

## Pour repérer les jeux de pouvoir

**1. Je ressens un malaise**

J'ai l'impression que l'autre fait *pression* sur moi pour obtenir ce qu'il veut.

**2. J'ai l'impression que l'autre a des attentes envers moi qu'il n'exprime pas clairement**

Il y a une *distorsion* entre ce que je l'entends me dire explicitement et des messages *implicites* que je perçois chez lui.

**3. J'aurais un souhait, une idée, un projet, mais je ne le lui ai pas formulé**

*Les projets et les attentes implicites* sur l'autre entretiennent *réciroquement* les jeux de pouvoir.

**4. J'ai l'impression de dépendre de l'autre (ou que l'autre dépend de moi)**

Si chacun attend de l'autre qu'il se comporte comme il le voudrait, mais sans le formuler, il se crée une relation de dépendance mutuelle.

**5. Je me sens coincé : « quelle que soit ma façon de réagir, je vais le renforcer » ou « quoi que je fasse, ce sera faux »**

*Que j'entre dans ce jeu de pouvoir ou que j'y résiste*, j'ai l'impression finalement d'en sortir perdant, d'augmenter la force de mon interlocuteur et son pouvoir sur moi, ou du moins, d'alimenter ce fonctionnement désagréable.

**6. Ce fonctionnement me paraît lourd, inefficace ou contreproductif**

Le jeu de pouvoir engendre souvent des *comportements inadaptés* à la réalité, c'est-à-dire *peu efficaces à long terme* ou peu satisfaisants pour mes besoins et ceux de l'autre.

**7. Il me semble que ce scénario se répète**

Les jeux de pouvoir impliquent une *dynamique qui s'entretient d'elle-même* (les comportements réciproques se renforcent) et souvent *des aspects inconscients* (projets implicites, peurs sous-jacentes, etc), qui favorisent leur répétition.

Inspiré de J-J Crèvecoeur « relations et jeux de pouvoir », Ed Jouvence,, 1999