

## « Relations et jeux de pouvoir »

Jean-Jacques  
Crévecœur  
Aux éditions Jouvence

J'ai abordé ce livre-outil de façon intuitive. J'avais envie d'améliorer mes relations avec les personnes de mon entourage. Pour cela, j'avais besoin de comprendre les mécanismes subtils et complexes qui se mettent en place à travers toute relation interpersonnelle. Dans cet ouvrage, j'ai trouvé des clés pour accéder à leur compréhension et conscientiser ce qui était obscur et caché, pour accepter d'être qui je suis, avec mes ombres et mes lumières, ce qui me plaît et me déplaît chez moi, sans jugement. J'y ai trouvé ce qui me convient ici et maintenant pour grandir dans ma façon d'être.

Voici une « recette de lecture », à ma façon.

J'ai apprécié ce livre pour son absence de dogmatisme. Sa présentation par étapes, enrichies de schémas, dessins et résumés m'a permis de le découvrir sans me lasser et même

avec une certaine... glotonnerie ! Je l'ai lu jusqu'au bout, sans suivre les suggestions de l'auteur de mettre en application les outils proposés au fur et à mesure de leur découverte. J'ai laissé reposer, mijoter, digérer quelques temps en observant ce que j'en avais retenu après une première lecture complète. Puis, j'ai entrepris une relecture, à petites doses, consciencieusement, en utilisant cette fois les clés une à une, en les testant, en me les appropriant. Le chemin est long et semé d'embûches, de retour en arrière et même de faux-pas. Mais il me convient. Je sens que je vis mes relations dans une autre dimension, de façon plus consciente.

Le livre est conçu pour être abordé par étapes. La première consiste à repérer les jeux de pouvoir et leur conséquences sur la relation. 7 repères sont proposés :

- [1] La pression exercée : un jeu de pouvoir se reconnaît d'abord à la pression exercée par quelqu'un pour obtenir ce qu'il veut de l'autre. Cela se traduit souvent par un malaise chez celui qui subit le pouvoir.
- [2] La distorsion entre explicite et implicite : c'est souvent la distorsion entre les messages implicite et explicite qui permet à l'individu d'exercer une pression et de manipuler l'autre.
- [3] La complicité circulaire : que j'entre dans le jeu de pouvoir ou que j'y résiste, j'alimente la force de mon interlocuteur. Non seulement le maître et l'esclave sont tous deux complices des jeux de pouvoir, mais en plus, tous deux ont du pouvoir l'un sur l'autre.
- [4] Projet et attente implicites : Tout jeu de pouvoir se traduit par le fait d'avoir un projet implicite sur l'autre ou une attente implicite par rapport à l'autre.
- [5] Dépendance réciproque : Le fait que les projets ou les attentes soient implicites crée une situation de dépendance entre les interlocuteurs. Chacun attendant que l'autre se comporte comme il le voudrait, mais sans lui avoir dit auparavant.
- [6] L'inadaptation à la réalité : un jeu de pouvoir se présente souvent sous forme de comportements inadaptés à la réalité, c'est-à-dire peu efficaces à long terme et peu satisfaisants pour les besoins réciproques de chacune des personnes.
- [7] Le caractère répétitif : certains jeux de pouvoir de par leur dynamique inconsciente et auto-entretenu resurgissent souvent de manière répétitive...

Jean-Jacques Crévecœur nous propose cet ouvrage, fruit d'une recherche en collaboration avec Ananou Thiran, comme un catalogue d'outils et sa notice d'utilisation. A chacun de se les approprier, de les adapter à sa réalité, à ses besoins, à son ressenti ou à ses interlocuteurs. J'espère que tout ceci vous incitera à lire le livre, disponible à Altern'Educ ou aux Éditions Jouvence.

Altern'Educ, service diffusion : 1 rue Gustave Courbet,  
34 830, Clapiers; Tél. 04 99 62 06 72.  
Éditions Jouvence, BP 7  
74161 St Julien-en-Genève Cedex

