

# Se sortir des jeux de pouvoir

## Vis-à-vis de moi-même

- Je m'ancre dans mon corps
- J'explore mes croyances
- J'accueille mes émotions pour identifier mes besoins
- Dès que je ressens un indice de jeu relationnel, je m'écoute un instant (cf doc « repérer les jeux de pouvoir »)
- J'identifie le rôle que je joue dans le processus de manipulation et ce qui m'y retient (habitude, gain, pouvoir, plaisir, craintes, confort)

## Vis-à-vis de l'autre

- Je me repose sur les faits objectifs
- J'exprime mes sentiments et besoins
- J'écoute la réalité de l'autre, ses émotions et ses besoins, sans jugement
- Je demande et accepte qu'il puisse refuser
- Je métacommunique les indices perçus (cf doc « pour repérer les jeux de pouvoir »)
- Je m'arrête (s'asseoir, se taire...)
- Je reformule les différents messages en clarifiant leurs niveaux
- Je clarifie ses attentes et demandes

## **Vis-à-vis du cadre**

- Je crée des conditions de sécurité pour moi et l'autre
- Je clarifie mon rôle, mon statut...
- Je vérifie les attentes, les buts autour de ce moment de discussion
- Je prends un espace-temps pour déchiffrer (cf vis-à-vis de moi)

## **En dehors de cette relation**

- Je sollicite l'écoute de personnes extérieures à cette relation
- Je cherche des repères dans des textes de référence (cahier des charges, PVs, règlements, lois, etc.), ou des personnes de référence (juges, supérieurs hiérarchiques, etc.)
- Je propose / demande un médiateur