

Ce résumé est en partie recopié dans le livre, car l'auteur résume chaque étape... Les reprendre m'a paru pertinent. C'est donc un résumé de JJ CREVECOEUR

En violet et italique, ce sont mes rajouts, commentaires, ...

Etape1 : Repérer les jeux de pouvoir

Comment les jeux de pouvoir interpersonnels se mettent-ils en place, souvent à notre insu ou contre notre gré ?

A quels indices pouvons-nous repérer leur présence dans notre vie avant qu'ils ne détruisent la dynamique de nos relations tant privées que professionnelles ?

Repère 1 : « Un jeu de pouvoir se reconnaît d'abord à la **pression exercée** par quelqu'un pour obtenir de l'autre ce qu'il veut. Cela se traduit souvent par le ressenti d'un **malaise** chez celui qui « subit » le pouvoir. »

La pression peut se ressentir physiquement par le malaise mais aussi par la position du corps (déséquilibre car je me penche vers l'autre pour forcer)

Repère 2 : Souvent, c'est la **distorsion entre les messages explicite et implicite** qui permet à un individu d'exercer une pression et d'en manipuler un autre...

Deux messages contradictoires, qui peuvent renvoyer un message différent → confusion

Lorsque nous faisons des phrases avec des sous-entendus, qui envoie un double message à la personne (le ton par exemple employé renvoie de la confusion à celui qui reçoit le message car il est en contradiction avec le message)

Repère 3 : Que j'entre dans son 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.

La victime ou le bourreau ont tous les 2 un rôle dans le jeu de pouvoir et participe à ce que le conflit/ malaise persiste.

Repère 4 : 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.

Je suppose que l'autre va deviner mon intention, ou j'ai l'intention que l'autre devine ce que j'attends de lui, sans le lui exprimer clairement.

Repère 5 : 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 le lui avoir dit...

Repère 6 : Un jeu de pouvoir se présente souvent sous forme de comportements inadaptés à la réalité ; i.e. peu efficaces à long terme et peu satisfaisants pour mes besoins et ceux de l'autre.

A long terme, si les besoins de chacun ne sont pas respectés et satisfaits, la situation se reproduira. En fonction de la réponse aux jeux de pouvoir les besoins de l'un sont respectés mais partiellement et ceux de l'autre pas du tout

Repère 7 : Enfin, certains jeux de pouvoir, de par leur dynamique inconsciente et auto-entretenu, resurgissent souvent de manière répétitive... Encore un indice pour les repérer

Etape 2 : Comprendre l'origine inconsciente des jeux de pouvoir

Pourquoi mettons-nous si facilement en place des jeux de pouvoir ?

Qu'est-ce qui, dans notre histoire, nous pousse à reproduire les mêmes scénarios de contrôle ?

Quel enchaînement de peurs nous amène à détruire nos relations, alors que justement, nous cherchons à les construire harmonieusement ?

Découverte 1 : La plupart de mes comportements consistent à éviter la confrontation avec l'autre. Ainsi, je me protège de la peur de la rupture relationnelle.

Découverte 2 : En évitant de rencontrer l'autre en vérité, j'échappe à la confrontation avec moi-même. Ainsi, je me protège de la peur de me découvrir tel que je suis.

Assumer ses responsabilités dans la discussion, assumer ce que l'on ressent, dit, pense, ...

Découverte 3 : Pour ne pas faire face à ce que je suis, j'agis comme si le temps et la réalité n'existaient pas... Ainsi, je me protège de la peur du changement.

EXPLICITER +

La réalité n'existe pas car c'est moi qui la crée à partir de mes croyances et je fais comme si celle de l'autre n'existait pas. Si je change j'ai peur de la perte du contrôle

Découverte 4 : En fuyant la confrontation avec l'autre, avec moi-même et avec le monde, je me donne l'illusion que j'ai un pouvoir illimité et absolu sur tout... ainsi, je me protège de la **peur de la mort**.

Découverte 5 : En évacuant la mort de mon existence et en oubliant mon corps et mes besoins, je nie le fait même que je suis en vie... Ainsi, je me protège de la **peur de m'incarner**.

Découverte 6 : Par peur de mourir, je mets en place des stratégies de sur-vie... Par peur de m'incarner, des stratégies de sous-vie... Ainsi, je me protège de la **peur de vivre**, tout simplement.

Découverte 7 : Les jeux de pouvoir ne sont que l'expression des peurs inconscientes de chacun ; ce sont des névroses qui sont la cause d'une dégradation de nos relations, mais elles aussi qui en sont la clé de notre guérison.

Etape 3 : S'ancrer dans le principe de réalité

Comment trouver en nous-même l'équilibre et le centrage qui nous permettra de ne plus être déstabilisé par les jeux de pouvoir de l'autre ? Comment négocier avec notre inconscient afin de ne plus être déstabilisé par les peurs enfouies dans notre psyché ?

Ancrage n°1 : Pour pouvoir déjouer les situations de pouvoir et entrer dans la puissance de respect, je trouve ma position d'équilibre corporel, ici et maintenant : **je m'ancre dans mon corps**.

Pieds bien au sol, buste et épaules droite, menton légèrement levé. Respirer

Ancrage n°2 : Je prends mes distances par rapport aux croyances, aux images et aux messages contraignants qui pèsent sur moi. Je me prépare en me

désidentifiant et en m'accordant des permissions : **je m'ancre dans mes permissions.**

Ex : Croyance= « je suis timide » → Je = Timide

Comportement objectif → « Je n'ai pas pris la parole au cours de cette réunion ». On évite les généralité à propos du comportement qui en fonction de la situation peut -être totalement différent.

Dans la discussion avec l'autre, je me donne la permission de ce que je ressens, de ne pas réagir, de prendre le temps de répondre, de ne pas me justifier (position de faiblesse)

Ancre n°3 : Mes émotions sont d'excellents indicateurs de mon état de satisfaction ou de frustration. J'utilise donc l'énergie qu'elles mobilisent et je m'appuie sur mon centre de gravité : **je m'ancre dans mes émotions.**

S'appuyer = parler à partir du lieu (partie du corps) où l'on ressent. C'est à cet endroit du corps que je ressens tel émotion, ...

➔ Action et parole seront supportés par 80% de votre énergie dispo

Ancre n°4 : J'ai confiance en ce que je sens que je ne veux pas. Je respecte mes besoins, mes limites et mon intégrité : **je m'ancre dans mes besoins**

Ancre n°5 : Je me mets à l'écoute de mes intuitions et de mon guide intérieur (*sage*). J'accorde ma confiance à mes ressources et mes talents cachés. Je me connecte à ma source intérieure d'amour inconditionnel : **je m'ancre dans le Soi.**

Ancre n°6 : Je ne traite avec mon interlocuteur que de ce qui nous concerne lui et moi. Je n'accepte pas que des absents ou des tiers interfèrent dans notre relation : **je m'ancre dans la relation présente.**

Les absents ne peuvent donner leur avis et si j'ai besoin de les inclure dans la discussion, je le fais en direct.

Ancre n°7 : Enfin, je me repose sur les faits tels qu'ils se sont passés, sur ce qui s'est réellement dit et sur les règles explicites : **je m'ancre dans les faits objectifs.**

Etape 4 : déjouer les jeux de pouvoir relationnels

Comment déjouer les pièges de la relation ? Comment agir dans provoquer nous-même des jeux de pouvoir ? Comment éviter d'alimenter les scénarios de nos interlocuteurs ?

Comment, enfin désamorcer leurs jeux quand ils tendent à devenir dangereux et préjudiciables à la fois pour nous ou pour eux ?

Stratégie 1 : J'évite d'entrer dans le jeu de l'autre ou de résister. Je n'ai plus de projet ou d'attentes implicites par rapport à ses comportements : je désamorce la dynamique des jeux de pouvoir.

Stratégie 2 : J'accepte de regarder l'image que me renvoie la réalité extérieure et je me mets à l'écoute de ma force cachée : je me réconcilie avec mes ombres et mes obscurités, en les reconnaissant et en les acceptant.

Je ne veux pas vouloir avoir raison à tout prix. Je suis ok avec certaines choses, pas ok avec d'autres. J'ai des ressentis, + ou - , que j'exprime.

Stratégie 3 : Dans mon processus d'évolution, je distingue les enjeux à court terme de ceux à long terme. Je discerne également l'origine de mon bien être ou de mon malaise en rapport avec mes comportements... je reconnais les étapes du changement.

Stratégie 4 : Dans le contexte de la relation, je n'accepte ni la pression du temps ou de l'espace, ni la contrainte des règles et des usages= j'aménage mon environnement

Ex en posant des questions pour faire préciser, sur les règles, les attentes, ...demander un délai de réflexions, ...fixer un entretien quand les deux sont disponibles...

Faire en sorte que je sois dans une situation, environnement où je vais pouvoir répondre à la discussion avec toutes mes ressources disponibles. Si la demande est trop pressée, pressante, ou que les règles me semblent flou, je fais préciser ou je demande à faire autrement.

Stratégie 5 : Je ne confonds pas ma réalité avec celle de l'autre. Je reconnais que ma culpabilité ou mes bonnes intentions à son égard ne sont pas nécessairement adaptées= j'ai confiance dans les ressources de guérison de l'autre.

Stratégie 6 : Je ne me laisse illusionner ni par les techniques de communication, ni par les préceptes moraux ou spirituels, ni par les explications psychologisantes = j'agis en référence à ce que je suis.

Je parle de moi, de ce que je ressens, sur le moment et je fais confiance à mes émotions et mes ressentis.

Stratégie 7 : Je ne me laisse plus ni limiter ni enfermer par mes jugements, mes critiques ou la dualité « bien - mal » : je me libère des conditionnements et des jugements en changeant mon regard sur les choses.

Etape 5 : déployer sa puissance au quotidien

Comment déployer la puissance qui est en nous sans écraser l'autre et sans nous écraser nous-même ? Comment construire la relation sur le respect de soi et d'autrui ? Comment fonder nos rapports sur l'authenticité, la transparence et la vérité ?

Principe 1 : **Me préparer et préparer l'autre...**

Déployer ma puissance au quotidien, c'est **me préparer aux rencontres et clarifier le cadre** relationnel. = Je crée des conditions de sécurité pour moi et pour l'autre.

Principe 2 : **Aligner la parole sur le ressenti, les pensées et les actes.**

→ Répondre à la caractéristique Distorsion Explicite/Implicite

Je m'exprime à partir de mon ressenti (mon émotion) et de mon centre de gravité. De ce fait, je mets mes paroles en cohérence avec mon ressenti, mes pensées et mes actes.

Reconnaitre et accepter Notre Réalité du moment

Principe 3 : **accepter les confrontations**

→ Complicité circulaire

J'ose affronter les conflits et les tensions de mon existence. J'ose également confronter mon interlocuteur, quand c'est nécessaire pour moi. Ainsi, j'aborde les difficultés comme des opportunités de croissance...

Principe 4 : **Expliciter et Faire expliciter les projets et les attentes**

→ Projet ou attente implicite par rapport à l'autre

Comment ne plus avoir de projet ou d'attente implicite ? Comment agir, face à quelqu'un qui a des projets, attentes implicites ?

Je prends 100% de la responsabilité de ce que je ressens, pense, dit et fais. Je prends 0% de la responsabilité de ce que l'autre ressent, pense, dit et fait. Ainsi, j'explicité et je fais expliciter les éléments présents dans la relation.

+++ « Qu'est-ce que tu attends de moi ? » « As-tu quelque chose à me demander » ?

Principe 5 : **Respecter les besoins de chacun**

J'écoute et j'identifie mes besoins, je pose mes limites et je les explicité à l'autre. J'explore ses besoins et ses limites. Ainsi, je respecte inconditionnellement la réalité de chacun.

Principe 6 : **Reconnaitre et accepter la réalité**

Quand par exemple, on parle d'un évènement, d'une demande antérieure...

« Reconnaitre la réalité telle qu'elle est aujourd'hui, à chaque instant, pour s'y adapter le mieux possible ».

Je reconnais et j'accepte la réalité, sans la juger. J'exprime mes émotions et je reconnais celles de l'autre.

Principe 7 : **Boucler, accepter et remercier**

→ Répétitivité

J'identifie les personnes avec qui je n'ai pas bouclé la boucle. Je décide de régler ses « unfinished business ». Ainsi, je peux **accepter la situation** et remercier mes adversaires

Le terme à la place d' »accepter » était pardonner. C'est un terme qui à mon sens met en position de faiblesse. Je pardonne quoi si je considère que l'autre n'est pas responsable et que je prends à 100% la responsabilité de mes envies, mots, ... J'accepte et je comprends sont pour moi plus adapté à la démarche mis en place