

Christel Petitcollin

VICTIME, BOURREAU OU SAUVEUR:

**comment sortir
du piège ?**

JouVence
poche

De la même autrice aux Éditions Jouvence :

Réussir son couple

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

*Petit Cahier d'exercices pour sortir du jeu victime,
bourreau, sauveur*

Savoir écouter, ça s'apprend !

Bien communiquer avec son enfant

Émotions, mode d'emploi

S'affirmer et oser dire non

Scénario de vie gagnant

ÉDITIONS JOUVENCE

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Mail : info@editions-jouvence.com

Site : www.editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2011

© Éditions Jouvence, 2025, pour la présente édition

ISBN : 978-2-88953-991-8

Couverture : Charlotte Thomas

Illustration de couverture : Charlotte Thomas

Mise en pages : Caroline Delavault et PCA-CMB

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

SOMMAIRE

Introduction.....	9
-------------------	---

PREMIÈRE PARTIE : COMPRENDRE LE MÉCANISME DES JEUX

CHAPITRE 1

La notion de jeu.....	17
Les signes de reconnaissance.....	17
La structuration du temps.....	19
Les positions de vie	23
La définition du mot « jeu »	25

CHAPITRE 2

Le triangle de Stephan Karpman	29
La description des rôles.....	30
La victime	30
Le bourreau ou persécuteur.....	31
Le sauveur.....	31

CHAPITRE 3

Le fonctionnement du triangle	35
La société occidentale est bâtie sur ce triangle	35
Les chaises musicales.....	37
L'immaturité	39
L'impact de l'éducation	40
Le parent persécuteur	41
Le parent sauveur	41
Le parent victime	42
La théâtralisation	44
Les bénéfices secondaires	47
Bénéfices d'être une victime	47
Bénéfices d'être un persécuteur	49
Bénéfices d'être un sauveur	51

CHAPITRE 4

Le transfert de responsabilité.....	55
Le mécanisme de la culpabilisation	55
Tous naïvement prétentieux ?	59
Servir d'intermédiaire.....	63
La déresponsabilisation	64

CHAPITRE 5

Les comportements générateurs de jeux	67
La globalisation.....	68
Les exagérateurs	68
La langue de bois	69
Les amalgames	69

La dévalorisation.....	70
Les comparaisons critiques	70
Les étiquettes	71
Le déni.....	71
La moquerie.....	72
Le ton accusateur et le « pourquoi »	72
Assener des vérités immuables	72
L'intimidation.....	73
La lecture de pensée	74
Le transfert de responsabilité.....	75

CHAPITRE 6

Analyse des jeux.....	77
L'appât	78
Le point faible.....	80
La réponse automatique	81
Distribution des rôles.....	81
L'échange de transactions piégées.....	82
Le coup de théâtre	83
Confusion et bénéfice négatif.....	84
Un grand classique : les devoirs scolaires	85

CHAPITRE 7

Un répertoire de jeux.....	89
Jeux de victimes	89
La jambe de bois	89
Sans toi	91
C'est affreux !.....	92

Donnez-moi des coups de pied	93
Marche ou crève.....	93
Jeux de persécuteurs.....	94
« Pourquoi est-ce que vous ne... » « Oui, mais... »	94
Battez-vous	95
Cette fois je te tiens, mon salaud !	96
L'appau	96
Les défauts	97
La scène	98
Jeux de sauveurs.....	98
Si ce n'était pas pour vous	98
J'essayais seulement de vous aider.....	99
Tribunal	99
Tous solidaires	100

DEUXIÈME PARTIE : SORTIR DU TRIANGLE

CHAPITRE 8

Une prise de conscience individuelle	105
Une intensification générale.....	106
Faire un travail sur soi.....	108
Pratiquer le sadisme joyeux	111
Gare aux représailles.....	112

CHAPITRE 9

Les comportements anti-jeux.....	115
Régler les malentendus un par un	115
Agir dans les six heures.....	116
Communiquer directement avec la personne concernée.....	117
S'en tenir aux faits.....	118
Rester poli et mesuré dans ses propos.....	119
Prendre soin de soi et être à l'écoute de ses besoins	119
Enfin, n'oubliez jamais que.. toute demande non exprimée n'a pas à être satisfaite	120

CHAPITRE 10

Comment sortir des rôles ?	123
Si je suis moi-même... ..	123
Une victime	123
Un bourreau	124
Un sauveur.....	124
Si je suis en face... ..	125
D'une victime	125
D'un persécuteur	128
D'un sauveur	128

CHAPITRE 11

La relation d'aide saine	131
La demande d'aide doit être clairement verbalisée	132

L'offre d'aide doit être cadrée dans le contenu et dans le temps	133
L'aide doit comporter une contrepartie.....	134
Ne jamais faire plus de 50 % du chemin.....	135
L'aide doit viser le retour à l'autonomie	135

CHAPITRE 12

Désamorcer un jeu.....	139
Désamorcer l'appât	140
Protéger ses points faibles.....	142
Déprogrammer les réponses automatisées.....	143
Ne plus endosser un rôle.....	145
Démener les transactions piégées	146
Raconter la suite	147
Proposer une variante.....	147
Nommer les enjeux.....	147
Faire remonter le niveau inconscient.....	148
Au coup de théâtre.....	149
L'apprentissage rétroactif	150
 Conclusion.....	 153
Bibliographie.....	157

INTRODUCTION

EN MATIÈRE DE COMMUNICATION, le terme de « jeu » psychologique scandalise souvent la première fois qu'il est entendu. Pourtant, simultanément, d'une façon très intuitive, il sonne juste. Le mot choque pour plusieurs raisons.

Les jeux psychologiques n'étant ni drôles ni ludiques, le terme de jeu paraît donc d'abord inadéquat. Ensuite, ces échanges infructueux et négatifs semblent involontaires et leurs enjeux sont inconscients. Comment imaginer qu'on puisse faire exprès de se disputer ? Mais le mot sonne juste parallèlement parce que l'exagération, la dramatisation théâtrale, l'insincérité latente sont perceptibles. De même, ces situations négatives sont étrangement standard et semblent obéir à des règles quasiment immuables. Certaines disputes familiales, par exemple, sont répétitives au point qu'on pourrait mettre en route l'enregistrement des répliques d'une dispute antérieure pour continuer les échanges verbaux rituels jusqu'à l'ultime claquement de porte ou à la crise de larmes finale.

Prenons l'exemple d'un adolescent affalé sur le canapé devant la télé. Un de ses parents entre dans la pièce, demande sur un ton inquisiteur et

soupçonneux : « *Tu as déjà fini tes devoirs ?* » L'adolescent perçoit l'accusation sous-jacente et se justifie avec agacement : « *Ouais, c'est bon, j'ai bossé tout l'après-midi ! J'peux me détendre un peu.* » Le parent enchaîne, sarcastique : « *Ça, pour te détendre, tu sais faire ! Mais pour ramener des bonnes notes en maths...* » L'ado riposte sur un ton agressif : « *C'est ça, je suis nul, je vais rater mon bac, je suis un bon à rien, je connais la chanson.* » Il part en claquant la porte. Le parent pousse un soupir exaspéré, attrape la télécommande et change de chaîne.

Ah, cette scène vous rappelle quelque chose ? Si vous saviez le nombre d'adolescents qui m'ont raconté cette histoire ! Il y a la version brève, comme celle que je viens de vous proposer. Il y a aussi des versions plus longues, plus intenses, plus violentes... Dans cet exemple, les enjeux sont de deux natures :

- un jeu de pouvoir autour de la télécommande – eh oui ! le parent a récupéré sa télévision sans même avoir eu à demander la place ni à donner un ordre à son enfant ;
- la culpabilisation de l'autre. Le parent cherche à culpabiliser son adolescent dans l'espoir de le faire travailler. L'adolescent cherche à culpabiliser son parent pour le mettre en échec dans sa fonction parentale.

Un coup d'envoi, des enjeux, des règles codifiées... Tout y est pour parler de jeu. C'est pourquoi après quelques minutes de flottement et quelques explications, le terme de jeu est généralement accepté voire adopté. « *Oui, c'est exactement ça que je ressentais !* » Ainsi, à chaque fois que vous vivez une relation négative, décourageante et frustrante, il y a fort à parier que vous vous êtes fait entraîner dans un jeu de triangle.

On peut même parler de jeu de rôles car vous retrouverez dans les instigateurs de vos difficultés, un des profils suivant :

- **une victime** : elle est pure et innocente, passive et impuissante, plaintive et pitoyable mais étrangement gaffeuse et souvent exaspérante ;
- **un bourreau** : critique et dévalorisant, blessant et cruel, menaçant voire violent, il est en overdose d'une frustration qu'il cherche à évacuer sur... une victime innocente, bien sûr ;
- **un sauveur** : bon et généreux, fort et altruiste, protecteur et infantilisant, mais surtout très culpabilisant. « *Avec tout ce que j'ai fait pour toi !* » est son leitmotiv.

Dans l'exemple cité précédemment, on pourrait dire que l'adolescent se sent victime d'un parent persécuteur qui, lui-même, se sent persécuté par le carnet de notes de son enfant.

Voici les signes qui peuvent vous signaler l'existence d'un jeu psychologique :

- vous avez obtenu le contraire de ce que vous vouliez ;
- vous avez la sensation d'avoir gaspillé votre énergie dans des échanges infructueux et irritants ;
- vous concluez une séquence relationnelle avec l'impression de vous être fait avoir ;
- c'est toujours le même sujet qui revient sur le tapis, sans pour autant qu'il soit résolu à la fin de l'interaction.

Nous sommes tous régulièrement piégés dans ce genre d'échanges négatifs. Et nous sommes tous d'accord pour dire que ce n'est pas drôle. Ça nous fait perdre beaucoup de temps, ça gaspille une énergie folle et surtout, ça donne une impression d'enfermement.

Une bonne nouvelle : les solutions existent. Pour en sortir, il convient notamment d'ouvrir ce livre !

Vous y trouverez :

- une description précise des rôles, des règles et des enjeux ;
- les moyens de désamorcer les jeux, en sachant que cela mécontentera les joueurs acharnés que vous allez priver de quelques belles parties.

Première partie

**Comprendre
le mécanisme des jeux**

CHAPITRE 1

La notion de jeu

NOUS DEVONS À ÉRIC BERNE, le grand psychiatre américain, fondateur de l'Analyse transactionnelle, la découverte de l'existence de ces jeux psychologiques. C'est avec son sens de l'observation et aussi son intuition très fine qu'Éric Berne a capté cette notion subtile, elle-même découlant de trois autres de ses observations antérieures. Ces découvertes précédentes sont : les signes de reconnaissance, la structuration du temps et les positions de vie. Il s'agit de trois besoins humains fondamentaux qui justifient la mise en place des jeux psychologiques dans notre quotidien.

Les signes de reconnaissance

L'existence des signes de reconnaissance est une des premières et des plus importantes découvertes d'Éric Berne. Il a mis en évidence qu'en parallèle de son besoin vital d'eau, de nourriture et de sommeil, l'être humain a un besoin tout aussi vital de quelque

chose de plus impalpable : la reconnaissance de son existence.

Il a été prouvé à maintes reprises que lorsqu'on prive un être humain de stimulations sensorielles, il devient fou, cherche à se tuer ou se laisse mourir. C'est même un procédé de torture maintenant bien connu. Il suffit de laisser une personne seule dans une pièce vide, silencieuse, avec une lumière artificielle et constante, pour la faire craquer. Sans aller jusqu'à ces extrêmes, pensez simplement à cette situation banale où il vous est arrivé de saluer quelqu'un qui ne vous a pas répondu. Le léger malaise que procure ce genre d'incident est un avant-goût du néant dans lequel on peut basculer en cas de privation plus sévère. Le mécanisme est le suivant : je ne peux me maintenir en vie que si j'ai régulièrement des preuves de mon existence.

Ces signes de reconnaissance dont nous avons un besoin vital peuvent être positifs ou négatifs, verbaux ou non verbaux. Coups ou caresses, critiques ou compliments, sourires ou grimaces, quelque part, peu nous importe leur nature, du moment qu'ils nous apportent la preuve que nous sommes visibles et consistants. On dit des enfants qu'ils préfèrent être grondés qu'ignorés. Cela est vrai aussi pour les adultes qui préféreront créer une dispute et échanger des cris plutôt que se sentir négligés. Rares sont les familles où les signes de reconnaissance positifs s'échangent librement et en abondance. En général, il y a une pudeur, une timidité absurde à dire