

eBook 2

A QUOI
ON JOUE
LÀ ?



Que se passe-t-il quand deux 'je' se rencontrent ?
Je ne parle pas seulement de rencontres amoureuses
mais plus généralement, de l'entrée en relation de
deux êtres... de deux mondes !



L'article que vous allez lire est la version 2.0. J'avais
plus qu'entamé une première version axée sur la
relation toxique, la relation « perverse narcissique ».
Mais ça ne voulait pas s'écrire, ça manquait de
fluidité. Et plus j'écrivais, plus j'avais cette sensation
que quelque chose sonnait faux... Ça n'était pas le
bon angle.

Et puis, ça venait toucher quelque chose de sensible,
blessé et très réactif intérieurement.

Ce sentiment désagréable qui m'envahissait et
l'angoisse que ça générerait chez moi rien qu'à l'idée
d'écrire m'interrogeait...

Je ne vous cache pas que l'écriture de ce deuxième
article fut laborieuse... littéralement. Elle s'est avérée
un vrai labeur, un travail intérieur, un exercice
thérapeutique.

Ça m'a menée à un questionnement profond sur ma
façon de 'relationner'.

Ça m'a poussée à revisiter mes relations présentes &
passées. De douloureuses blessures ont été ravivées
et j'ai baigné dans une grande mare de confusion.

En résumé, l'écriture de cet article m'a dé-rangé. Une occasion en or de remettre un peu d'ordre dans tout ça ! 😊

Avant de poursuivre, un petit « disclaimer ».

Ceci est le fruit de ma réflexion à cet instant. Je rappelle que mon blog s'appelle « Le Journal de l'Alouette ». Journal comme dans journal intime ou journal de bord. Ce n'est pas un média d'informations. Cet article n'a pas vocation à convaincre, ni asseoir une vérité.

Je partage simplement mon regard sur la vie. Bienvenu.e.s dans mon monde et belle lecture à vous !



• APRES LE 1 VIENT LE 2 ...

Dans mon premier article, j'écrivais :

« Je construis mon personnage à travers ma relation aux autres. Mais cette dynamique relationnelle, par quoi est-elle impulsée ?

Car c'est bel & bien moi qui « choisis » mes relations. Cette construction de mon personnage se joue à travers un jeu de miroirs ! [...]

La Vie va m'adresser des scènes, des situations avec les personnages dont j'ai besoin pour résoudre mes conflits internes. Ces personnages (conjoint, famille, amis, patron, collègues...) sauront me faire jouer les jeux inconscients que j'ai besoin de jouer pour me regarder dans ma totalité (mes blessures, mes peurs, mes monstres intérieurs) et pour faire parler mes multiples voix intérieures. »

C'est ce que j'ai envie de développer ici.

Par quoi est impulsée ma dynamique relationnelle ?
Qu'est-ce que « j'amène » dans la relation ? Qu'est-ce qui s'y joue ?

La plupart de nos schémas relationnels puisent leur fonctionnement inconscient dans la petite enfance. Notre famille est souvent l'endroit où sont nés nos conditionnements et où les jeux psychologiques prennent racine.

Loin de moi l'idée de blâmer qui que ce soit. Nos parents (ou adultes référents) ont fait du mieux qu'ils pouvaient avec les moyens qu'ils avaient...

Non. il s'agit bien ici de devenir conscient, de comprendre afin de prendre notre responsabilité dans nos relations justement.

Vous connaissez l'expression : « *Il faut être deux pour danser le tango* » ?

Il y a de ça , sauf qu'ici la valse serait plus appropriée pour illustrer mon propos.

Trois temps. Trois angles...

Voyez-vous, le symbole du triangle me poursuit depuis plusieurs mois.

C'est devenu tellement fréquent que je n'ai eu d'autre choix que de le remarquer ; même si ça n'avait pas beaucoup de sens, ça vibrait fort .

Puis, la Pyramide de Maslow est venue à moi, à plusieurs reprises, avec la notion de besoins.

Et enfin, le triangle dramatique* de Karpmann... une révélation pour moi !



* "Dramatique " faisant ici référence au drame théâtral . C'est en 1968 (c'est pas nouveau^^) que le psychologue Stephen Karpman propose cette analyse qui met en évidence un scénario relationnel typique reposant sur la dynamique victime-bourreau-sauveur.

• TRIANGLE DRAMATIQUE : LES REGLES DU JEU

Ce jeu de rôle (inconscient) se pratique en famille, en couple, entre amis, au travail, ...

Nul besoin d'être 3 pour y jouer ! C'est un jeu qui se pratique à 2, 3 ou plus (et même tout seul^^).

Pour lancer une partie, c'est simple, nous avons besoin des « personnages » suivants :

✓ UNE VICTIME : impuissante, dépendante, soumise, se plaint, est victime de situations ou des autres,...
(les « *c'est pas ma faute* » et autre « *oui, mais...* »)

✓ UN PERSÉCUTEUR ou BOURREAU : autoritaire, fait ses choix en ne prenant rien d'autre en compte que lui-même, impose des règles, exige, ...

"Le persécuteur contrôle, blâme, critique, oppresse, est en colère, fait preuve d'autorité, est rigide et supérieur."

✓ UN SAUVEUR : aide sans y avoir été invité, se sacrifie pour tout faire à la place des autres, crée un lien de co-dépendance, fuit ses propres difficultés et/ou angoisses, ...



Nous jouons les trois rôles alternativement mais avons un rôle de prédilection.

Rôle appris dans notre cellule familiale. (Et au-delà de ce qu'on a absorbé au sein de cette cellule familiale, c'est un modèle relationnel très très largement répandu. Il suffit de regarder les Disneys (entre autres !!) qui ont bercés notre enfance pour s'en rendre compte.

>princesse-chevalier-dragon)

Dès que j'incarne un de ces rôles dans mes relations, je démarre le jeu. J'encourage les autres à entrer en scène pour endosser les rôles complémentaires.

Victime appelle Persécuteur et Sauveur. C'est un cercle vicieux, une danse relationnelle épuisante qui pompe notre énergie. Et 1,2,3 1,2,3...

Lorsqu'on a épuisé toutes ses ressources énergétiques, qu'on se sent vidé, qu'on en peu plus, **on lance une deuxième manche => on intervertit les rôles :**

- ☑ La victime, lassée qu'on fasse tout à sa place ou révoltée des règles qu'on lui impose prend tout en charge et se place en sauveur. Ou bien elle impose des règles à son tour et se positionne en persécuteur.
- ☑ Le sauveur, fatigué de se sacrifier , se plaint, reproche un manque de reconnaissance et se place en victime.

✓ Enfin, le persécuteur, excédé de ne pas obtenir les résultats escomptés se positionne en victime ou se sacrifie pour tout faire.

Cercle vicieux de dépendance... Tant que chacun ne voit pas ce qui est en train de se jouer pour lui-même et donc qu'il n'est pas en mesure de prendre sa respons-abilité en conscience, ses besoins (et ceux des personnes en présence) ne sont pas nourris.

Les stratégies malheureuses mises en place nous rendent prisonnier d'un jeu qui fait souffrir !
On se retrouve dans un triangle des Bermudes relationnel où nos énergies se perdent.

Perdre, oui, c'est bien le mot. A la fin de ce jeu, tout le monde est perdant... et gagnant ... si on peut dire^^
J'y reviendrai 😊



• **MON JEU A MOI** > *témoignage*

J'ai beaucoup joué au cours de ma vie. J'ai beaucoup souffert de ces petits jeux épuisants qu'inconsciemment j'alimentais de par ma structure énergétique-même.

Un programme inconscient engrammé dans mon système qui me faisait rejouer les mêmes scènes encore et encore.

Toutes ces expériences m'ont amenée à ériger des murs entre moi et les autres. Petit à petit, je m'isolais, je m'enfermais. Tout le monde était hypothétiquement dangereux... un ennemi ! (Le mot est fort, pourtant, c'était expérimenté comme ça...) Et lorsque j'essayais à nouveau d'entrer en relation ...

BIM ! Nouvelles relations mais mêmes schémas, mêmes dynamiques dans les échanges.

Et 1,2,3 1,2,3...

Soumission/Domination. Rébellion.

Il y a 2 grandes rubriques de conditionnement selon Issâ

Padovani:

- *Rébellion : "Qu'ils aillent tous se faire foutre". Je jette le bébé avec l'eau du bain. Je balance la relation.*
- *Soumission : Je me sou mets au système de l'autre pour le rendre heureux. Ce qui me met automatiquement dans une dépendance affective (souvent mutuelle).*

Dans les deux cas, on entrevoit l'axe bourreau-victime, les deux faces de la même pièce. Et dans les deux cas, on est malheureux.

A un moment, je me suis rendue compte que quelque chose ne tournait pas rond ... ou plutôt que ça tournait en rond !

1 fois, 2 fois, 3 fois... *“Bouh, bouh, bouh, pauvre de moi...”*

Et voilà que je pointe à nouveau l'extérieur pour mes malheurs alors que la constante dans cette équation, c'est moi !

C'est moi le point commun de toutes ces histoires, j'y apporte ma vibration. J'y joue à ce fichu jeu !

Il ne s'agit pas de trouver un coupable... *(Aaaah cette chère culpabilité !)*

Il s'agit de prendre sa responsabilité !

En gros, c'est pas : « *Shame, shame, shame, you're the one to blame* » mais plutôt : « *Own your guilt, deal with your own shit !* »

Je n'ai pas de télécommande à changer les gens, je n'ai aucun moyen d'influer sur l'autre, c'est en moi-même que la bascule se fera. Là est mon pouvoir.

La problématique doit être résolue à sa source, la charge énergétique de la blessure cristallisée doit être identifiée et libérée afin que mes schémas puissent se dénouer.

Il est nécessaire de tourner mon regard en moi-même pour casser la valse infernale !

Et c'est là où ça se complique...

Car, bien qu'élément essentiel pour initier le changement, il ne suffit pas de le désirer très fort. On pose la décision, l'envie, l'intention, oui. Et ensuite... ensuite vient le test initiatique : il faut traverser nos profondeurs sombres et hideuses, nos démons, nos peurs, nos culpabilités, nos traumatismes, nos blessures qui hurlent en silence, ...

Aller à l'intérieur...



... au cœur de ces choses que jusqu'ici je fuyais, qui envoient des messages « erronés » à mon corps en quasi-permanence.

> système nerveux autonome > nerf vague

Mon corps agité, tendu, en alerte... Je saisis cette chance ! Ce corps est une mine d'or informationnelle. Il est ma clé la plus précieuse.

Je ne me débats plus, je reste avec tout ça, aussi désagréable que ce soit. Je vais « dans la tension », je laisse remonter, je ressens la douleur, la colère, la trahison, ... toutes ces émotions que j'avais fichues sous le tapis.

Là, avec bienveillance & douceur (autant que possible^^), je regarde, j'écoute, j'identifie.
Qu'est-ce qui se joue en moi, pour moi, dans ce scénario que je rejoue ?
Qu'est-ce que je refuse de voir de moi ?



Je regarde où, chez moi, je produis ces schémas que j'observe. Dans quel champ, dans quel domaine de ma vie ?
Qu'est-ce que j'apporte à la relation ? Qu'est-ce que j'y mets ? Car c'est ce que je reçois.

Le problème contient aussi la solution. Ce sont les deux polarités d'une même énergie.



Quelle est donc ma solution ?
Quel est mon problème ? Mon scénario « favori » ?
Mon rôle de prédilection ?

Victime, comme vous devez vous en douter si vous avez lu jusqu'ici !
(Mais je peux être un excellent bourreau et une sauveuse passionnée...)
J'ai été initiée très jeune par mes parents qui jouaient à ce jeu à merveille.

Mon père endossait le rôle du persécuteur, autoritaire, froid, sévère, violent. Ma mère jouait la victime magnifiquement mais enfilait fréquemment le costume du sauveur. Animée par un profond sentiment d'injustice, elle volait à mon secours !

Nous avons donc joué tous trois. J'ai appris à relationner et je me suis construite sur ces bases. Ma relation à moi-même et à l'autre en ont été profondément affectées.

J'ai « introjecté » ces 'valeurs' parentales, oui, mais par la suite, j'ai fait le travail toute seule : je suis devenue mon propre bourreau.

Puis j'ai trouvé le bon casting pour me donner la réplique. J'ai vécu de nombreuses relations toxiques qui, comme je vous disais, m'ont apportées beaucoup de souffrances (>*flip the coin* 😊)

Alors on pourrait dire que l'autre a mal agi mal, qu'il est méchant, que c'est un PN (ou toute autre étiquette), qu'il manipule et que manipuler, c'est mal. Oui, on peut... d'ailleurs, je l'ai fait pendant longtemps...

Et quand bien même c'est vrai, c'est un bout de vérité - *celui que j'accepte de regarder*- qui ne mène nulle part... Je continue de me placer en victime et ça ne m'aide pas à sortir de ce mode de fonctionnement relationnel.

Je ne remets pas en cause la toxicité, la manipulation, le mensonge, ... je l'ai vu de près et j'ai expérimenté cette violence. Mais ce n'est pas en pointant incessamment le mal chez autrui que les choses changent. Je ne peux pas changer autrui.

Je peux changer mon positionnement, ma perception
& mon regard. Je peux affiner ma conscience. Ces
changements proviennent de moi.
Si je veux changer de musique, je change de disque.

Et puis, honnêtement, moi, suis-je toujours blanche
comme neige ? Ai-je toujours bien agi ?
La réponse est bien évidemment, non !

Chercher des responsables, pointer du doigt
l'extérieur, se rebeller à tout bout de champ, lutter
contre et se fatiguer pour rien, c'est nourrir le
système.

Tant que je ne regarde pas ce qui se joue pour moi, je
rejoue le même scénario encore et encore. Je
continue de choisir les « bons » partenaires de jeu.
Car victime et bourreau s'accordent à la perfection !
Le manipulateur et le manipulé se répondent dans
leurs vibrations respectives d'une même blessure.
Chacun y trouve son compte !



• BENEFICES SECONDAIRES & BESOINS

Éric Berne, père de l'analyse transactionnelle, a défini le jeu comme « *le déroulement d'une série de transactions cachées, complémentaires, progressant vers un résultat bien défini, prévisible [...] 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.* »

Malgré la prise de conscience, il peut donc être facile de retomber dans les mêmes pièges lorsqu'on n'a connu que ce programme.

Sortir de ce mode de fonctionnement peut s'avérer un processus plus ou moins long fait de rechutes et de répétitions.

“Patience, courage & persévérance sont mes amis ! Chaque jour, je fais donc de mon mieux pour mettre en conscience - **ET en pratique** - au sein-même de mes relations (et en premiers lieux, ma relation entre moi et mes multiples parts !!).

>CNV

Je me questionne : Quelles sont mes « transactions cachées » ?? Pourquoi je joue ?
Les fameux bénéfices secondaires !

Ces bénéfices peuvent être nombreux. Besoin de :

- se valoriser /se re-narcissiser/rebooster son estime personnelle

- revivre un schéma relationnel expérimenté dans l'enfance,
- valider ses croyances sur soi ou sur les autres
- fuir (ses responsabilités/la confrontation à la blessure, ...)
- prendre l'ascendant sur l'autre, se sentir puissant/comblé sa faille narcissique
- obtenir de la reconnaissance /de l'énergie/ de l'attention/du soutien/de l'amour/de l'empathie (en monopolisant la conversation, en racontant encore & encore son histoire, par exemple)
- se sentir vivant/avoir un contact
- ...

Même si ces petits jeux nous blessent et nous épuisent, à un autre niveau, on obtient exactement ce qu'on est venu chercher dans cette relation . Le « gagnant » dont je vous parlais tout à l'heure. ^^

Pour ma part , il est certain que je me reconnais dans plusieurs des exemples cités ci-dessus mais c'est à nouveau la question de la valeur qui est au centre ^^

→ *Cf mon premier article : « A quel 'je' on joue ? »*

>je suis assez

Quelques mois après l'écriture de ce premier article, je canalisais ce message :



*C'est toi qui veut plus, qui imagine du grandiose, qui est déçue, qui vibre ça, qui ESTIME QUE CE N'EST PAS ASSEZ... et c'est ça dont tu fais l'expérience.
Tu expérimentes que tu n'es pas assez.*

*Provoque le changement à la source - à l'intérieur - et expérimente comment cette vibration nouvelle altère ta réalité, la remodèle. En mode exploratrice.
Cueilles et recueilles la joie dès qu'elle se présente.
Là réside une clé pour changer d'état.
Nourris tes besoins. Ancre-toi. Affirme-toi. Ouvre-toi ! Tu as le droit.*



Nourrir ses besoins ...
‘Je n'attends pas que mes besoins soient nourris par l'extérieur.

Je suis mon propre père et ma propre mère
(*"si jeune et si sérieux, ça m'fait penser, tu sais !"* 😊)



Revenir à la source. Prendre conscience d'où la blessure a pris naissance. La mère, le père...

C'est drôle car, depuis que j'ai commencé à écrire cet article, sans trop réussir à mettre le doigt dessus, je sentais qu'il y avait dans cette notion de parentalité/de couple créateur, quelque chose d'important. Ça revenait souvent...

J'ai réalisé, au cours d'une conversation apparemment anodine, que les personnes que j'ai choisies pour me guider dans mon cheminement intérieur - *slash travail de déprogrammation* -, sont presque comme des figures parentales pour moi. Mère, douceur & empathie en la personne d'Issâ Padovani. Père, structure & repère en la personne de Franck Lopvet.

Selon si j'ai besoin d'être dorlotée ou bousculée, je vais vers l'un ou l'autre. Je prends ce qui me parle. Et lorsque je dis "ce qui me parle", il ne s'agit pas juste de ce qui m'arrange parce que ça me donne le beau rôle mais aussi de ce qui me dé-range, ce qui me laisse une sensation désagréable parce que ça vient toucher un endroit qui fait mal : des choses qu'on a pas envie de regarder, des émotions qu'on a pas envie de ressentir.

(Pour moi, ce sont ces personnes, à l'heure actuelle, mais peu importe les modèles, les moyens que l'on choisit. Ce qui compte, c'est que ça nous parle et que ça nous aide à avancer, à grandir en autonomie à notre rythme.)

Père, mère, enfant : triangulation pour trouver sa place et guérir de vieilles souffrances...

J'absorbe, « j'introjecte » de nouvelles valeurs, de nouveaux modèles. Je reprogramme :



- Persécuteur → Père interiorisé/ Yang
+ Autorité - cadre - poser des limites - sécurité
(*sentiment de*)
- Contrôle-Blocages-peurs- pensées limitantes



- Sauveur → Mère interiorisée/ Yin
+ Protéger - apporter de la douceur/du réconfort -
accueillir les émotions
- Addictions-fuite



- Victime → Enfant intérieur blessé
+ enfant libre - aventurier - joie
- recroquevillement - isolement

J'ai en moi toutes ces parts !

Quelque soit notre héritage environnemental et familial, à l'âge adulte, nous nous devons à nous mêmes d'équilibrer ces parts en nous pour notre plus grand bien.

Père, Mère, Enfant intérieurs. J'accueille toutes ces parts de moi !

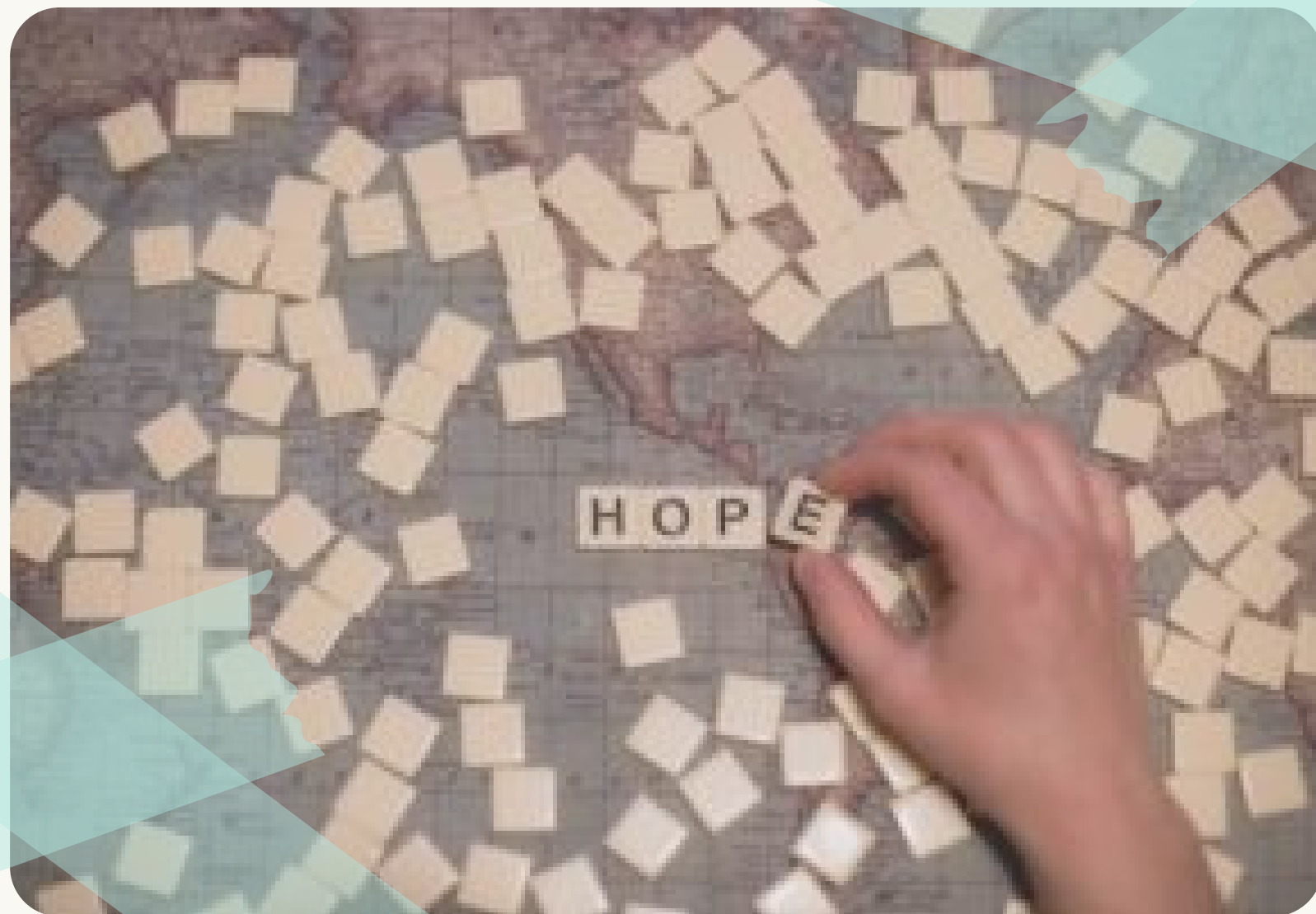
Je les regarde, je les écoute, je fais de la place pour chacune de leurs voix.

Être son propre père et sa propre mère, c'est équilibrer l'intensité de ces voix intérieures et de nos dialogues internes.

C'est poser des limites, définir ses contours, être conscient de ses besoins et formuler des demandes claires.

C'est savoir être à l'écoute, doux, tendre, bienveillant avec soi-même, se mater, prendre soin de soi, accueillir ses émotions, les embrasser sans les juger et les exprimer librement sans en faire porter la responsabilité à l'autre.

C'est lancer un nouveau jeu, beaucoup plus agréable cette fois...



- **NOUVEAU JEU ? SORTIR DU TRIANGLE !**

Comment arrêter de se cogner au 3 coins de ce monde relationnel étriqué & accueillir la rondeur relationnelle ? Comment sortir du triangle ? Tout d'abord, il s'agit de reconnaître qu'on est entré dedans... On récapitule :

1. J'identifie les relations dysfonctionnelles. Quels sont les rôles complémentaires que j'ai en face de moi en miroir?

En général, cette partie est assez simple.

2. Quel rôle je joue dans ces relations ? C'est là où ça se corse... Reconnaître sa responsabilité est loin d'être évident . C'est pourtant un passage obligé, une condition sinequanone pour reprendre son pouvoir afin de redevenir maître de sa propre vie. En toute autonomie !

3. Pourquoi j'ai mis ces stratégies en place? Lesquels de mes besoins n'étaient pas nourris?

Au cours de ce processus, j'apprends la patience, la confiance, la persévérance.

J'accepte de ressentir toutes les couleurs de mon arc-en-ciel émotionnel. J'accepte la « Loi des polarités » de ce monde matériel. J'accepte ma pièce ou ... ma carte !

Je recentre. Je bouge ce que je peux bouger.

Oui la méchanceté, la manipulation, la violence,...
existent.

Et quoi ? Je pars en croisade pour lutter contre les
méchants ? Ou je regarde en moi ? Je me prends tout
entier, toute entière ?

J'arrête de prétendre désirer une vie complète et
épanouie en n'acceptant de vivre que la moitié de
l'expérience. Parce que ce faisant, je la projette à
l'extérieur cette autre moitié, inhérente à l'être
humain.

Je reconnais que les autres ne sont pas responsables
de mon bonheur, pas plus que de mon malheur. Je
prends la responsabilité de ce qui est en moi,
notamment :

- ce qui me traverse
- le nourrissage de mes besoins

Enfin, je pratique quotidiennement pour me
« reprogrammer » !

Une vigilance de l'instant pour être soi, authentique,
libéré de ces jeux inconscients, guéri de sa blessure
narcissique, conscient de ses failles ET de ses forces.

Sans plus chercher la validation extérieure, sans plus
chercher son image dans le regard de l'autre.

Je définis mes limites & mes contours.

Un être plus équilibré et autonome qui entretient des
relations saines !

J'enclenche alors le changement de mes dynamiques relationnelles

Je remplace mes vieux comportements pour lancer un nouveau jeu : un cercle relationnel vertueux et coopératif !

• POUR CONCLURE ...

Alors, aux questions : par quoi est impulsée ma dynamique relationnelle ? Qu'est-ce que « j'amène » dans la relation ?

J'ai envie de répondre qu'on s'amène soi, dans son entièreté. Sa vibration. Ses casseroles. Son vécu. Ses ombres ET sa lumière.

Avec, à l'esprit, que ce qui gît dans ces ombres nous agit bien plus que ce qu'on le soupçonne.

Par des mécanismes inconscients, nous tendons à les projeter chez l'autre pour éviter de souffrir. Sauf que c'est de la souffrance que nous récoltons en fin de comptes...

Ne soyons pas si prompts à juger nos « partenaires » en les qualifiant de mauvaises, odieuses, coupables, monstrueuses personnes... Nous jouons nous-même ce jeu !

Allons à l'intérieur pour identifier ce qui se joue en nous, pour nous.

Prenons conscience de nos blessures, de nos émotions, de nos besoins.

La personne qui a vraiment le pouvoir de tout changer, de créer des relations plus harmonieuses - en soi & avec les autres - c'est chacun d'entre nous!

>écologie intérieure



Je ne rigole pas lorsque je parle d'écologie intérieure. Ce n'est pas juste parce que je trouve ça joli de le dire comme ça. (Ca me ressemblerait assez 😊)

Vous voulez avoir un impact sur le monde? Il y a quelque chose de chouette à faire en ce sens. On sous-estime notre pouvoir.

Ce sont les messages que je capte...

Et j'ai la conviction profonde que si le plus grand nombre agit pour une meilleure "écologie intérieure", bien des choses changeront à l'extérieur dans le

monde « réel ». *>micro >macro*

>Loi Universelle des correspondances

Je m'efforce de faire des petits pas dans ce sens en tout cas.

Je ne sais pas si j'ai fini de jouer au jeu du Triangle Dramatique... mes relations-miroirs me le diront !

Ce dont je suis sûre, c'est qu'aujourd'hui, je vois avec plus de clarté ce qui se joue et les « ficelles »/les stratégies que moi et d'autres mettons en place.

La question n'est plus :
Est-ce bien ou est-ce mal ? Gentil ou méchant ?

Mais :
À quoi ON joue là ?
Pourquoi je joue à ce jeu déjà ?
Qu'est-ce que j'y gagne ?
Et, du coup... est-ce que j'ai encore envie de jouer à ce jeu-là ?

Aliette/L'Alouette
(Novembre 2020)

