, se passe quelque chose de différent de ce qui semble se dérouler au niveau social.
- Ils comportent toujours un coup de théâtre et un moment de confusion où les protagonistes ont l'impression que quelque chose d'inattendu s'est produit.
- Ils sont répétitifs et renforcent un jugement sur soi et sur autrui.
- Inconsciemment, chaque protagoniste recherche et trouve des partenaires dont le jeu sera complémentaire au leur.

Lorsque des personnes expriment des messages cachés et éprouvent des sentiments parasites sans en arriver au coup de théâtre, Fanita English utilise alors le terme de parasitage. Selon elle, les personnes passent du parasitage au jeu psychologique (coup de théâtre et changement de rôle) lorsqu'elles ne reçoivent pas suffisamment de signes de reconnaissances pour satisfaire leurs besoins.

2. « Avantages » liés aux jeux psychologiques

Lorsque nous analysons objectivement le processus des jeux psychologiques et les frustrations et souffrances qu'ils peuvent induire, nous pouvons nous demander pourquoi nous nous y laissons entraîner. En fait, la vision positive du jeu psychologique nous amène à conscientiser l'espoir qui habite chacun d'entre nous qu'enfin, cette fois, le jeu va se terminer autrement et nous apporter en fait la résolution idéalisée de la situation à laquelle nous sommes confrontés.

Berne a défini 6 avantages :

Biologique : obtenir des signes de reconnaissance, même s'ils sont négatifs, en vue de maintenir notre équilibre.

Existentiel : confirmer une position de vie autre que OK/OK.

Psychologique interne : confirmer ses croyances scénariques.

Psychologique externe : ne pas remettre en cause mon cadre de référence, éviter l'angoisse suscitée par cette remise en question éventuelle.

Social interne : structurer le temps et la relation dans son cercle privé sans intimité.

Social externe : structurer le temps et fournir un sujet de conversation dans un cercle social plus large.

3. Exemples de jeux psychologiques

Initiés en position Persécuteur

« Battez-vous » : mettre deux autres personnes en rivalité en révélant ce que l'une nous a dit de l'autre à cette dernière personne.

« Défauts » : le persécuteur critique continuellement son partenaire (p. ex. les parents à l'égard de l'enfant, sous prétexte éducatif).

Initiés en position Sauveur

« J'essaie seulement de vous aider » : Apporter son aide sans demande claire, ne pas atteindre le résultat voulu et terminer le jeu avec un sentiment d'impuissance.

« Que feriez-vous sans moi ! » : Montrer à quel point on est indispensable pour que les choses se passent correctement.

Initiés en position Victime

« Oui, mais... » : se plaindre de ne pas pouvoir réaliser quelque chose et rejeter toutes les solutions proposées par l'interlocuteur.

« Sans toi » : se plaindre de ce que l'interlocuteur empêche de réaliser.

« Maintenant, je te tiens, salaud ! » : Susciter l'aide de quelqu'un et lui reprocher ensuite le défaut inacceptable dans le service qu'il lui a rendu.

« Stupide » : la victime s'incapacite et se rend dépendante, sans faire le moindre effort pour progresser.

4. Degrés des jeux psychologiques

1^{er} degré :

- Joué en public ou peut être raconté dans son milieu social
- la prime réside en un inconfort passager, un malaise qu'ils s'autorisent à verbaliser en dehors du système concerné

2^{ème} degré :

- Joué en privé ou non dévoilé dans son milieu social
- Prime psychologique plus importante, niveau qui a des conséquences dommageables et qui peut entraîner une altération importante voire une rupture de la relation (perte d'emploi, de lieu de vie, ...)

3^{ème} degré :

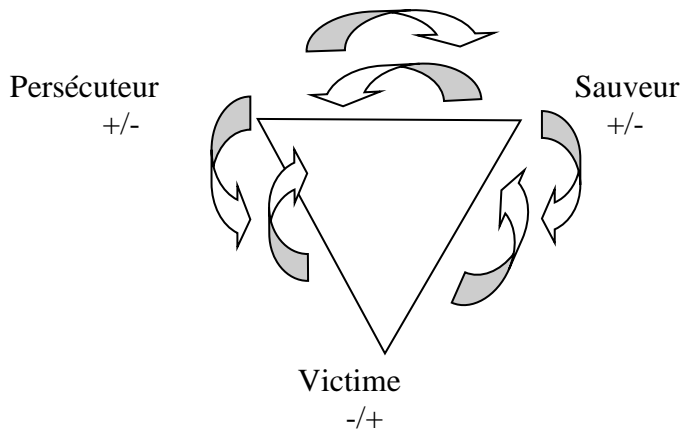
- Joué en privé, jusqu'à la fin tragique, aboutissement du scénario existentiel
- Prime très importante entraînant des conséquences judiciaires ou touchant à l'intégrité physique ou psychique de la personne (hôpital, prison, morgue, ...)

Les jeux psychologiques se jouent au degré le plus élevé pratiqué par les deux protagonistes.

5. Manières de décrire les jeux psychologiques

a) Le triangle dramatique (Karpman)

On analyse ici les rôles occupés par les protagonistes et les changements de position opérés durant le jeu psychologique



Persécuteur :

- pense que la victime n'est pas importante => méconnaissance sur l'autre
- est prêt à la punir, à la rabaisser, à l'humilier

Sauveur :

- considère la victime comme incapable de trouver des solutions => méconnaissance sur l'autre
- pense et agit à la place des autres
- en fait plus qu'il ne le souhaite

Victime :

- croit ne disposer d'aucune ressource pour trouver des solutions => méconnaissance sur lui-même
- n'utilise pas sa capacité à réfléchir

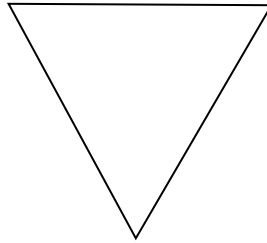
P. Clarkson a rajouté le rôle du/des spectateur(s) au triangle dramatique. Ces spectateurs silencieux se taisent et n'interviennent pas même s'ils ont quelque chose à dire ou même si la personne dans le rôle de Victime a réellement besoin d'aide. Ce type d'attitude peut avoir un impact sur le système et le rendre faible et impuissant. Ces personnes savent qu'il y a quelque chose qui se passe mais ne prennent pas la responsabilité soit de changer soit de maintenir la situation, elles peuvent parfaitement expliquer pourquoi elles ont l'impression de ne pas avoir le choix et elles méconnaissent leur capacité à exercer une influence. Clarkson mentionne qu'il ne s'agit pas de se mêler de tout et donc d'endosse le rôle du Sauveur mais plutôt de prendre conscience que nous sommes déjà impliqués, simplement en assistant à ce qui se passe et donc de prendre nos responsabilités.

Du triangle dramatique au triangle gagnant

Acey Choy a développé la notion de triangle gagnant.

Affirmation de soi

Souci de l'autre



Vulnérabilité

Affirmation de soi :

- demande ce qu'elle veut
- refuse ce qu'elle ne veut pas
- donne du feed-back et négocie
- change pour répondre à ses besoins
- ne punit pas

Souci de l'autre :

- ne monopolise pas la pensée
- n'intervient que si on le demande et que si elle le souhaite
- n'en fait pas plus que sa part
- ne fait rien qu'elle ne souhaite faire

Vulnérabilité :

- se sert de son Adulte pour penser et pour résoudre ses problèmes
- est consciente et utilise les sentiments dans le cadre de la résolution des problèmes

Les questions suivantes peuvent être utiles :

Rôle Persécuteur ➡ Assertif (Affirmation de soi) :

- Ai-je la responsabilité d'intervenir ?
- Suis-je investi de l'autorité légitime pour intervenir ?
- Mon intervention a-t-elle des chances d'être bien utilisée ?
- Suis-je à l'abri de représailles ou punitions en retour ?
- Est-ce que j'interviens pour satisfaire un de mes besoins insatisfaits ou pour résoudre mon problème resté

- en souffrance ?
- Aurai-je une reconnaissance à la mesure de mon investissement ?

Rôle Sauveur  Aidant (Souci de l'autre) :

- Ai-je reçu une demande claire ?
- Ai-je la compétence pour y répondre ?
- Ai-je les moyens pour y répondre (temps, lieu, conditions logistiques, matérielles, financières, ...) ?
- Ai-je le désir ou est-ce de ma responsabilité de répondre à cette demande ?
- L'autre fait-il sa part dans le processus ?

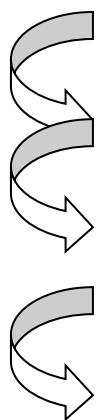
Rôle Victime  Reconnaît ses vulnérabilités :

- Quel est concrètement le problème que je rencontre ?
- A quel besoin correspond-il ?
- Quelle part du problème puis-je résoudre moi-même et comment ?
- Si j'ai besoin d'une aide extérieure, comment vais-je la solliciter ?
- Quelle est la personne ressource à laquelle je vais m'adresser ?
- Quelle sera ma part dans le processus ?

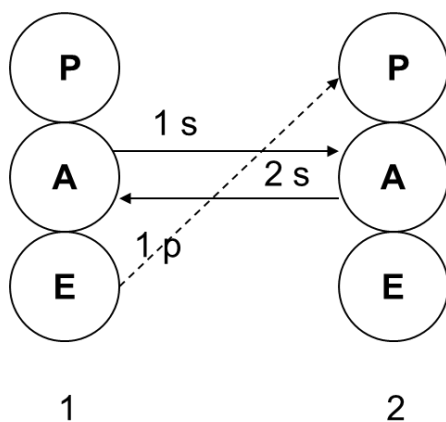
b) Formule de Berne

La formule de Berne décrit le processus des jeux psychologique de manière chronologique et se lit comme une équation mathématique :

Appât + Point Faible = Réponse -> Coup de Théâtre -> Moment de Confusion -> Bénéfice

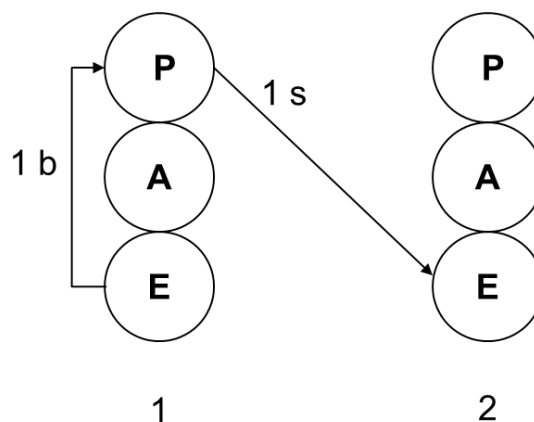
- 
- (A) Amorce de l'un (stimulus) + (PF) soit spécifique de l'autre (besoin)
 - (R) Echanges : communication « normale », apparemment A – A au niveau social mais sources de frustrations au niveau psychologique. Durée de ces échanges non définie.
 - (CT) Coup de théâtre (changement d'attitude de l'un des protagonistes, non prévisible) + (MC) moment de confusion (stupeur chez le partenaire)
 - (B) Bénéfice final négatif + émergence du sentiment parasite

c) Diagramme transactionnel



1s (social): « je ne sais pas quoi faire »
 1p (psycho.): « occupez vous de moi si vous en êtes capable »
 2s (social): « essayez de »

Phase 1 Amorçage



1s (social): « Tes conseils sont absolument inutiles »
 1b basculement de l'énergie, changement d'EM et de Rôle dans le triangle dramatique

Phase 2 Basculement

d) Plan du jeu

John James a mis au point une série de questions qui permettent de comprendre le PLAN DU JEU.

Questionnaire de Laurence Collinson :

1. Qu'est-ce qui m'arrive, encore et toujours ?
2. Comment cela commence-t-il ?
3. Que se passe-t-il ensuite ?
4. (question mystère) – y répondre tout à la fin
5. Et ensuite ?
6. (question mystère) – y répondre tout à la fin
7. Comment cela se termine-t-il ?
8. a. Qu'est-ce que j'éprouve ?
9. b. Qu'est-ce que je pense que l'autre éprouve ?

Les réponses aux questions 8a et 8b sont tous les deux susceptibles d'être vos sentiments parasites.

Question mystère 4 : Quel est le message caché que j'envoie à l'autre ?

Question mystère 6 : Quel est le message secret que l'autre m'envoie ?

Les réponses aux deux questions mystère sont les messages de niveau psychologique du diagramme transactionnel du jeu (ou des messages transmis par les parents ou des messages que vous avez transmis à vos parents quand vous étiez petit).

Références bibliographiques

Berne Eric, « Que dites-vous après avoir dit bonjour ? », Tchou, 2006

Berne Eric, « Des jeux et des hommes », Stock, 1998

Brécard France et Hawkes Laurie, « Le grand livre de l'analyse transactionnelle », Eyrolles, 2008

Choy Acey, « Le triangle du gagnant », AAT 61, p. 29 – 35

Cornell, de Graaf, Newton, Thunnissen, « Into TA », Karnac, 2016

Stewart Ian et Joines Vann, « Manuel d'analyse transactionnelle », InterEditions, 1991