
Source : analysetransactionnelle.fr

Qu'est-ce qu'un jeu psychologique ?

Éric Berne a défini le jeu comme « le déroulement d'une série de [transactions](#) cachées, complémentaires, progressant vers un résultat bien défini, prévisible ».¹

C'est un échange entre deux ou plusieurs personnes dont le but réel pour chacun n'est pas la poursuite de la discussion au niveau de ce qui est dit mais de **ce qui est dit et qui ne s'entend pas** (non au niveau social, mais au niveau caché).

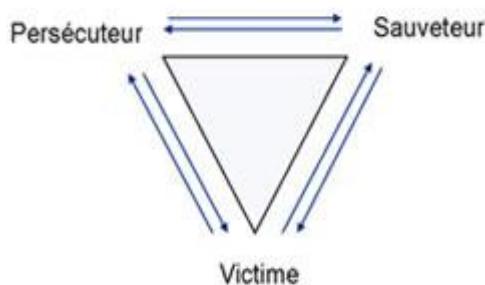
Pourquoi a-t-il appelé cela un jeu ?

Un jeu c'est une activité plutôt amusante, et c'est vrai que dans l'exemple ça n'a pas l'air d'être le cas... Alors ? Cette dénomination fait plutôt référence aux joueurs en Bourse, ou de poker. Pensez à ces joueurs qui maîtrisent parfaitement les règles, ce stress plus ou moins conscient, ce sentiment qu'au-delà de la mise il y a parfois un enjeu beaucoup plus important, voire existentiel, ces émotions fortes dues au gain ou à la perte... Pour Éric Berne certains de nos échanges répondent à ces critères.

Éric Berne a aussi donné un nom au jeu les plus courants ; le plus célèbre est le jeu du « Oui, mais... » (dont [Yves Lavandier](#) a réalisé un film éponyme).

Comment joue-t-on ?

Il existe différentes façons de représenter le déroulement d'un jeu. Pour ma part, j'aime beaucoup le Triangle dramatique de Karpman (dramatique fait ici référence au drame théâtral, Stephen Karpman ayant créé ce concept à partir de l'observation des ressorts du drame au théâtre. Vous vous souvenez de Shakespeare dans Comme il vous plaira ? « Le monde entier est un théâtre, Et tous, hommes et femmes, n'en sont que les acteurs. Et notre vie durant nous jouons plusieurs rôles... »). Il s'est aperçu que **systematiquement**, pour qu'un « drame » se déroule, il faut trois rôles : un Persécuteur, un Sauveteur et une Victime.



Deux personnes discutent. Pour commencer un jeu, chacun des protagonistes prend inconsciemment l'un des trois rôles du Triangle ; en général celui qui a sa préférence. Elles

poursuivent leur discussion, l'une comme Persécuteur, l'autre comme Victime par exemple. À un moment donné arrive... le coup de théâtre ! L'un des deux joueurs va « prendre ses bénéfices » comme on dit dans le milieu boursier, il va changer de rôle et, par exemple, s'il était Persécuteur, devenir une Victime. L'autre accuse le coup, et change également de position.

Bien entendu, il ne s'agit pas d'être réellement Persécuteur, Victime ou Sauveteur (ou seulement dans les jeux de niveaux 3 – voir plus loin), ce sont des rôles **psychologiques** où chacun joue une partition fine de ceux-ci.

Pourquoi joue-t-on ?

Pour avoir des bénéfices, même s'ils ne sont pas très agréables. Les explications se situent dans la vision intrapsychique de la personnalité que propose l'analyse transactionnelle (ce va-et-vient entre intérieur et extérieur de la personne est caractéristique de l'analyse transactionnelle). Ces bénéfices peuvent être nombreux : revivre un type de relation expérimenté dans l'enfance, obtenir un type de signes de reconnaissance que l'on aurait pas eu autrement, valider ses croyances sur soi ou sur les autres... Dans notre extrait, Stradlater peut par exemple se dire qu'il a raison de croire que les autres sont des incapables, qu'on ne peut faire confiance à personne (c'est même pour arriver à cette conclusion qu'il s'est adressé à Holden et sans lui donner d'indications claires), Holden qu'il est un bon à rien ou que personne ne l'aime (la preuve).

À noter :

- Le jeu est inconscient, nous ne nous en rendons pas compte. L'idée, pour une meilleure connaissance de soi, n'est pas tant de ne plus jouer, que de nous rendre petit à petit conscient des jeux que nous jouons.
- Il existe trois niveaux de jeu : Niveau 1, c'est celui qui est acceptable socialement (un couple d'amis se dispute devant vous) : le lien n'est pas rompu mais « touché » (une tension relationnelle dans le couple par exemple). Niveau 2, les protagonistes jouent « à domicile » (il n'y pas de témoins ou uniquement – ce qui est encore « plus joueur » – quelques confidents) : le lien est rompu (une porte qui claque). Niveau 3, les prises de bénéfices font la Une des journaux (meurtres, démence, suicides...) : le lien est clairement, voire définitivement, rompu.
- Ne dites pas : « Il joue des jeux avec moi, je n'aime pas ça » ... On joue toujours à deux, vous jouez autant avec lui !
- Pas de répétition, pas de jeu : une scène ne suffit pas pour dire qu'il y a un jeu entre deux personnes. L'une des caractéristiques du jeu est la répétition des mêmes échanges, des mêmes changements de rôles. On peut jouer dix minutes comme toute une vie (songez aux « scènes » de ménage...).
- Un bon indice « après coup » pour savoir si vous étiez dans un jeu : vous avez obtenu l'inverse de ce que vous vouliez (consciemment, parce qu'inconsciemment c'est impeccable) !