

UN Special

N° 719 - Juillet-Août 2012



JOBS



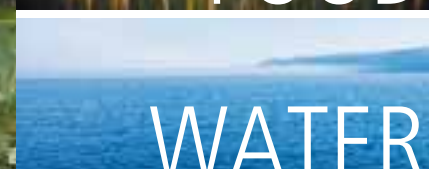
ENERGY



CITIES



FOOD



WATER



DISASTERS

- Sven Alkalaj, UNECE
- Brice Lalonde, ONU
- Andrey Vasilyev, RIO 1992

WWW.UNSPECIAL.ORG



RIO+20
United Nations Conference
on Sustainable Development

ZEN ATTITUDE

PERSÉCUTEUR, VICTIME OU SAUVEUR... LE JEU DES MANIPULATIONS


JEAN-LUC LA PLANETA, UNOG

Stephen Karpman est un psychologue américain ayant mis en évidence un système de communication basé sur trois rôles. Il a noté que nous passons les trois-quarts de notre temps à jouer à l'un de ces personnages: le persécuteur (bourreau, tyran), la victime (souffre-douleur, martyr), et le sauveur (défenseur, bienfaiteur). Il l'a appelé le Triangle Dramatique.

LES JOUEURS

voici quelques repères concernant les protagonistes:

Le persécuteur: interprète les règles à son avantage, humilie, dévalorise, culpabilise, on se sent nul à côté de lui, se sent bien quand il passe devant les autres, a besoin de sentir qu'il contrôle la situation, ne revient jamais sur ces décisions, est très possessif, voit tout ce qui ne va pas du premier coup d'œil, envenime les situations, critique les autres pour se mettre en valeur.

La victime: ce qui lui arrive est à cause des autres, des circonstances, la faute à pas de chance, se dévalorise, se sent incapable, seul au monde, il lui arrive tout le temps des catastrophes, manque d'assurance, anxieux, confus pour prendre des décisions, influençable, se sent brimée, fragile, tout est compliqué.

Le sauveur: il anticipe tous vos besoins, vole au-devant de vos moindres désirs, vous défend contre tout agresseur potentiel ou

préssumé, il se charge de tout, toujours plein de bonnes intentions, sa générosité étouffe.

Chacun des joueurs a une part de responsabilité dans le rôle qu'il a choisi. Il y a des avantages à jouer dans l'une ou l'autre des catégories. En effet lorsque je suis une victime par exemple, j'attire l'attention sur moi. Si je suis un bourreau je peux me libérer de ma frustration sur un autre, si je suis un sauveur je me sens utile.

Toutefois d'une manière générale il semble qu'il en soit un qui domine habituellement. La position sociale ou hiérarchique peut renforcer une dominante individuelle mais ce n'est pas toujours le cas. Il peut donc y avoir des subordonnés bourreaux et des patrons victimes.

LE PROBLÈME

Le problème avec le sauveur même si cela part d'une bonne intention, en ne nous laissant pas faire nos propres essais, il nous infantilise. Nous avons envie de prendre nos jambes à notre cou ce qui risque de le laisser déçu devant tous ses efforts et notre manque de reconnaissance. Il risque de devenir victime pour se plaindre ou persécuteur pour se venger.

Le problème avec la victime c'est qu'elle se laisse diriger, le pouvoir des deux autres lui permet de rester passive et de ne pas affronter la responsabilité des choix qu'elle fait dans sa vie. A un niveau plus subtil elle peut choisir d'être la victime d'une maladie, un handicap et d'une façon générale de toute béquille lui permettant d'éviter d'affronter une situation. Les systèmes établis (éducatifs, institutions...) sont souvent de grands producteurs de victimes: on doit écouter l'autorité sans broncher, respecter les règles sans qu'elles nous soient expliquées, s'entourer de sécurité pour éviter les problèmes...

Le problème avec le persécuteur c'est sa fragilité. Notez comme tout ce qu'il peut reprocher aux autres c'est ce qu'il fuit pour lui-même. Il doit développer des trésors de compétences pour ne pas être mis en défaut. Il se rigidifie pour donner l'impression qu'il est indestructible, mais au milieu du coffre-fort relationnel se cache une âme sensible et blessée, pétrifiée dans sa relation avec les autres. Et puis les apparences ne sont pas toujours celles que l'on croit car une victime peut parfaitement mener le jeu et être le véritable persécuteur.

Malheureusement dans ce système de communication, l'issue est toujours négative. Le jeu s'achève par une dévalorisation de soi ou d'autrui. On croit s'être fait avoir ou bien on éprouve la joie malsaine d'avoir triomphé de l'autre. Dans tous les cas on se sent épuisé après un échange de ce type car il engloutit des grandes quantités d'énergie tout en générant du stress.

NE PLUS JOUER

Désamorcer une situation et sortir de ce dysfonctionnement demande d'abord d'avoir une lecture correcte du jeu en cours. Suis-je en train de proposer de l'aide, de me sentir supérieur (ou sentir les autres inférieurs), ou de me plaindre. Une fois le processus identifié vous pouvez fuir en quittant le jeu, mais cette attitude risque de ne pas résoudre la situation à long terme. Une option consiste à amener le ou les interlocuteurs à trouver une position où chacun va pouvoir accepter d'être lui-même sans que cela pose de problème aux autres. Chercher une éthique relationnelle personnelle et la partager autour de la Bienveillance, du Bien-être, de l'Équité et de l'Autonomie favorise généralement le fait de grandir dans notre relation à nous-même et aux autres. Elle ouvre au sentiment positif de plaisir car on se sent en sécurité et en capacité de réaliser notre plein potentiel. ■