

## LES RELATIONS DE POUVOIR

Source: *Lumière*, Janvier/février 1997.

Il nous est toutes et tous arrivé, à un moment de notre existence, de faire quelque chose que nous n'avions pas envie de faire parce que quelqu'un faisait pression sur nous, ou encore d'inciter une personne à faire quelque chose malgré elle, de la manipuler. Qu'il s'agisse de choses entraînant peu de conséquences ou de choses graves. Il n'en demeure pas moins que les relations dans le cadre desquelles de telles choses arrivent constituent des relations de pouvoir. Ce type de relations étant monnaie courante, nous vous donnons ici des moyens de les reconnaître et de vous en sortir.

### Qu'est-ce au juste qu'un jeu de pouvoir?

Un jeu de pouvoir est un comportement faisant en sorte que la personne qui l'exerce essaie d'avoir une emprise sur l'autre dans le but de gagner ou de conserver un contrôle sur elle. La personne contrôlante cherche ainsi à faire faire, dire, penser ou ressentir par l'autre ce qu'elle veut que l'autre fasse, dise, pense ou ressente, ceci contre sa volonté ou à son insu. Le jeu de pouvoir produit la plupart du temps un malaise chez la personne qui le subit. On reconnaît un jeu de pouvoir par la présence d'un double message, c'est-à-dire d'une distorsion entre le message explicite (direct), et le message sous-entendu (indirect), le message implicite étant ce qui est dit verbalement alors que le message sous-entendu étant la plupart du temps véhiculé par les attitudes, le message non-verbal. Prenons pour exemple le cas d'une femme qui dit à son conjoint: «Tu n'as pas envie d'aller au cinéma ce soir.» En formulant ainsi sa demande réelle, qui est en fait: «J'ai le goût d'aller au cinéma. Veux-tu m'accompagner?», la femme en question forme simplement sa demande sous forme d'affirmation en espérant que l'autre comprendra son attente et répondra à son envie. Si le film est mauvais, son conjoint ne pourra lui reprocher d'avoir pris l'initiative de la sortie; s'il lui fait des reproches directs, elle pourra toujours s'en sortir en disant: «Je ne t'ai pas demandé de m'accompagner.» C'est ce qu'on appelle exercer du pouvoir sur l'autre à son insu et contre sa volonté.

Et la personne contrôlante n'aura pas, le plus souvent, conscience de ce comportement car cela se produit la plupart du temps de façon inconsciente. Il peut s'agir d'une situation où l'on ne veut à aucun prix faire face à un refus. De même, utiliser la flatterie pour amener quelqu'un à faire ce qu'on attend d'elle ou de lui («Je sais que je peux compter sur toi!») pour que l'autre se sente mal à l'aise de refuser ou susciter sa pitié («Je suis vraiment très mal pris.») pour l'en culpabiliser constituent de subtiles exercices de pouvoir; de même, l'auto-dénigrement dans le but que l'autre se sente supérieur et joue au sauveteur («Je suis incapable de faire et je ne sais vers qui me tourner.»); entrent aussi dans ce type de jeu de pouvoir le chantage affectif, l'intimidation etc., jusqu'à des menaces à peine voilées (par exemple si devant votre hésitation on vous dit qu'un refus pourrait vous causer la perte de certains avantages; et si, pis encore, on vous dit: «... et ce ne sont pas des menaces.»), il y a prise de contrôle sur votre volonté)...

Il existe donc ce qu'on appelle une complicité circulaire entre la personne qui subit la pression et celle qui l'exerce en ceci que la victime accepte, inconsciemment ou involontairement, d'entrer dans le jeu de l'autre. C'est une importante prise de conscience à faire, surtout chez les personnes qui se plaignent de subir le pouvoir de quelqu'un d'autre depuis plusieurs années. Revenons à notre exemple précédent («Tu n'as pas envie d'aller au cinéma ce soir.»). La personne qui accepte de prendre la décision à la place de l'autre est complice du pouvoir que l'autre tente d'exercer sur elle. C'est la même chose si elle répond à la flatterie de l'autre ou à son auto-dénigrement et fait ce que l'autre attend d'elle même si elle n'en a pas le goût. Et quand une personne a utilisé ce genre de tactique pour obtenir ce qu'elle voulait et qu'elle y a réussi, elle s'en servira encore, deviendra manipulatrice et cela risque d'entraîner qu'elle abusera de sa victime et de bien d'autres personnes «vulnérables».

### Pourquoi est-ce si difficile de dire non?

Nous devons tout d'abord comprendre d'où viennent les jeux de pouvoir et pourquoi nous les utilisons. En fait, nous y sommes poussés par nos peurs inconscientes et la première peur qui nous fait faire des choses que nous n'avons pas envie de faire est celle du rejet. Nous avons peur du conflit et de la confrontation. Nous avons, en quelque sorte, peur de déplaire à l'ami ou au patron, de blesser le conjoint ou d'être rejeté par le parent. Mais peur de la confrontation en cache une autre plus profonde, celle d'être confronté à soi-même. Car dès que nous acceptons le conflit, nous nous exposons à la critique et risquons ainsi d'entendre à notre sujet des choses désagréables que nous ne voulons pas entendre ou admettre. Et cette peur d'être confronté à soi-même, elle aussi en

cache une encore plus profonde, celle du changement; si j'accepte d'entendre ces critiques, je vais devoir changer certaines attitudes ou croyances. Cela me fait perdre une certaine sécurité, bouscule mon cadre de référence. Et si on accepte le changement, d'autres peurs de plus en plus inconscientes, enfouies en nous-même et donc difficiles à détecter nous poussent à entrer dans des jeux de pouvoir: il y a entre autre la peur de la mort, qui cache celle de vivre.

### **Comment se sortir de ces relations abusives?**

Il existe une façon de se sortir de cette dynamique. Elle consiste à trouver en soi un équilibre qui nous permettra de ne plus nous laisser ébranler par les jeux de pouvoir. Nous atteindrons cet équilibre tout d'abord en nous ancrant dans notre corps; il est inutile d'essayer de désamorcer les relations de pouvoir si nous n'utilisons pas toute la puissance de notre corps, si nous travaillons seulement au niveau de notre esprit. Il s'agit donc de prendre une bonne position d'équilibre, d'avoir les deux pieds bien posés au sol, les jambes bien droites et légèrement écartées, les bras le long du corps (si l'on est assis, poser les bras sur les genoux), le dos bien droit. Cette position permet de prendre contact avec son centre d'énergie et de mettre notre mental en équilibre.

On appelle cette technique, l'*ancrage dans les émotions*. En effet, ce sont les émotions qui nous indiquent si quelque chose va ou ne va pas. C'est donc avec elles qu'on détermine la limite entre ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas. Et il est essentiel que l'on sache ce que l'on veut et ne veut pas afin de désamorcer les jeux de pouvoir. Un autre type d'ancrage est important, voire essentiel dans notre démarche: l'ancrage dans la relation en question et les faits objectifs; en d'autres termes, on ne parle avec notre interlocuteur que de ce qui nous concerne tous les deux, on n'accepte pas de parler de choses concernant des absents, ce qui interférerait dans notre relation. Finalement lors de conflits, on s'en tient à ce qui s'est dit ou produit, sans chercher à se justifier car c'est ce qui donne naissance aux jeux de pouvoir. J'endosse la part de responsabilité qui m'appartient et laisse l'autre assumer celle qui lui revient.

Il est toutefois important de noter que la personne qui décide de briser un jeu de pouvoir s'expose à la rupture de sa relation avec la personne contrôlante. En effet, il est possible que l'autre refuse de modifier la relation en cause; on n'a aucun contrôle sur ce qui adviendra par la suite de cette décision, et attendre de l'autre qu'elle ou il change consisterait en un autre jeu de pouvoir dans lequel on serait la personne contrôlante. Pour éviter d'être confronté à de telles situations, il est important de ne pas attendre trop longtemps dans une relation avant d'exprimer son malaise. Malheureusement, la peur du rejet (on préfère s'embarquer dans un jeu de pouvoir plutôt que de briser une relation) et du conflit nous empêche de nous exprimer et on laisse trop longtemps les choses se dégrader. Mais si une telle attitude est efficace à court terme, elle est inappropriée à moyen ou long terme puisque la victime d'un jeu de pouvoir finira toujours par se lasser et la relation prendra inévitablement fin.

En terminant, considérant le fait que les relations basées sur de jeux de pouvoir sont destinées à prendre fin tôt ou tard, il vaut mieux, selon moi, se respecter dans ce que l'on vit et accepter les risques de rupture qu'engendre toute démarche de désamorçage de relations de pouvoir et oser tenter de rebâtir une telle relation sur des bases plus satisfaisantes pour soi et en respectant l'autre plutôt qu'en répondant à ses attentes.