

CHRISTEL PETITCOLLIN

**LE PETIT CAHIER
D'EXERCICES**

**POUR SORTIR DU JEU
VICTIME, BOURREAU,
SAUVEUR**

JouVence

De la même autrice aux Éditions Jouvence

Petit Cahier d'exercices pour mieux s'organiser et vivre sans stress

Victime, bourreau ou sauveur : comment sortir du piège ?

Savoir écouter, ça s'apprend !

Réussir son couple

Scénario de vie gagnant

Émotions, mode d'emploi

S'affirmer et oser dire non

Bien communiquer avec son enfant

Dans la même collection

Petit Cahier d'exercices des femmes atypiques, Élodie Crépel

Petit Cahier d'exercices des thérapeutes, Amandine Issaverdens et D^r Hippolyte Maurel

Petit Cahier d'exercices de rééquilibrage alimentaire et émotionnel, Mélissa Kunz

Petit Cahier d'exercices du lâcher-prise, Rosette Poletti

Petit Cahier d'exercices d'estime de soi, Rosette Poletti

Petit Cahier d'exercices d'ayurvéda, Sophie Benabi

Petit Cahier d'exercices pour s'affirmer et (enfin) oser dire non, D^{re} Anne van Stappen

Petit Cahier d'exercices de Communication NonViolente[®], D^{re} Anne van Stappen

Petit Cahier d'exercices pour réussir ses tirages de cartes, Ozalee Intuitive

Petit Cahier d'exercices de ma révolution intime, Mélissa Carlier

ÉDITIONS JOUVENCE

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2014

© Éditions Jouvence, 2024, pour la présente édition revue et actualisée

ISBN : 978-2-88953-913-0

Cet ouvrage contient en partie des extraits de l'ouvrage suivant : *Victime, bourreau ou sauveur : comment sortir du piège ?*

Maquette et illustration de couverture : François-Xavier Pavion

Maquette intérieure et mise en pages : Virginie Cauchy

Illustrations intérieures : voir page 80

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.

**CE PETIT CAHIER
APPARTIENT À**

.....

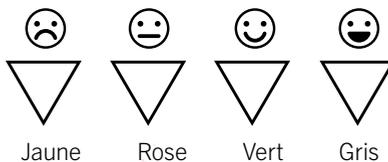
.....

Chère lectrice, cher lecteur, afin de faciliter la lecture, nous n'avons pas utilisé l'écriture inclusive. Bien entendu, ce Cahier d'exercices s'adresse à toutes et tous, sans distinction de genre. Bonne lecture!

MON Mood TRACKER

Pendant un mois, coloriez les triangles tous les jours selon votre humeur et constatez-en l'évolution au fil de la lecture de ce Cahier.

The mood tracker consists of five rows of triangles, each row representing a week. The triangles are numbered 1 through 31, with the last triangle in the fifth row being empty. The numbers are: Row 1: 1-6; Row 2: 7-11; Row 3: 12-16; Row 4: 17-21; Row 5: 22-26, 27-30, and an empty triangle for the 31st day.



LES JEUX PSYCHOLOGIQUES

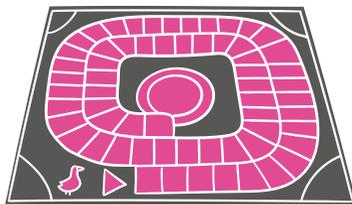
La notion de « jeu psychologique » a été élaborée par Éric Berne, le psychiatre fondateur de l'Analyse transactionnelle. En observant les relations humaines, ou plus précisément ce qu'il a appelé des « transactions » entre humains, Éric Berne a eu l'intuition que certains échanges, surtout les échanges négatifs, étaient codifiés, répétitifs et nous enfermaient dans des jeux de rôles. En observant plusieurs situations, comme celle de l'alcoolique et de son entourage, Éric Berne a tenté de cerner les différents acteurs et leur rôle : la poire, le pourvoyeur... Mais c'est à Stephen Karpman que nous devons le concept du « triangle dramatique ». C'est lui qui a finalisé le modèle amorcé par Éric Berne en synthétisant les échanges entre participants lors des jeux psychologiques en trois grands rôles : la victime, le bourreau et le sauveteur.

La dénomination de « **jeux psychologiques** » est utilisée pour plusieurs raisons :

- ➔ La première raison, ce sont justement **ces rôles** que les participants se distribuent et jouent avec emphase.
- ➔ La deuxième est **l'aspect codifié et répétitif des échanges** : si l'on enregistrerait nos disputes récurrentes, on se rendrait compte que leurs dialogues (ou monologues!) sont quasiment identiques à chaque fois, du début de la dispute à sa conclusion. L'enregistreur vocal pourrait finir la dispute à notre place.



- ➔ Enfin, **l'Analyse transactionnelle** a disséqué le déroulement de ces échanges négatifs en repérant :
- une amorce à la dispute, comme un lancer de dés ;
 - une progression dans les échanges verbaux, comme si nous déplaçons nos pions sur un jeu de l'oie ;
 - et une conclusion en forme de coup de théâtre qui clôturé le jeu.



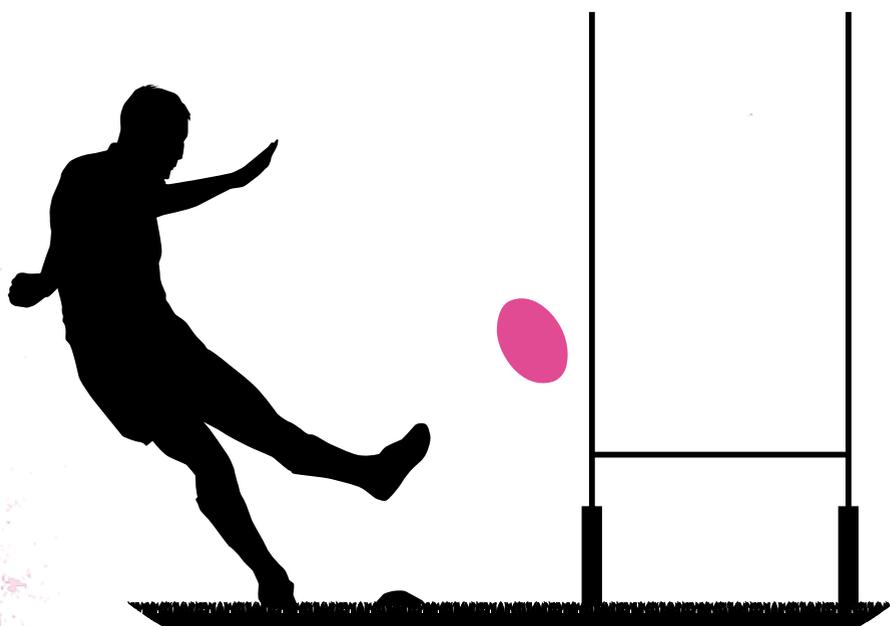
Les relations à base de jeux psychologiques sont négatives, usantes, énergivores et toxiques.

Ce Petit Cahier d'exercices vous permettra de connaître, de comprendre, de déjouer, de désamorcer ces jeux et surtout d'éviter d'en lancer... donc d'assainir vos relations.

LE TRIANGLE DRAMATIQUE

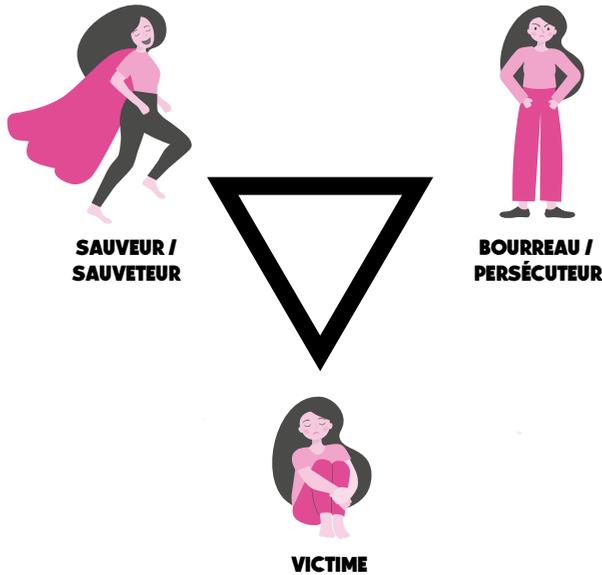
Le triangle dramatique est un jeu psychologique qui combine :

- ➔ un jeu de rôle ;
- ➔ un jeu des chaises musicales ;
- ➔ un jeu de tirs aux buts ;
- ➔ et des essais transformés, comme au rugby.



Le jeu de rôle

La première caractéristique des jeux psychologiques est la distribution de ces trois rôles complémentaires :



Le triangle dramatique de S. Karpman

Nous avons tous notre rôle préféré pour entrer dans le jeu, cependant nous pouvons jouer les trois rôles.



VICTIME

➔ **Le rôle de victime :** la victime est plaintive, voire pleurnicharde, malheureuse et passive. Elle se prétend pure, innocente et impuissante. Souvent poursuivie par des catastrophes, elle est de surcroît gaffeuse et si énervante qu'on ne peut s'empêcher de la remettre à sa place.

N.B. : vous remarquerez que « la victime » n'existe pas au masculin. Pourtant, les hommes savent aussi bien que les femmes se poser en victimes !



- ➔ **Le rôle du bourreau :** le bourreau est sévère, critique, cassant et dévalorisant. Ses propos sont définitifs et sans appel. Il fait peur et on hésite à le contrarier. Dans certains cas, il peut aller jusqu'à être méchant ou cruel, menaçant, crier et même frapper.

**BOURREAU /
PERSÉCUTEUR**

- ➔ **Le persécuteur :** version « *light* » du bourreau, le persécuteur est un harceleur plus quotidien et plus sournois. Il dénigre, refuse de valider, exporte son insatisfaction chronique... Bref, il pratique le supplice de la goutte d'eau au lieu du coup de marteau.



**SAUVEUR /
SAUVETEUR**

- ➔ **Le rôle de sauveteur :** le sauveteur est un bourreau de travail. Il est toujours prêt à défendre les opprimés et les causes perdues. Il se dit fort, équilibré et altruiste. Son côté protecteur est infantilisant. Son aide se révèle souvent inadéquate. Il crée des dettes morales pour retenir les gens.

N.B. : vous remarquerez que « le bourreau » n'existe pas au féminin. Pourtant, les femmes savent aussi bien persécuter que les hommes !

Le triangle dramatique

Il est important de souligner que ces rôles ont été autrefois une réponse adaptée à une situation réelle. Le persécuteur a réellement été frustré par son entourage, le sauveteur obligé d'en faire beaucoup pour obtenir de maigres signes d'attention, et la victime a réellement vécu des situations dramatiques et douloureuses.



LE SAUVETEUR SERAIT BIEN DU GENRE À SORTIR LES POISSONS DE L'EAU POUR LEUR PERMETTRE DE RESPIRER!

Cependant, l'usage exagéré qu'ils font de ces comportements est bien souvent devenu inadéquat et manipulateur.



Le jeu des chaises musicales vient se combiner au jeu de rôle

Vous pourrez remarquer que le fonctionnement de notre société est construit sur ce triangle dramatique.

En voici quelques exemples :

- ➔ Dans le rôle de victime, vous retrouverez le citoyen-contribuable, dans le rôle du bourreau, la police et le fisc, et dans le rôle du sauveteur, l'infirmière ou le pompier.

- ➔ Le pauvre chômeur (victime) licencié par la vilaine entreprise (bourreau) va s'adresser à Pôle emploi (sauveteur) pour retrouver un travail.
- ➔ La gentille ONU (sauveteur) doit défendre le pays attaqué (victime) du pays agresseur (bourreau).

Mais pour défendre le pays victime, l'ONU sauveur doit devenir le bourreau du pays bourreau qui devient alors la victime du sauveur.

Lorsque le pauvre chômeur victime s'adresse à Pôle emploi, il va être confronté à un bourreau qui lui demande de rechercher activement du travail sous peine de perdre ses allocations. Pôle emploi va parallèlement avoir le sentiment de se heurter à un chômeur gaffeur et énervant qui n'y met pas du sien. Le sauveur mis en échec, Pôle emploi sera aussi en droit de se sentir persécuté.

C'est ainsi que le jeu de rôle se complique en devenant un jeu de chaises musicales : quand on entre dans le triangle, on ne peut que tourner en rond dedans en se faisant voler sa place.

