

**RELATIONS &
JEUX DE POUVOIR**

Jean-Jacques **Crèvecoeur**
Préface de Paule **Salomon**

RELATIONS &
JEUX DE POUVOIR

Pouvoir et manipulation

Du même auteur aux Éditions Jouvence

Le Langage de la guérison

Prenez soin de vous, n'attendez pas que les autres le fassent !

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

Manuel d'autothérapie par l'écriture, Jean-Yves Revault

Les Archéstyles, Brigitte Riom-Tendron

La Coopération positive au travail et dans vos relations, Jean-Dominique Zanus

Respiration et Pranayama, Jacques Choque

La Spiritualité de la pleine conscience, Christian Miquel

Se protéger des stress, inflammations chroniques et maladies chroniques, grâce au nerf vague, Jean-Marie Defossez

Partez à la conquête de votre voix, Jocelyne Z'Graggen en collaboration avec François Tessier

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**

E-mail: info@editions-jouvence.com

© Troisième Iris Éditions, 1993

© Éditions Jouvence, 2000

© Éditions Jouvence, 2019, pour la présente édition

ISBN: 978-2-88953-250-6

Couverture: Frank Pitel [grad-design.fr]

Illustration de couverture: AdobeStock.com / ©mast3r

Mise en page intérieure: SIR

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

*L'homme rit de sa grandeur
d'avoir maîtrisé l'atome,
mais l'homme n'a rien
maîtrisé du tout
et il n'est qu'un idiot.*

*Ce n'est que
lorsqu'il aura apprivoisé
le pouvoir de l'Amour
qu'il aura maîtrisé
le pouvoir.*

Protée

SOMMAIRE

Préface de la 1^{re} édition par Paule Salomon	11
Prologue de l'auteur	17

Étape n° 1 : les repères

Repérer les jeux de pouvoir relationnels

Introduction	27
Repère n° 1 : La pression exercée	29
Repère n° 2 : La distorsion explicite-implicite.....	35
Repère n° 3 : La complicité circulaire.....	43
Repère n° 4 : Les projets et les attentes implicites.....	57
Repère n° 5 : La dépendance réciproque.....	79
Repère n° 6 : L'inadaptation à la réalité	93
Repère n° 7 : Le caractère répétitif	105
Conclusion.....	115
Résumé : Les 7 repères	119

Étape n° 2 : les découvertes

Comprendre l'origine inconsciente des jeux de pouvoir

Introduction	123
Découverte n° 1 : La peur de la rupture	127

Découverte n° 2 : La peur de se découvrir	137
Découverte n° 3 : La peur du changement	145
Découverte n° 4 : La peur de la mort	155
Découverte n° 5 : La peur de s'incarner	169
Découverte n° 6 : La peur de vivre	181
Découverte n° 7 : Pouvoir, névrose et guérison	193
Conclusion.....	205
Résumé : Les 7 découvertes	208

Étape n° 3 : les ancrages

S'ancrer dans le principe de réalité

Introduction	211
Ancrage n° 1 : Mon propre corps	215
Ancrage n° 2 : Mes permissions.....	219
Ancrage n° 3 : Mes émotions.....	225
Ancrage n° 4 : Mes besoins	231
Ancrage n° 5 : Le Soi.....	241
Ancrage n° 6 : La relation ici et maintenant	247
Ancrage n° 7 : Les faits objectifs	251
Conclusion.....	255
Résumé : Les 7 ancrages.....	258

Étape n° 4 : les stratégies
Déjouer les jeux de pouvoir relationnels

Introduction	261
Stratégie n° 1 : Désamorcer les pressions	263
Stratégie n° 2 : Accepter sa propre réalité.....	269
Stratégie n° 3 : Reconnaître les étapes du changement.....	273
Stratégie n° 4 : Aménager mon environnement	277
Stratégie n° 5 : Faire confiance aux ressources de l'autre.....	281
Stratégie n° 6 : Se faire confiance	287
Stratégie n° 7 : Développer un autre regard.....	291
Conclusion.....	297
Résumé : Les 7 stratégies	299

Étape n° 5 : les principes
Déployer sa puissance au quotidien

Introduction	303
Principe n° 1 : Me préparer et préparer l'autre.....	305
Principe n° 2 : Aligner la parole sur le ressenti, les pensées et les actes	309
Principe n° 3 : Accepter les confrontations.....	313
Principe n° 4 : Expliciter et faire expliciter les projets et les attentes	317
Principe n° 5 : Respecter les besoins de chacun	321
Principe n° 6 : Reconnaître et accepter la réalité	325
Principe n° 7 : Boucler, pardonner et remercier	329

Relations et jeux de pouvoir

Conclusion.....	333
Résumé : Les 7 principes	335
Épilogue de l'auteur	337
Annexes	341
I. Bibliographie commentée	343
II. Histoires de pouvoir	351
Notes	361

PRÉFACE DE LA PREMIÈRE ÉDITION

Comment passer de l'amour du pouvoir à la Puissance de l'Amour ? Nous sommes, là, au cœur de la difficulté de passage qui se pose pour chacun d'entre nous et pour la conscience collective de la planète. Comment passer de la peur à la confiance, de la domination autoritaire et esclavagiste à la coopération ? Tous les « passeurs » de notre temps apportent leur savoir-faire et leur savoir-être à cet endroit précis où achoppent les bonnes volontés. Ce livre de Jean-Jacques Crèveœur intervient en direct sur cette ligne de fracture.

Reconnaissons que toute intervention sur la conscience collective est un pouvoir, et sans doute faut-il apprivoiser ce terme. Le pouvoir n'est pas synonyme d'abus, de menace et de destruction, il est une énergie qui prend la couleur de l'intention de celui qui l'utilise. Et la bonne intention ne suffit pas, encore faut-il que l'intention s'ajuste à la réalité concernée. L'enfer est pavé de bonnes intentions qui tournent au pire ou qui restent ineffectives. Le paradis a besoin d'« intentions bonnes » alimentées de l'énergie pour leur donner naissance. Où puiser cette énergie ? Soit dans la haine, soit dans l'amour, les deux faces de la même médaille.

Dans la haine, nous avons peur, nous sommes seul, nous nous sentons menacé, nous allons attaquer pour ne pas être attaqué, tuer pour ne pas être tué, nous développons une énergie de survie où tous les coups sont permis, nous sommes au stade archaïque de notre évolution. Ce qui n'était, au début, qu'un réflexe de défense devient un système de vie, nous nous posons en nous opposant, nous sommes toujours plus puissant pour parer à toute attaque, nous n'existons que par la défense... Et nous n'avons jamais assez de puissance car rien ne peut combler notre peur profonde de l'Autre, donc de nous-même. Nous sommes seul, désespérément seul et vide, affamé d'un amour impossible que nous ne savons même plus imaginer, ou que nous idéalisons pour mieux le rendre impossible.

Nous aimons le pouvoir pour lui-même avec une sorte de boulimie. Nous perdons de vue qu'il n'est qu'un moyen pour passer à autre chose, nous perdons de vue que la survie n'a de sens que par la vie et la « Sur-Vie », que l'existence physique cherche l'Amour et le spirituel, l'Amour et la lumière.

Aujourd'hui, les neuf dixièmes de l'Humanité sont encore encastrés dans la survie et la peur. Les relations sont teintées de compétition, de domination, de lutte. La planète Terre vit dans une guerre ouverte et larvée, guerre armée, guerre économique, psychologique et même amoureuse. Quelques vainqueurs paradedent sur une armée de vaincus, d'esclaves, de victimes. Et ces vainqueurs sont eux-mêmes les victimes de la solitude du pouvoir et du désert de l'avoir, coupé de l'être.

La conscience collective dénonce aujourd'hui majoritairement l'absurdité de la guerre et des conflits. Les consciences individuelles émergent et refusent de plus en plus l'absurdité des conflits familiaux. Les couples éclatent plutôt que de rester ensemble dans l'affrontement permanent. Mais personne, encore, ne semble savoir comment entrer dans l'ère d'une navigation sur les eaux calmes de la paix intérieure et extérieure.

D'ores et déjà, pourtant, nous pouvons diagnostiquer le poison : il s'agit du rapport dominant-dominé dans les relations et peut-être tout particulièrement entre les hommes et les femmes. Depuis des millénaires, les formes de civilisations et de religions cherchent à gérer cette différence homme-femme le plus souvent en l'accentuant, et en lui donnant une signature d'opposition plus que de complémentarité. L'exemple historique est clair : toute relation dominant-dominé débouche sur une révolte à plus ou moins long terme du dominé à l'égard du dominant, sur un conflit, sur une inversion des rôles parfois, sur un durcissement des positions souvent. Toute relation dominant-dominé tue l'amour. Comment sortir de ces comportements archaïques, comment passer à un rapport de coopération créative et responsable ? Là encore, la bonne volonté ne suffit pas. Nous héritons de très vieux modèles, nous en héritons par la conscience collective, réactivée en nous par les comportements parentaux, familiaux au sens large. Nous répétons encore et encore les ancrages des générations qui nous ont précédés. La peur est un très lourd héritage qui a aussi son sens comme réflexe de survie. Tout comme la volonté de pouvoir est,

de manière basale, une volonté de vivre. Mais le bonheur de vivre sollicite chacun sur l'échelle de l'évolution. Sexe, amour, lumière. Le sens d'une vie se mesure à sa capacité d'élever son plaisir au niveau du partage et de l'ouverture des consciences et des biens.

Pour mieux comprendre, il est utile ici de parler en termes de centres d'énergie, que la tradition orientale appelle çakras. Ces centres d'énergie ne sont pas mystérieux. Ils sont perceptibles à toute personne qui leur accorde suffisamment d'attention. Sans entrer dans le détail, disons que le centre du pouvoir se situe dans la région du ventre, alors que le centre de l'Amour se situe un peu au-dessus de la poitrine sur un axe médian. Actuellement, l'Humanité se vit de façon diurne au niveau du ventre et se cherche un passage au niveau du cœur. Ce passage est d'ordre à la fois collectif et individuel. Nous sommes tous concernés, nous sommes tous en difficulté pour faire ce passage et nous avons besoin de nous encorder pour les moments difficiles.

L'ombre du pouvoir nous guette et nous nous dirigeons vers la lumière de la Puissance. Nous savons bien que chaque chose peut être bonne pourvu qu'elle soit utilisée à sa juste place, à sa juste dose. Il ne s'agit pas de se condamner à l'impuissance sous prétexte que la Puissance a des aspects dangereux. Nous avons besoin de mettre la Puissance au service de l'Amour ; et c'est alors que s'accomplit la mutation, la transmutation. L'action illuminée par l'Amour démultiplie les possibles, ouvre un chemin de réalisation plus magique et plus souple, irrésistible de créativité. L'action est inspirée.

Le dessein est clair désormais. Comment passer d'une vie dominée par la peur à une vie guidée par l'amour. Au moins à 50 %, soyons lucides sur nos forces et nos faiblesses. C'est ici qu'intervient le travail de Jean-Jacques Crèveœur qui nous propose des outils d'une grande précision pour repérer nos schémas de comportement. Là où nous avons peur, nous manipulons. Là où nous désirons, nous manipulons. Nous n'en avons même plus conscience. Ces comportements sont devenus intégrés à notre personnalité comme une pollution insidieuse et normalisée. Deux grandes catégories de comportements se manifestent : le comportement dominateur qui s'arrange pour prendre le pouvoir dans la relation et le comportement victime qui se fait complice de son aliénation. Le jeu se perpétue parce que les uns et les autres se cherchent,

s'aiment magnétiquement. Sur le plan professionnel comme sur le plan familial, beaucoup de relations fonctionnent sur un mode sado-masochiste et, parfois, alternativement, une fois dans un sens, une fois dans l'autre. L'intensité destructive de ce mode relationnel est aussi addictif qu'une drogue et nécessite un véritable sevrage. Une dépendance réciproque s'installe accompagnée d'une frustration qui porte en germe l'éclatement de la relation en conflit à plus ou moins long terme. Il arrive aussi que la relation s'enlise et tourne à vide sur ce mode conflictuel.

La sortie de ce cercle vicieux commence avec la prise de conscience, la focalisation de l'attention. Le fait de repérer intellectuellement les mécanismes des jeux de pouvoir ne suffit certes pas, mais ce premier pas est important, décisif parfois. Il attire l'attention sur une couche profonde de la communication, les attentes et les projets qu'on peut avoir sur quelqu'un, indépendamment de ce que l'on exprime. Mais agir au niveau du comportement correspond au fait de vouloir guérir une maladie en supprimant les symptômes. Quels sont les causes de ces comportements empoisonnés ? Pourquoi des relations d'amour et de respect dégénèrent-elles en violence et en agressivité ? Encore et toujours, j'ai peur, dira Jean-Jacques Crèveœur, peur de l'autre, peur de moi, peur de la réalité, peur du changement, peur de la mort, peur de ma vulnérabilité, des limites de mon corps, peur de vivre. Ma peur me fait régresser dans des comportements inadaptés d'agression ou de soumission qui ont pour but de me rassurer et qui ne font que m'enliser. Le salut vient de la répétition frustrante des échecs et du désir d'amélioration, de l'espoir... de la connaissance, de l'ouverture de la conscience...

L'acceptance, l'acceptation de soi-même et de tout ce qui est, introduit à un nouveau mode de pensée, à une logique du paradoxe, qui constitue l'une des clés de ce passage d'une vie défensive, peureuse et agressive à une vie rayonnante et heureuse. La culpabilité et le jugement sont les instruments d'oppression par excellence dans la relation dominant-dominé et ils ont été si bien intériorisés par tous qu'ils sont devenus les acteurs de la division intérieure, de la guerre que nous nous menons à nous-même par critique intérieur interposé. Plusieurs personnages sont en lutte à l'intérieur de nous. L'alignement, le centrage, la confiance dans sa graine de sagesse personnelle, tous ces éléments vont contribuer à développer la Puissance de l'Amour.

Ce livre est comme un manuel de base à lire et à relire, qui donne des balises sur le parcours. Il se présente avec une volonté de dépasser les limites d'une lecture passive et d'une vérité proposée ; il invite à la réflexion, à la participation, et sa pédagogie est ludique. Il s'agit donc d'un bon outil à utiliser pour rebondir dans sa propre évolution, pour forer dans les couches profondes de son mensonge personnel, pour se remettre en face de la blessure initiale et pour développer ses ressources.

Je suis persuadée aujourd'hui qu'il est possible d'agir à plusieurs niveaux, d'une part sur nos comportements en les modifiant, d'autre part sur les causes qui nous manipulent et enfin de s'éveiller notamment par la pratique de la respiration pour libérer de nouvelles ressources, développer sa joie de vivre et changer de niveau de perception. Tenir compte du conscient, de l'inconscient et de l'énergétique dans le processus de la libération intérieure. À sa manière, ce livre propose tous ces aspects.

Paule Salomon¹

PROLOGUE DE L'AUTEUR

Afin que les propos de ce livre ne soient pas perçus comme un discours absolu, il nous a paru important de resituer les motivations qui nous ont poussé à les tenir. L'explicitation de notre parcours intellectuel et de nos expériences vous permettra d'identifier le lieu d'où nous parlons, puisque toute parole humaine n'est jamais que particulière, partielle et relative...

Ce livre sur le pouvoir et la puissance² n'est pas mon œuvre, mais le fruit et l'œuvre de la vie. Mon seul mérite est de m'être mis à l'écoute des enseignements de la vie. Ma seule démarche est d'avoir suivi le chemin qu'elle m'indiquait.

Ce livre est le reflet du chemin que j'ai emprunté, ces dix dernières années. Il est aussi le reflet des leçons que j'ai pu tirer des expériences vécues. Ses pages sont chargées des rencontres que j'ai faites, du cheminement que j'ai suivi, des connaissances que j'ai acquises, des expérimentations que j'ai effectuées et de l'enseignement que j'ai diffusé.

Les rencontres

Lorsque j'ai rencontré Ananou Thiran, en novembre 1980, je n'avais pas vingt ans. Immédiatement, nous avons eu l'intuition et la conviction profondes que notre rencontre était comme des retrouvailles, un rendez-vous pris pour accomplir ensemble une tâche... Nous ne nous sommes pas trompés sur ce point. Par contre, nous étions loin d'imaginer ce que le destin nous réservait comme épreuves pour nous sculpter, nous polir,

nous dégrossir, nous tailler ! Des années de vie de couple qui furent un véritable enfer, truffées de jeux de pouvoir et de déchirements... Une vie professionnelle où, par trois fois, le spectre de la faillite frappa à notre porte. Des tentatives d'association qui se sont soldées par des conflits et des ruptures. Avec, toujours au fond de nous-mêmes, cette lumière de respect inconditionnel qui nous disait que tout cela avait un sens profond.

La grâce de notre rencontre, c'est que nous partagions cette même soif de recherche du sens, cette même exigence à comprendre ce qui nous arrivait, cette même discipline à tirer, encore et toujours, les enseignements de tout ce que nous vivions... Avec le souci d'adapter de mieux en mieux nos comportements aux lois de la vie, dans toutes ses dimensions (matérielle, physique, émotionnelle, mentale, écologique, artistique et spirituelle)...

Pendant tout ce temps, notre première préoccupation fut de **sortir de ces cercles vicieux relationnels** dans lesquels nous nous sentions prisonniers et coincés. Nous étions très conscients de l'importance de ces jeux de pouvoir qui nous frustraient et nous déchiraient. Nous constations quotidiennement à quel point chacun, à sa manière, avait une emprise sur l'autre. Nous nous sentions contrôlés l'un par l'autre, au-delà de toute limite supportable. Pourtant, nous ne comprenions rien à la dynamique dans laquelle nous étions impliqués. Mais nous voulions en sortir. Nous savions qu'il devait exister un moyen...

Le cheminement

Nous avons cherché ensemble, pendant plus de dix ans, et cette recherche n'est pas terminée. Tous les jours encore, nous découvrons des éléments sur la nature des jeux de pouvoir et l'essence de la puissance qui, jusque-là, nous avaient échappé... C'est pourquoi je considère que **ce livre est inachevé** : il constitue simplement un arrêt sur image, un bilan (au sens comptable du terme) établi au cours de l'été 1993... À l'heure où vous lisez ces lignes, sachez que ce livre est déjà dépassé par la vie qui n'a cessé de nous apporter son lot de découvertes et d'enseignements.

C'est la raison pour laquelle ni Socrate, ni Jésus-Christ n'ont écrit de livres. La vie est un éternel mouvement dont jamais aucun livre ne pourra rendre compte. Écrire, c'est prendre le risque d'enfermer la vie, de figer le mouvement et le temps. C'est aussi prendre le risque de théoriser un vécu, de systématiser une philosophie et un amour de la vie.

La seule manière de pouvoir échapper à ce piège de mort, c'est de vous inviter à **lire ce livre avec le cœur, et non avec la tête**. Et pour qu'il ne reste pas lettre morte, mettez-le en expérimentation dans votre vie quotidienne, après en avoir compris le sens et l'essence. Sinon, il ne s'agira que d'un livre de plus, avalé à la hâte, comme un hamburger dans un fast-food. Ce livre est à vivre en même temps qu'il est à lire...

C'est un cheminement qui nous a fait découvrir une à une les clés qui permettent de passer du pouvoir à la puissance. C'est la raison pour laquelle j'ai choisi d'écrire ce livre **comme un cheminement** que je vous invite à suivre. En effet, nous avons bien conscience que jamais nous n'aurons fini de nettoyer nos relations de tous ces parasites, de tous ces pièges qui se créent en permanence. Tel Sisyphe remontant inlassablement son rocher, nous sommes tous et toutes appelés à une vigilance de chaque instant, pour transformer la « matière première et brute » du pouvoir en « or alchimique » de la puissance...

Pour vous guider dans ce processus de lecture-découverte, je procéderai de manière progressive, en vous posant beaucoup de questions. À l'instar de Socrate, mon rôle sera tantôt de **vous faire accoucher des réponses** qui sont en vous, tantôt de **sculpter votre âme et votre personnalité** par les enseignements que je vous proposerai. C'est en cela que ce livre est également un reflet de notre vie et de notre recherche, car nous avons véritablement la conviction d'avoir été guidés par la vie et les événements pour découvrir tout ce dont nous avons besoin...

Je vous inviterai même à tenir un petit **cahier de notes**, afin de consigner par écrit les expériences et découvertes que vous ferez, grâce à ce livre. Dans ce cahier, vous pourrez prendre le temps et le recul nécessaires pour faire des liens, des parallèles, des analyses... Vous pourrez surtout

noter les situations relationnelles que vous vivrez afin d'en tirer un maximum d'enseignements.

Les connaissances

Les découvertes ne sont pas uniquement issues des expériences ou du vécu ; elles viennent également des **nombreuses connaissances** que nous avons eu la chance d'acquérir, de travailler et de comprendre. Notre recherche insatiable du sens nous a poussés à explorer des domaines de savoir très différents, chacun d'eux apportant à notre quête une pièce supplémentaire et complémentaire. C'est pourquoi ce livre se veut le lieu symbolique d'une rencontre pluridisciplinaire et d'un décroisement des savoirs. En effet, il est impossible de rendre compte de la complexité du réel, si ce n'est en tentant de dresser la synthèse entre rationalité et intuition, entre science et philosophie, entre religion et mystique.

Nos formations de base en **mathématiques** et en **physique théorique** apportent à ce livre toute la rigueur de l'observation et du raisonnement scientifiques. Ma formation complémentaire en **philosophie** lui donne ce regard et cette distance critiques nécessaires à la cohérence du processus. Dans la compréhension même des mécanismes des jeux de pouvoir, trois ans de recherche et de travail en **psychanalyse structurale** nous ont ouvert les yeux sur le rapport entre inconscient et volonté de contrôle dans la psychogenèse de l'enfant...

L'**analyse systémique** m'a permis de voir les phénomènes dans leur complexité et leur globalité et de comprendre la nature profonde des cercles vicieux relationnels. Les livres de Carl Gustav Jung m'ont ouvert les portes d'un monde qui, jusqu'alors, m'était totalement inconnu : celui de la **démarche alchimique** appliquée à la psychologie et à la spiritualité. C'est grâce à Jung que j'ai compris que rien, dans notre inconscient, n'est à rejeter, mais tout simplement à réaligner et à transmuter... Plusieurs années de recherche en **formation de formateurs**, ainsi que treize ans d'animation m'ont permis de traduire la **maïeutique** de Socrate de manière opérationnelle et efficace.

Parmi les fondements de ce livre et de cette démarche, je me dois de dire la place centrale qu'occupent notre **démarche spirituelle** et notre **recherche intérieure**, depuis que nous nous connaissons, Ananou et moi. Le Christ des Évangiles – débarrassé des images moralisantes véhiculées par diverses traditions religieuses – fut l'une de nos principales sources d'inspiration dans l'approche de la notion de puissance. Ananou a complété cette approche par sa connaissance et sa pratique du **symbolisme**, de la **mystique** et de l'**exploration de l'inconscient collectif**.

Enfin, nos formations en **communication**, en **management**, en **gestion des ressources humaines**, en **dynamique mentale** et en **psychologie transpersonnelle** nous ont permis de développer la dimension comportementale et opérationnelle de la démarche qui vous est proposée ici.

Les expérimentations

Toutes ces connaissances, alliées aux enseignements que nous avons tirés de nos échecs et de nos réussites, n'ont été que des **grilles de lecture** pour comprendre et démonter la logique sous-jacente des jeux de pouvoir. Elles nous ont également servi d'hypothèses pour expérimenter de nouvelles voies, pour emprunter les « chemins les moins fréquentés », pour oser aller « par-delà le Bien et le Mal », avec notre intuition, notre ressenti et notre maître intérieur pour seuls guides.

En quittant les points de repère extérieurs et sécurisants d'institutions comme l'Université, l'hôpital, l'Église, l'employeur, il nous a fallu découvrir et développer notre capacité à **prendre en mains notre propre destinée**... Petit à petit, s'est forgée en nous une nouvelle éthique de vie, fondée sur des repères intérieurs. En sortant progressivement des dépendances, nous avons expérimenté ce que voulait dire **être dans le cœur**...

Telle est la vision contenue dans ce livre. En cela, son propos va bien au-delà des théories de communication développées en Occident depuis trente ans, car son objectif dépasse de loin le simple changement de comportement : il vise une véritable **transformation intérieure de l'être**

humain, en lui permettant de nettoyer et de transmuter la force d'amour qui est en lui.

Dans cette perspective, nous espérons véritablement contribuer à ce qu'un jour, les relations entre êtres humains se construisent sur le critère de **respect de soi et de l'autre**, simultanément. Et résonnent en nos cœurs quelques perles des Évangiles : « *Ne faites pas à autrui ce que vous ne voulez pas qu'on vous fasse* », « *Ne jugez pas, et vous ne serez pas jugés* », « *Aimez vos ennemis* »...

Les enseignements

Ce livre, enfin, est le reflet d'une **pratique de formateur** auprès d'hommes et de femmes vivant et travaillant en Belgique ou en France, dans le cadre de leur entreprise ou en privé. En trois ans et demi, j'ai eu l'occasion de faire vivre le passage du pouvoir à la puissance à plus de quatre cents personnes sur près de cinquante séminaires. Ayant toujours conduit mes séminaires à la manière d'un accoucheur et d'un révélateur, j'ai davantage appris sur le pouvoir et la puissance que les participants eux-mêmes, car je vivais, avec eux, en même temps qu'eux, une démarche de *co-naissance*, de naissance mutuelle.

C'est à travers tous ces séminaires que se sont clarifiées les étapes du processus. Ma vision s'est enrichie du **vécu de plusieurs centaines de personnes**, en prise – comme je l'avais moi-même été – avec des problèmes relationnels, dans leur couple comme dans leur milieu professionnel.

Ma plus grande satisfaction fut de constater que nos découvertes sur le pouvoir et la puissance aidaient véritablement ces personnes à **transformer la qualité de leur vie relationnelle**. Leur insistance et leurs encouragements ont eu raison de mes réticences et j'ai fini par accepter d'écrire ce livre.

Il me reste à souhaiter que ce livre contribue à vous donner le goût d'une autre qualité de la vie. Car, à présent, *le temps est venu de porter ensemble les germes d'un monde meilleur...*

Jean-Jacques Crèveœur,
Feluy (Belgique),
ce 11 septembre 1993.

Étape n° 1

Les repères

Repérer les jeux de pouvoir relationnels

Comment les jeux de pouvoir interpersonnels se mettent-ils en place, souvent à notre insu ou contre notre gré ? À quels indices pouvons-nous repérer leur présence dans notre vie avant qu'ils ne détruisent la dynamique de nos relations tant privées que professionnelles ? Tel est l'objet de cette première étape...



INTRODUCTION

Avant toute chose et afin que vous ne vous sentiez pas précipité dans ce premier chapitre sans le moindre point de repère, il me semble important de vous dire, en quelques mots, quels en sont les objectifs et la méthodologie.

La raison de cette première étape est, comme le titre l'indique, de repérer les jeux de pouvoir relationnels. Une fois parvenu au terme de votre lecture, vous serez normalement capable de procéder au repérage et à l'analyse complète de toute situation relationnelle de pouvoir. Autrement dit, vous devriez être capable, premièrement, d'**observer** une situation relationnelle, deuxièmement, d'en **comprendre** la dynamique interne, et troisièmement, d'**identifier** la présence de pièges éventuels des jeux de pouvoir. Tels sont les trois objectifs que vous pouvez d'ores et déjà vous fixer.

Pour les atteindre, je vous propose d'adopter la méthodologie d'apprentissage la plus naturelle qui soit et que j'appelle le **processus d'accouchement**, c'est-à-dire une démarche qui fait appel avant tout à votre réflexion et à votre intuition et remonte du particulier au général.

Nous partirons de **situations concrètes** exposées **sous forme d'histoires dialoguées**³. Dans un deuxième temps, nous tâcherons d'**observer** les dialogues en faisant preuve d'un maximum d'objectivité afin d'éviter le piège des interprétations. Ensuite, nous les **analyserons** pour en comprendre la dynamique sous-jacente. Enfin, en nous basant sur notre analyse, nous tenterons de dégager des principes généraux, de **tirer des enseignements** tout en sachant que ceux-ci ne pourront jamais être considérés comme définitivement acquis, mais qu'ils seront, comme nombre de choses humaines, sujets à révision.

Ces quelques observations pratiques étant faites, attaquons sans plus tarder la vaste problématique du repérage des jeux de pouvoir relationnels.



REPÈRE N° 1

LA PRESSION EXERCÉE

Pour démarrer cette première étape, je vous invite à quelques réflexions intuitives sur le pouvoir. Celles-ci vous permettront de découvrir une première caractéristique commune à tous les jeux de pouvoir.

Concentrez-vous un instant sur le mot « pouvoir » et voyez ce qu'il évoque pour vous...

« Pouvoir » est un mot utilisé dans beaucoup d'expressions différentes : « *Avoir du pouvoir sur quelqu'un* », « *C'est un homme de pouvoir* », « *Cette femme a beaucoup de pouvoir sur son mari* », « *Dans ce groupe, il y a plein de jeux de pouvoir* », « *Ce patron d'entreprise a les pleins pouvoirs* ». On parle aussi du « *pouvoir de la victime* », du « *pouvoir du silence* », du « *pouvoir des médias* », du « *pouvoir politique* ». Au premier abord, le mot « pouvoir » évoque donc des réalités extrêmement différentes. Les jeux de pouvoir semblent omniprésents dans notre vie. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle il est si difficile d'y échapper. Pourtant, tout au long de cette première étape, vous serez de plus en plus capable de découvrir les points communs à toutes les situations de pouvoir. Cela vous permettra d'en comprendre le mécanisme, je dirai même d'en comprendre la mécanique. La confusion qui entoure habituellement ce sujet tabou se dissipera peu à peu. Pour ce faire, commencez par considérer ces quelques situations tirées de la vie quotidienne⁴.

Histoire n° 1 : Les couches d'Anaïs

Alain : Chérie, Anaïs a à nouveau mouillé ses couches. Je crois qu'il faudrait la changer.

Christelle : Oh, non. C'est la quatrième fois que je la change aujourd'hui. Et en plus, je suis en pleine préparation du dîner...

Alain : Tu n'as qu'à arrêter ta cuisson pour la changer... L'heure du repas ne vient pas à cinq minutes !

Christelle : Tu en as de bonnes, toi ! Tu ne pourrais pas t'en occuper de temps en temps, non ?

Alain (haussant le ton) : Écoute, je n'ai pas que ça à faire. Et puis, je suis fatigué ! Je n'ai eu que des problèmes au bureau, aujourd'hui. Alors, si tu t'y mets aussi !...

Christelle : Bon, allez, donne-la-moi. Je m'en occupe...

Si vous vous penchez sur votre passé, il vous est certainement déjà arrivé de vivre ou, tout au moins, d'avoir été le témoin de ce genre de situations...



Je vais vous poser une première question. Qui, à votre avis, a le pouvoir dans cette relation ? Et pourquoi ?...

Je vous propose, comme réponse provisoire (mais d'autres sont possibles), qu'il s'agit d'Alain. En effet, en **faisant pression** sur Christelle, il exerce un pouvoir sur elle... En quelques phrases et en haussant le ton, il arrive à faire faire à Christelle ce qu'il voudrait qu'elle fasse. C'est d'ailleurs la définition la plus courante du pouvoir : faire faire à quelqu'un ce qu'on veut qu'il fasse.

Un deuxième exemple permettra de préciser un peu les choses...

Histoire n° 2 : Le travail de dactylographie

Georges : Salut, Francis ! Je peux entrer ? Je ne te dérange pas ?

Francis : Ben... tu as de la chance. J'allais sortir. Que me vaut le plaisir de ta visite ?

- Georges :* Je venais, comme convenu, rechercher le travail de dactylographie que tu t'étais engagé à réaliser lors de la dernière réunion de notre association. Tu te souviens ? Le programme de la fête du printemps que nous organisons la semaine prochaine. Je dois l'amener à l'imprimeur avant demain midi, dernier délai...
- Francis :* Je m'étais engagé, je m'étais engagé... Tu en as de bonnes, toi ! Dis plutôt qu'on m'a forcé la main !
- Georges :* On t'a forcé la main ! Comment ça ? Explique-toi, je ne comprends pas...
- Francis :* Oui. Toi, Monsieur le Président, quand tu as demandé : « Qui est disponible pour taper le programme de la fête ? » Tout le monde sait bien que je suis le seul à être au chômage pour l'instant. C'était clair que cette demande m'était adressée. Mais, maintenant, j'ai décidé de ne plus me laisser faire. Fini de me faire exploiter ! Soit vous me payez, soit vous allez frapper à une autre porte pour faire faire vos corvées.
- Georges (commençant à s'inquiéter) :* Mais, Francis, le travail, tu l'as fait ou tu ne l'as pas fait ?
- Francis :* Écoute, Georges, tu as encore jusqu'à demain midi pour trouver une solution. Le brouillon et la maquette sont dans cette chemise. Si tu acceptes les honneurs, tu dois aussi assumer les ennuis.
Maintenant, tu m'excuseras, mais je dois m'en aller...
- Georges :* Mais... Francis, tu ne vas pas nous laisser tomber, quand même ! Et tout ce que nous avons vécu ensemble, alors, ça ne compte plus ?
- Francis :* On en discutera plus tard, si tu veux. Moi, je dois partir. Au revoir, Georges.

Voyez-vous, c'est le genre d'aventures qui arrivent bien plus souvent qu'on ne le croit dans ces associations de bénévoles. Les frustrations s'accumulent, puis se règlent à travers des situations d'urgence similaires à celle que vous terminez de lire.