

Fiche de lecture
Des jeux et des hommes
psychologie des relations humaines
Eric Berne, 1964
traduit de l'américain par Léo Dilé
paru en français aux éditions STOCK, 1975

Ce livre m'est tombé entre les mains par un bienheureux hasard. Souhaitant orienter ma recherche sur le thème des jeux proprement dits (jeux de plateau, jeux de règles...), j'ai commandé ce livre parmi d'autres conseillés sur un site web consacré aux jeux. Lorsque j'ai vu qu'il traitait des jeux « psychologiques », j'ai été déçue. Je me suis tout de même lancée dans la lecture et je l'ai avalé en quelques heures. L'auteur traite des cas décrits avec une ironie fine, s'amusant lui-même des stratégies des joueurs qu'il met en scène (*Mme Leblanc, Mr Lenoir*). Les jeux sociaux, que l'on joue tous les jours et la plupart du temps sans le savoir sont révélateurs : de soi, de l'autre, de la société... justement car ceux-là nous ne sommes pas conscients de les jouer. *C'est marrant, tout d'même...*

Le hasard (*alea*, selon la classification des jeux de Roger Caillois) est un ressort souvent utilisé dans les jeux de règle... il a peut-être joué là un rôle essentiel dans l'orientation de ma recherche !

L'auteur : ERIC BERNE (1910-1960) PSYCHIATRE SOCIAL

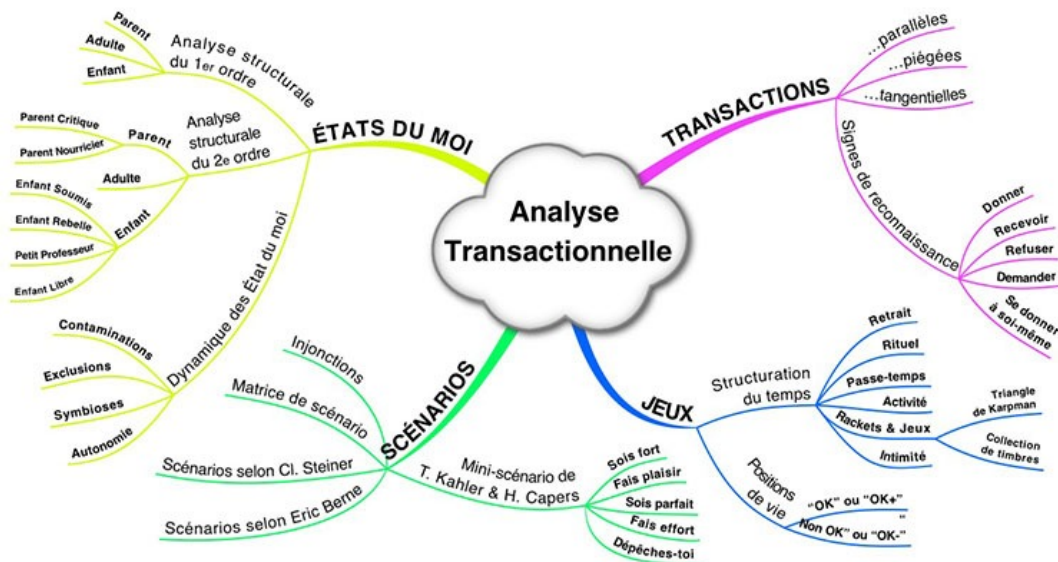
Eric Berne est le père de l'analyse transactionnelle. L'Analyse transactionnelle (AT pour les intimes) est l'étude de la psychologie des individus à partir de leurs relations sociales.

Très jeune, Eric Berne perd son père, un médecin qui guérissait notamment les pauvres. Il lui vouait une immense admiration. Lui-même, devenu médecin de l'âme, ne veut pas simplement analyser, il veut aussi guérir les gens : « Allez mieux d'abord, on analysera ensuite si vous le voulez ».

Il se concentre sur les thérapies de groupe, qui lui semblent particulièrement efficaces, et fait en sorte de rendre l'analyse psychologique plus accessible à tous, plus démocratique. Il cherche à construire sa théorie avec des mots simples, pour faciliter la relation patient-thérapeute. Il se démarque de la psychanalyse, longue et coûteuse pour les patients et où le thérapeute reste principalement silencieux. Il invente un mode d'entretien plus interactif, basé sur une écoute active non

directive.

Il observe de près certains « scénarios » qui se jouent et se rejouent dans la vie, et les « jeux » récurrents dans toute relation sociale humaine. Ces jeux sont l'objet du livre Des jeux et des Hommes. La grille de lecture de l'analyse transactionnelle, encore largement utilisée aujourd'hui et régulièrement actualisée, repose sur les 3 états du moi, les 3 soifs vitales, l'analyse des transactions, des jeux sociaux et des scénarios.



LES 3 ETATS DU MOI :

A chaque fois qu'un individu s'exprime il prend l'une des 3 positions suivantes: l'Enfant, le Parent ou l'Adulte.

La *transaction* est l'unité de base de la relation ? Il s'agit de toute parole ou gestuelle, adressée ou non, tant que l'on sait qu'elle peut être entendue, reçue. Par exemple : « -Bonjour ! », « -Sais-tu où ou est passée ma veste ? », « -Tu devrais faire attention. », « -J'en ai marre!!! », « -Lorsque j'ai vu sa tête à ce moment là, j'ai compris que j'étais allée trop loin. », « -Je crois que je vais arrêter de fumer », « -Non, mais je rêve !!! », « -Mange tes épinards »...

Lors de chaque transaction, c'est forcément l'un des 3 personnages en nous qui parle, et en face chez l'interlocuteur, c'est l'un des 3 qui répond.

Un jeu est « une suite de transactions cachées, complémentaires, progressant vers un résultat bien défini, prévisible ». Il s'agit d'une « série de coups, présentant un piège ou truc » proposé par un individu pour atteindre un ou plusieurs buts comme :

-éviter d'affronter la réalité, rester « en dehors du coup »

- cacher des motifs profonds (inavouables)
- rationaliser ses activités (leur trouver une bonne raison)

LES 3 SOIFS VITALES :

Selon Eric Berne, toute personne passe la majeure partie de son temps à satisfaire trois besoin de base, des « soifs », les appelle-t-il, car elles sont aussi vitales que le besoin de boire et manger:¹

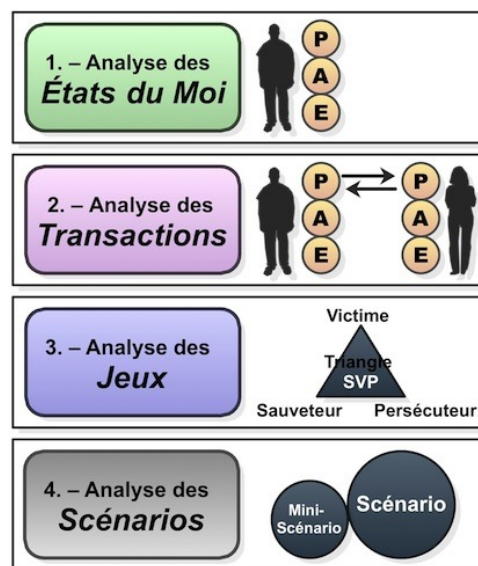
- *la soif de stimulation* (nourrir ses 5 sens). Pour rester en vie et en bonne santé, l'homme a besoin de stimulus sensoriels, de pouvoir manipuler, sentir, goûter, écouter...
- *la soif de reconnaissance* (besoin de se sentir reconnu par l'autre par des signes : *strokes* en américain, qui signifie *caresse*). Après la séparation, notamment la séparation initiale avec la mère, l'homme apprend à faire des compromis : il substitue cette intimité originelle perdue en la transposant dans ses relations sociales. C'est là que naît le besoin de reconnaissance.
- *la soif de structure* (besoin d'avoir des limites et de structurer son temps). Selon l'AT, il existe 6 modes différents pour employer son temps de vie (de la non-relation à la relation intime). Nous passons notre vie à passer d'un mode à un autre :

1. **le retrait** : lorsqu'on reste seul

2. **les rituels** : échanges codifiés et ancrés culturellement, par exemple se saluer ou le démarrage d'une réunion (selon les cas, présentations, mot du président, annonce de l'ordre du jour...)

3. **les passe-temps** : conversations aux sujets stéréotypés (comme celles que l'on peut entendre lors d'un vernissage, lors d'un cocktail, dans un bistro)

4. **les activités** : séquences dont le but est de faire quelque chose (un travail,



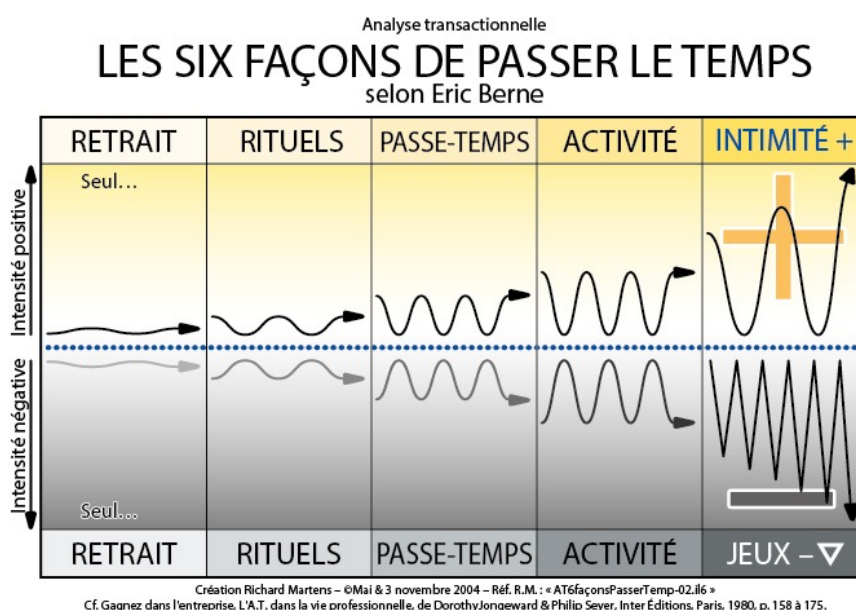
Les quatre domaines d'analyse de l'Analyse transactionnelle

Création de Richard Martens © 2013

¹ Il serait intéressant de faire le parallèle entre cette approche et celle de M. Rosenberg qui place également les besoins humains au centre de son processus de Communication Non Violente (CNV). M. Rosenberge ne hiérarchise pas les besoins. Ils sont subjectifs, c'est à dire plus ou moins important selon que la personne en ressent le plein ou le manque, et en quelle intensité. L'importance de chaque besoin est donc variable selon le ressenti, le sentiment éprouvé.

une tâche ménagère, une activité de loisir, un sport)

5. **les jeux psychologiques** : échanges de signes de reconnaissance intenses, au cours desquels les joueurs obtiennent des « gains » plus ou moins importants. Par exemple le jeu du « Sans toi » dans un couple : lorsque la femme dit que à son mari que s'il n'était pas là elle ferait si ou ça ou ça... Cela lui donne un prétexte pour ne pas avoir à vivre certaines choses qu'elle pense désirer vivre, comme faire de la danse, partir en voyage, changer de métier...
6. **l'intimité** : moments où la communication est ouverte, basée sur la confiance et l'acceptation de l'autre. Permet des échanges de signes de reconnaissance positifs de grande qualité et de grande intensité.



Le livre : DES JEUX ET DES HOMMES

Les quelques 36 jeux observés dans Des jeux et des hommes se situent donc au 5ème niveau dans l'échelle de structuration du temps, qui va de la non-relation (isolement, intensité relationnelle faible) à la relation la plus authentique (écoute profonde, empathie, dialogue cœur à cœur : intensité relationnelle forte).

Les rituels, passe-temps et activités sont francs par définition : leur but est clairement affiché : « ils peuvent impliquer la lutte, non le conflit et leur résultat peut être sensationnel, non dramatique. » Le jeu par contre implique pour celui qui l'initie la recherche d'un but qui n'est pas d'emblée affiché. « Tout jeu est malhonnête à la base et son résultat présente un caractère dramatique – nous voulons dire autre que purement excitant. »

Les personnages principaux de ces jeux sont : persécuteur, victime et sauveur. Mais il en existe d'autres (les Boudeurs, les Poules Mouillés par exemple). Celui qui initie le jeu est appelé « le chat », c'est souvent celui qui prendra le rôle de la victime au cours du jeu après certain nombre de « coups ». Certains de ces jeux sont très bien illustrés dans le film de Oui, mais...²

Les différents types de jeu

Voici quelques exemple de jeux célèbres, dont je ne citerai pour certains que les titres.

-les **jeux vitaux**, c'est alors notre Enfant qui joue, ces jeux sont ceux dont on a le plus de mal à se débarrasser même après en avoir pris conscience: par exemple *L'Alcoolique*. Les gains que l'alcoolique (le chat) tire de son jeu sont au-delà du simple plaisir de la boisson. Le but caché du jeu consiste à se faire gronder avec sévérité par le conjoint et/ou tout autre personne prenant le rôle du « persécuteur », au grand plaisir de la victime (l'alcoolique en question). Plaisir caché et souvent inconscient.

Autres jeux vitaux : « Regarde ce que tu m'a fais faire », « Cette fois je te tiens, salaud ! » etc.

-les très nombreux **jeux conjugaux** comme le « Sans toi » (voir plus haut), le « Tu vois bien comme j'ai essayé », le « Chéri x, etc.

-Le « Battez-vous » (pour moi), « La perversion », « Le Viol »... Ce sont des **jeux sexuels**, ou l'un provoque volontairement l'excitation de l'autre puis agit comme si de rien n'était... ce qui lui permet de donner à l'autre le rôle du persécuteur et de prendre lui-même le rôle de la victime innocente.

-les **jeux de société** : « C'est affreux », « Les défauts », et le fameux « Oui mais », dans lequel le chat se plaint d'une situation de laquelle il ne veut en réalité pas se sortir : Le chat se plaint de travailler trop, la Bonne Poire demande : « Pourquoi est ce que vous ne prenez pas des vacances/vous mettez pas à mi-temps/prenez pas une femme de ménage/... » Le chat répond « -Oui, mais » avec toutes les bonnes raisons du monde, et ainsi de suite jusqu'à ce que la Bonne Poire, vaincue, abandonne la partie.

-les **jeux des bas fond et les jeux du cabinet de consultation** sont des jeux spécifiques que l'on trouve en-dehors de la famille, des amis et du couple. On les voit dans les structures d'assistance sociale, tribunaux, prisons, hôpitaux... ainsi que chez les psychiatres et autres thérapeutes.

« Aux gendarmes et aux voleurs » est un jeu des bas fonds qui se rapproche du

² Oui, mais... film de Yves Lavandier sorti en 2001, avec Gérard Jugnot dans le rôle du psychologue

cache-cache que l'on joue enfant : ce que cherche le hors-la-loi (le chat) c'est parfois moins le gain de ses vols ou autres méfaits que l'excitation de se faire poursuivre par les autorités et la peur stimulante de se faire prendre.

Les jeux de cabinet de consultation, quant à eux, peuvent être initiés par les patients (ex : « L'imbécile » ou « La jambe de bois ») mais aussi par les thérapeutes eux-même. Par exemple : « J'essaye uniquement de vous aider » ou La Psychiatrie, dans lequel le thérapeute prend une position trop prépondérante et ne permet pas au patient d'acquérir par lui-même la lucidité sur son comportement, passage incontournable vers la guérison.

Dans les pratiques actuelles de l'AT, la relation d'aide est orientée vers la participation active du patient et une position du thérapeute plus humaine, affective que spécialiste. Cela favorise l'autonomie du patient et d'éviter ces jeux du cabinet de consultation.

Nécessaires mais souvent insatisfaisant

Les jeux psychologiques ne sont pas négatifs en soi, ils sont « nécessaires pendant les deux ou trois premières décennies de l'existence à la survie biologique et sociale ». Enfant, nous nous adaptons à notre milieu grâce à une suite de « décisions » inconscientes. Dans telles circonstances nous prenons l'habitude d'avoir tel comportement, car il nous semble être celui qui nous apporte le plus d'avantages (gains : amour, plaisir, reconnaissance...) et le moins d'inconvénients (pertes, souffrances...).

« *Elever* des enfants consiste d'abord à leur enseigner quels jeux pratiquer. Des cultures, des classes sociales différentes favorisent différents types de jeu. »

Mais les jeux ne sont pas de l'ordre de *l'intimité*, et représentent même un obstacle à celle-ci : ils ne nourrissent pas l'individu de manière ontologique et donnent donc rarement pleine satisfaction à ceux qui les initient. L'individu est souvent inconscient qu'il les joue, et inconscient de **ce qui se joue** réellement à travers ses inter-actions.

L' Accession à l'autonomie

Berne prône donc l'accession à l'autonomie. Celle ci se manifeste par « la libération ou le recouvrement de trois facultés : la conscience, la spontanéité, l'intimité. »

-**La conscience** : faculté de voir les choses selon sa propre manière et non selon

ce que l'on nous a enseigné. Ex : écouter le chant d'un oiseau simplement pour lui même sans se demander quel est cet oiseau. « Voici la question décisive : où se trouve l'esprit quand le corps est ici ? ».

Berne cite le cas d'un automobiliste en retard. S'il se demande pendant tout le trajet ce que ses collègues vont penser de lui ou s'il cherche à collectionner les excuses pour se justifier, il n'est pas conscient, il est comme mort à lui-même. S'il conduit d'une manière hyper-concentrée, sur lui-même, ses gestes, son objectif d'arriver et de rouler d'une manière optimale, il néglige ce qui l'entoure et qui ne l'intéresse pas pour atteindre son but : il est vivant et partiellement conscient.

S'il sait apprécier le trajet quelques soient les circonstances, retard ou pas, observer son entourage, jouir de la sensation du mouvement, de la liberté, de l'instant, de la chance qu'il a d'être en vie pour voir tout cela, il est alors pleinement conscient et vivant. « La personne consciente est en vie parce qu'elle sait ce qu'elle éprouve, où elle se trouve et dans quel temps ».

-La spontanéité : « spontanéité signifie choix, liberté de choisir et d'exprimer ses propres sentiments parmi la collection disponible. (sentiment du Parent, de l'Adulte, de l'Enfant). Libération de la compulsion à jouer des jeux, et à n'éprouver que les sentiments que l'on vous a enseigné à éprouver ».³

-L'intimité mêle la conscience et la spontanéité : « c'est la sincérité spontanée, débarrassée du jeu, d'un être conscient. » C'est la « libération de l'Enfant perceptif eidétiquement⁴, non corrompu, lequel en toute naïveté vit dans l'ici et le maintenant ».⁵

Ce que ce livre m'inspire :

Il serait intéressant de croiser l'approche de l'AT et celle de la Communication Non Violente, de comparer notamment les 3 soifs vitales distinguées par Eric Berne et les 3 catégories de besoins distinguées par A. Maslow.

Thierry Tournebise, psychothérapeute, formateur et consultant ayant développé notamment la maïeusthésie⁶ en parle ainsi dans un article publié en Septembre 2015.

3 Ici encore on pourrait rapprocher l'approche de Berne de l'approche de M. Rosenberg, fondateur de la Communication Non Violente.

4 Eidétique : Qui concerne l'essence des choses et non leur existence.

5 On peut aussi faire ici des rapprochements avec la philosophie bouddhiste. Berne paraît ici précurseur des influences spirituelle que le monde occidental contemporain semble piocher aujourd'hui dans le monde oriental comme la notion de jouissance de l'Instant présent, de Pleine Conscience.

6 étym. art d'être sensible au processus d'accouchement, de naissance du Soi. Manière de concevoir la communication et l'accompagnement psychologique par la recherche du contact avec le Soi essentiel. Le but n'est pas de résoudre ni de guérir, mais de reconnaître l'Être (le sujet) dans sa multiplicité, sa complexité, son essence.

« Abraham Maslow a parlé de hiérarchie des besoins (et non de « pyramide » contrairement à ce qu'on lui attribue à tort) : il considère les besoins physiologiques (manger, boire, respirer, etc.), les besoins psychosociaux (sécurité, appartenance, estime), et les besoins ontiques (reconnaissance, amour, justice, harmonie...etc). La première catégorie concerne le corps, la seconde concerne le moi et la troisième concerne le Soi. Ce qui est clairement évoqué par Maslow et hélas mal connu, c'est que seule une satisfaction des besoins ontiques permet de supporter sans dommages des frustrations sur les autres besoins. Il précise que si les besoins ontiques sont insatisfaits, tout supplément d'apport au niveau des autres besoins laisse malgré tout le sujet désespérément insatiable. »⁷

C'est ce que qu'Eric Berne prône dans son livre en incitant le lecteur à devenir conscient des jeux auxquels il joue, pour atteindre l'intimité, qui seule peut nous donner complète satisfaction et autonomie de vie. Il précise que c'est laborieux et difficile à cause de nos habitudes et conditionnement : « il faut lutter continuellement pour ne pas retomber dans les anciennes façons d'être. »

Ici, la maïeutique, approche développée notamment par T. Tournebise peut nous rassurer et permettre à l'individu d'aller plus loin, jusqu'au stade où les mauvaises habitudes de jeu disparaissent. Au delà de la simple conscientisation, la maïeutique permet à l'individu de « valider » l'accession à de nouveaux comportements, de reconnaître l'obsolescence et donc la disparition d'anciens fonctionnements. S'affranchir définitivement des vieilles habitudes de jeu en écoutant activement et profondément (avec la méthode propre à la maïeutique) ces parties de soi qui s'expriment malgré nous et qui une fois pleinement reconnues n'ont plus lieu de se manifester.

⁷ Tournebise, Thierry, « Sexualité, l'intime et l'universel », Septembre 2015, <<https://www.maieusthesie.com/nouveautes/article/sexualite.htm>>