

Christel **Petitcollin**

Mon cahier
 poche

*Je sors du jeu
victime, bourreau,
sauveur*

Illustrations de Jean **Augagneur**

jouvence
EDITIONS

Dans la même collection **Mon cahier poche**

Mon Cahier poche : Tout le monde dit que je maigris... Je décide d'y réfléchir !, Sandrine Gabet Pujol et Dr Claude Arnaud

Mon Cahier poche : Je souris même sous la pluie, Isabelle Filliozat

Mon Cahier poche : Je me révèle à moi-même, Elina Vorger

Mon Cahier poche : Mon coaching spécial concours,
Catherine Legeay-Guillon

Mon Cahier poche : J'écoute mes besoins profonds,
Dr Anne van Stappen

Mon Cahier poche : Je me reconstruis après un burn-out,
Carol Dequick et Nathalie La Greca

Mon Cahier poche : Je fais le plein d'énergie !, Alia Cardyn

Mon Cahier poche : Mon couple heureux, Yvon Dallaire

Mon Cahier poche : Je reste zen dans un monde agité, Erik Pigani



CATALOGUE GRATUIT SUR SIMPLE DEMANDE

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet: www.editions-jouvence.com

Mail: info@editions-jouvence.com

Édition revue et corrigée du *Petit Cahier d'exercices pour sortir du jeu victime, bourreau, sauveur* (© Éditions Jouvence, 2014)

© Éditions Jouvence, 2019

ISBN : 978-2-88953-125-7

Couverture : Éditions Jouvence

Maquette et mise en page : Frank Pitel [grad-design.fr]

Dessins de couverture et intérieurs : Jean Augagneur

Habillage graphique : ©Freepik, illustrations pages 23, 24 : AdobeStock : ©Ana

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



*Comprendre
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 de **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 sauveur.

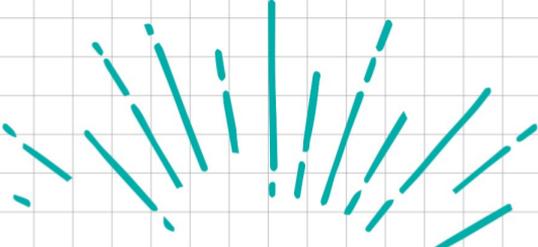
La dénomination de **jeux psychologiques** est utilisée pour diverses raisons.

- ⇒ 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. Le dictaphone pourrait finir la dispute à notre place.

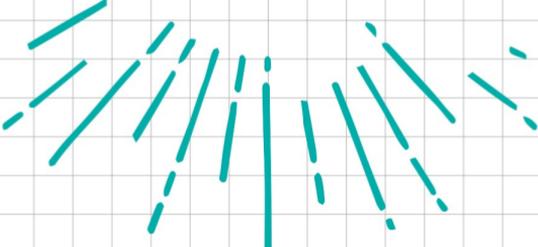


⇒ Enfin, l'Analyse transactionnelle a disséqué le déroulement de ces échanges négatifs en repérant une amorce à la dispute, comme un lancer de dés, une progression dans les échanges verbaux, comme si nous déplaçons nos pions sur un jeu de l'oie, et une conclusion en forme de coup de théâtre qui clôture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

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



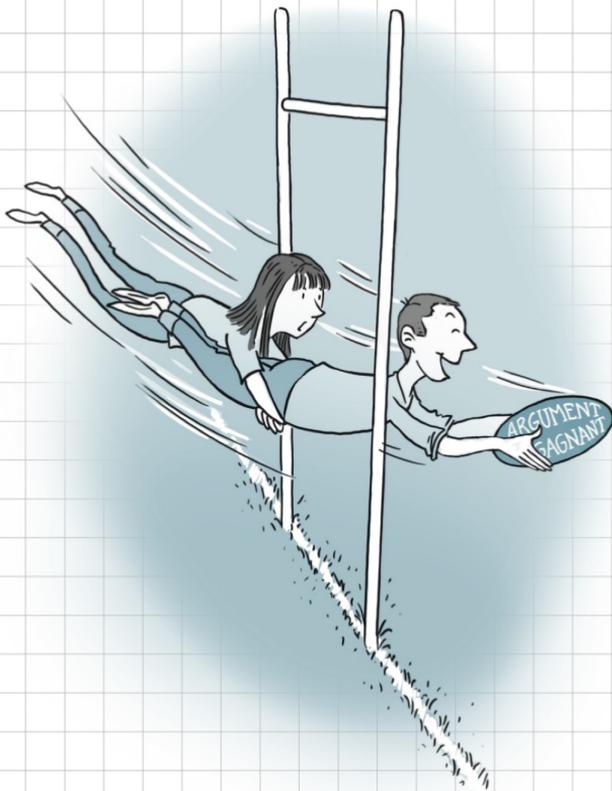
**CE CAHIER POCHE
VOUS PERMETTRA
DE CONNAÎTRE,
DE COMPRENDRE,
DE DÉJOUER,
DE DÉSAMORCER
CES JEUX, ET SURTOUT
DE LES ÉVITER...
DONC D'ASSAINIR
VOS RELATIONS.**



Le triangle dramatique

Le triangle dramatique est un jeu psychologique qui combine :

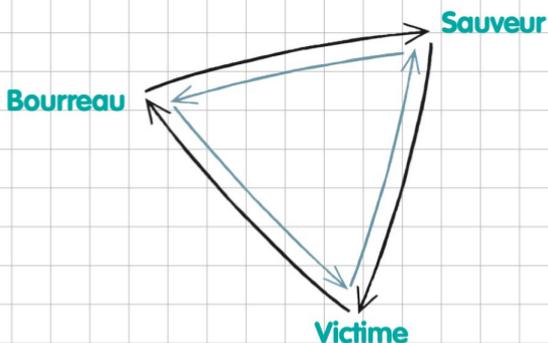
- un jeu de rôle ;
- un jeu des chaises musicales ;
- un jeu de tirs aux buts ;
- et des essais transformés, comme au rugby.



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 tour à tour les trois rôles.

⊗ **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.

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.



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

● **Le rôle de Sauveur** : le sauveur 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.