

Les degrés des jeux psychologiques

Selon Eric Berne (DJH p.67)

« Les stades, en un jeu, se distinguent de la façon suivante :

- a) Un jeu du premier degré est socialement acceptable dans le milieu auquel appartient le joueur ;
- b) Un jeu du second degré ne provoque aucun dommage permanent, irrémédiable, mais les joueurs préfèrent cacher ce jeu au public ;
- c) Un jeu du troisième degré se joue « pour de bon » et se termine en clinique, au tribunal ou à la morgue. »

Selon Berne, les jeux ont trois degrés de gravité :

Le premier degré : ce sont les jeux à l'issue desquels les joueurs ressentent un léger sentiment de malaise. Il s'agit de jeux pleinement acceptés et renforcés dans l'environnement social auquel appartiennent les deux joueurs

Le second degré : ce sont des jeux à l'issue desquels l'état psychique est véritablement désagréable, et les joueurs font tout ce qu'ils peuvent pour que leur entourage social ne soit pas au courant de ce jeu

Le troisième degré : ce sont les jeux qui ont des conséquences désagréables et graves non seulement sur le plan des émotions, mais également sur le plan physique, tels qu'une gifle, un coup de couteau ou une grossesse indésirable, et qui peuvent mener en prison, à l'hôpital ou au cimetière.

Selon Stewart et Jones

Exemples de jeux (Manuel d'AT Ian Stewart et Vann Jones)

Voici deux exemples de la façon de jouer des gens.

Exemple 1 : Gilbert rencontre Denise. Ils tombent amoureux et décident de vivre ensemble. Tout va bien au début, mais à mesure que les mois passent, Gilbert commence à mener la vie dure à Denise. Il ne tient pas compte de ses besoins ni de ses sentiments. Il lui crie après, et la bouscule même parfois. Il s'enivre et rentre tard. Il dépense l'argent de Denise et « oublie » de le lui rendre.

Elle reste avec lui malgré ces mauvais traitements. Plus il est agressif, plus elle trouve d'excuses à son comportement.



SENS ET EFFICACITÉ

Cela dure environ trois ans. Puis, sans prévenir, elle le quitte pour un autre homme. Gilbert rentre un soir et trouve un mot sur la table de la cuisine disant qu'elle est partie pour de bon.

Il est stupéfait. Il se dit : « Comment est-ce que ça a pu m'arriver à moi ? » Il retrouve sa trace et lui demande en vain de revenir. Plus il la supplie, plus elle le rejette durement, et plus il se sent mal. Il traverse une longue période où il se sent déprimé, abandonné et sans valeur. Il essaie de démêler ce qui cloche chez lui : « Qu'a cet autre homme que je n'ai pas, moi ? »

Bizarrement, tout cela lui est déjà arrivé dans le passé. Il a eu deux relations, et deux rejets, qui ont suivi le même schéma. À chaque fois, il s'est dit : « Plus jamais ça. » Mais cela arrive à nouveau, et chaque fois, il se sent surpris et rejeté.

Gilbert joue un jeu qui s'appelle Donne-moi des coups de pieds. Denise, elle aussi, a déjà traversé tout cela. Elle a eu plusieurs relations avec des hommes avant de rencontrer Gilbert. D'une certaine manière, il semble qu'elle trouve des hommes qui sont gentils avec elle au départ, mais qui, rapidement, commencent à la maltraiter, comme Gilbert. Chaque fois, elle a supporté leur conduite, jouant à la « gentille petite femme » pendant un temps. Chaque fois aussi, elle a fini par changer d'avis d'un seul coup et par rejeter l'homme de manière brutale. Dans ces moments, elle se sent irréprochable et quelque peu triomphante. Elle se dit : « C'est bien ce que je pensais. Les hommes sont tous les mêmes. » Pourtant, au bout d'un certain temps, elle entame une relation avec quelqu'un d'autre, et toute la séquence se répète.

Le jeu de Denise s'appelle « Maintenant, je te tiens, salaud » ~~qu'on abrège par MITIS.~~

Exemple 2 : Madeleine est assistante sociale. Elle est dans son bureau et parle avec un client qui vient d'entrer, l'air abattu.

Le client dit : « Je crois que quelque chose d'affreux vient de se produire. Mon propriétaire m'a mis à la porte et, je ne sais pas où aller. Je ne sais pas quoi faire.

— Oh, mon Dieu, comme c'est triste, dit Madeleine en fronçant le sourcil. Que puis-je faire pour vous aider ?

— Je ne sais pas, dit le client d'un air sombre.

— Je vais vous dire, dit Madeleine. Et si nous regardions tous les deux les journaux du soir pour vous trouver une chambre à louer quelque part en ville ?

— L'ennui, dit le client de Madeleine, l'air encore plus abattu, c'est que je n'ai pas assez d'argent pour payer le loyer.

— Bon, je suis sûre que je peux m'arranger pour que vous puissiez obtenir une allocation.

— C'est gentil à vous, dit le client. Mais, honnêtement, je ne veux pas qu'on me fasse la charité.

— Ah! Bon, que diriez-vous d'un lit au foyer jusqu'à ce que je vous trouve un autre endroit pour loger ?



SENS ET EFFICACITÉ

— Merci, dit le client, mais vraiment, je ne crois pas que je pourrai supporter d’être au milieu de tous ces gens quand je me sens dans cet état.

Le silence s'installe tandis que Madeleine se creuse en vain les méninges, à la recherche d’autres idées. Son client pousse un profond soupir, se lève et s'apprête à partir. « Bon, merci quand même d’avoir essayé de m'aider », dit-il d'un air morne en passant la porte.

Madeleine se demande : « Mais, bon sang, que s'est-il passé ? » Elle éprouve d'abord de la surprise, ensuite elle se sent inadaptée et déprimée. Elle se dit qu'elle ne sait pas aider les autres.

Pendant ce temps, son client descend la rue, plein d'indignation et de colère contre elle. Il pense : « Je savais bien qu'elle ne pourrait pas m'aider, et c'est bien ce qui s'est passé ! »

Tant pour Madeleine que pour son client, cette scène est la répétition de nombreuses autres scènes qui se sont produites dans le passé. Madeleine entre souvent dans ce genre d'échange où elle propose de l'aide et des conseils à ses clients et se sent mal ensuite quand ils ne les acceptent pas. Son client est, lui aussi, habitué à cette conclusion, où il ne sait comment il se retrouve encore et toujours à rejeter l'offre proposée et se sent furieux d'être abandonné par la personne qui lui avait proposé de l'aide.

Madeleine et son client jouent deux jeux qui sont souvent complémentaires. Celui de Madeleine s'appelle Pourquoi ne pas... ? et celui de son client Oui, mais...

Les jeux peuvent se jouer à différents degrés d'intensité®.

Un jeu du **premier degré** aboutit à un résultat dont le joueur peut parler dans son milieu social. Dans les jeux donnés en exemple au début de ce chapitre, tous les joueurs jouaient au premier degré. Vous pouvez imaginer que, d'un côté, Madeleine déverse sur ses collègues, à la pause-café, ses sentiments de doute par rapport à elle-même, alors que son client d'une fois, lui, ronchonne au café du coin auprès de ses copains sur son inutilité à elle. Les copains et les collègues considèrent cela comme un comportement tout à fait acceptable. En fait, les jeux du premier degré constituent en général une grande partie du temps des soirées et des réceptions.

Les jeux qui se jouent à un **deuxième degré** ont des conséquences plus dommageables que le joueur préfère ne pas évoquer dans son milieu social. Supposez par exemple que le client de Madeleine ne se soit pas contenté de ronchonner mais qu'il soit allé porter plainte pour incompétence ? Madeleine aurait pu alors traverser une dépression grave et même donner sa démission. Il est peu probable également qu'elle parle avec désinvolture à ses amis de ce qui s'est passé.

Un jeu du **troisième degré**, comme le dit Berne, « ... se joue pour de bon et se termine à l'hôpital, au tribunal ou à la morgue ». Si Gilbert et Denise avaient joué à ce niveau de gravité, Gilbert aurait fait physiquement mal à Denise. Et elle, à son tour, aurait rangé sa colère jusqu'au jour où elle aurait pris un couteau de cuisine et aurait frappé Gilbert.

Selon W. Ray Poindexter

Dr. W. Ray Poindexter est la première personne à avoir appliqué les théories de l'AT à l'organisation. Comme psychiatre, il était associé de près à Eric Berne dans les débuts de l'AT et ses développements dans les années 60.



SENS ET EFFICACITÉ

Les Trois Degrés des Jeux « The Poindexter organization » p.67

Les coups dans le jeu « Jambe de bois » illustrent les trois degrés progressifs de tout jeu. La première demande de l'employé et l'accord du superviseur constituent une transaction de travail simple. Ce n'est pas encore un jeu, bien qu'il puisse représenter les premiers coups d'une partie.

La deuxième ou troisième demande de l'employé et le changement du superviseur de « Mais nous avons du travail à faire », suivi de la protestation de l'employé, « Vous ne me croyez pas ? » est un jeu du premier degré. Il est d'une intensité modérée. Personne ne se blesse et le travail finit par être fait. L'employé a quelques jours de congé libres, et le superviseur s'est fait un peu arnaquer.

La demande suivante de congé de l'employé, généralement après une déclaration de maladie, et la protestation du superviseur affirmant qu'il ne le croit pas, constitue un jeu de second degré. À présent, les émotions de l'employé et du superviseur sont éveillées. Les réactions sont maintenant modérément intenses, et la situation est devenue plutôt tumultueuse. Des congés maladie temporaires récurrents caractérisent cette phase du jeu.

Ensuite, l'employé prend la position d'être malade et dispose d'excuses médicales pour les longues périodes de maladie. Cela peut prendre la forme de tendances psychosomatiques, d'aggravations de blessures anciennes, voire d'alcoolisme nécessitant une hospitalisation. À ce stade, le superviseur a pris la position de « Oui, je sais, mais je ne crois pas que tu joues la bonne carte, et je vais te surprendre. » Finalement, l'employé est pris en flagrant délit de mentir. Il est à la maison alors qu'il est censé être à l'hôpital ; ou il est dans une autre ville alors qu'il est censé être à la maison en train de se remettre. Dans ce cas, les émotions deviennent extrêmement intenses, et les mouvements sont durs et sévères, conduisant fréquemment à des interruptions de service, des désengagements, des démissions, des hospitalisations ou des épidémies de maladie mentale aiguë ou chronique. C'est un jeu de troisième degré.

Suite à la protestation de l'employé face à l'avertissement ou à la réprimande du superviseur, celui-ci souligne alors son ingratitude. Après tout, « j'essaie juste de t'aider. » est un jeu complémentaire à « "jambe de bois. » Dans cet exemple, le jeu du superviseur « j'essaie seulement de t'aider » se transforme rapidement en « Maintenant je tiens salaud » lorsque l'employé intensifie son jeu en présentant d'autres excuses médicales fallacieuses, des comparutions au tribunal ou des défaillances de transport.

Il est important que tous les superviseurs comprennent le jeu de « jambe de bois ». S'ils ne le font pas, cinquante pour cent de leur temps sera consacré à ces cinq ou dix pour cent de leurs employés qui y sont dévoués.

La forme industrielle de « Regarde comment j'ai essayé » est généralement joué à trois, par un manager avec ses employés et aussi par son supérieur. Par ces démarches, le manager échappe à la responsabilité en cherchant de fausses assurances ou une justification pour son incapacité à assumer les responsabilités appropriées au management.

4 Pour Martin Groder

Martin Groder a organisé son travail en prison avec des détenus violents et psychopathes. Il leur a appris à communiquer de façon moins agressive et à trouver des stimulations intenses qui ne soient pas destructrices.



M. Groder a aussi proposé une subdivision des jeux en trois catégories, quoique différentes de celles de Berne. Selon Groder, on peut répartir les jeux en :

- 1/ Primaires : ils sont joués avec un second rôle, c'est-à-dire avec l'un des personnages principaux prévus dans le scénario d'une des personnes, et ils servent directement à la progression du scénario
- 2/ Secondaires : ils sont joués avec des personnages secondaires du scénario, et servent à structurer l'atmosphère nécessaire au scénario proprement dit
- 3/ Tertiaires : il s'agit de jeux joués avec des figures qui ne sont pas directement impliquées dans la progression du scénario et servent à structurer le temps, sans favoriser ni contrarier le scénario.

Il s'agit là d'une distinction très importante du point de vue thérapeutique, dans la mesure où elle permet au thérapeute d'aider le patient à identifier parmi tous les jeux, y compris ceux du premier degré, ceux qui sont en étroite relation avec son scénario.

Pour Bill Cornell

William (=Bill) F. Cornell est un psychothérapeute américain, qui centre sa pratique et ses écrits sur les origines archaïques des difficultés amenées par les patients

Bill Cornell dans son article "Opening to the vitality of unconscious experience" (s'ouvrir à la vitalité de l'expérience inconsciente) nous invite à repenser les trois degrés de jeux psychologiques tels qu'Éric Berne les avait conceptualisés, pour les repenser en terme de diagnostic.

Lorsque la thérapie échoue, certains thérapeutes mettent en avant les résistances et les mécanismes de défense du patient. Bill Cornell, comme beaucoup d'entre nous, avait été formé à cet idée rassurante que le thérapeute est celui qui sait, analyse et interprète les difficultés du patient, pour ensuite les partager avec lui, pour l'aider à comprendre et, parfois, à changer. Cela peut fonctionner avec certains. Pas avec tous. Bill Cornell explique combien ses interventions avaient parfois plus pour but de soulager ses propres anxiétés et son besoin de faire, vestiges d'un passé personnel encore mal compris. La vitalité de certains patients est si enfouie qu'**il est important de savoir à quel niveau le thérapeute doit travailler. C'est l'objet de cet article.**

Les trois degrés : un outil diagnostic

Les mécanismes de défense interpersonnels et intrapsychiques de certains patients sont « *raisonnablement disponibles à une pensée consciente et à un changement possible grâce à des interventions et des compréhensions cognitives* ». Autrement dit nous sommes là dans ce qui se rapproche des approches cognitivo-comportementales, où les interprétations et les explications pourront suffire pour amener à des prises de conscience. Ces clients sont pris dans un scénario de **premier degré**. Eric Berne parlait de jeu psychologique de premier degré, dont la fonction première était sociale, c'est à dire de rendre les relations plus prévisibles. Bill Cornell a étendu ce concept au-delà des jeux, au scénario. En langage AT, *"le patient a un état du moi Adulte raisonnablement solide et opérationnel, le thérapeute peut*



s'adresser à lui en s'adressant en priorité à sa pensée logique et consciente". Le paperboard et ses schémas aux trois ronds (états du moi) et au triangle (de Karpman), entre autres, peut alors être pertinent.

Les jeux et scénarios de **deuxième degré** ont un but défensif qui opère en dehors de tout contrôle et pensée consciente. La fonction est davantage psychologique/intrapsychique que relationnelle. C'est moins le patient en relation avec l'autre que le patient en relation avec lui-même et ses propres conflits internes. Ces patients sont moins sensibles à des interventions uniquement cognitives : en langage AT, leur état du moi Adulte est plus contaminé par l'état du moi Enfant ou Parent, voire les deux, qu'au premier degré. On pourrait dire que les problématiques sont plus anciennes, et ont une part émotionnelle plus envahissante même si la pensée logique est encore atteignable. Mais la pensée rationnelle n'est plus suffisante. En tant que thérapeute nous allons alors tenter de donner une voix à ces émotions, ou, comme l'AT le dirait, à l'Enfant du client. Ce sont des émotions que la personne a souvent du mal à s'autoriser voire à ressentir car elles peuvent être masquées par d'autres émotions plus familières mais en décalage avec la situation. Par exemple, se sentir triste quand on est victime d'injustice, peut-être la marque d'une difficulté à ressentir et/ou exprimer une colère. On comprend alors que donner une voix à ces ressentis ne passe pas que par le paperboard.

Enfin le **troisième degré** de jeux et de scénario : Berne les situait *au niveau des tissus*, c'est à dire du corps plutôt que du mental. C'est le domaine de la mémoire implicite et procédurale, inconsciente, et des problématiques archaïques d'attachement à la mère ou aux figures parentales précoces. Au niveau du troisième degré, vivre l'expérience avec nos patients précède et informe ce qui sera ensuite analysé et parlé. C'est surtout le comportement du patient, et ce qu'il nous fait vivre en séance qui va nous aider à savoir à quel niveau travailler. *Comment le thérapeute se laisse vivre son contre-transfert (ses éprouvés) et le comprend comme une communication inconsciente entre le patient et lui.* Une communication qui passe par un corps à corps pour ainsi dire. Le paperboard n'est plus d'aucune utilité. L'explication rationnelle est rejetée ou ignorée.

Pour résumer, nous devons être attentifs à quel niveau de scénario intervenir, en sachant que les trois degrés évoqués sont souvent mélangés. Mais une thérapie où l'ennui semble régner, ou qui semble tourner en rond par exemple, peut indiquer que le travail ne se fait pas au bon niveau.

"Opening to the vitality of unconscious experience" a été publié dans *Transactional Analysis in Contemporary Psychotherapy*, recueil de textes dirigé par Richard Erskine. Londres : Karnac, 2016, pp. 79-98