

# LES JEUX DE POUVOIR, QUI ÉVEILLEN LA CULPABILITÉ ET LA HONTE, N'ONT PAS DE PLACE EN COUPLE.

Les jeux de pouvoir ne sont jamais une option, quelles que soient les circonstances car il sont par définition l'antithèse de comportements coopératifs.

## Les jeux de pouvoir dans le couple

Nous sommes profondément immergés dans des peurs de pénurie et très entraînés à utiliser le pouvoir d'une manière ou d'une autre pour obtenir ce que nous voulons. Les menaces, les bouderies, les hurlements, les portes qui claquent, les dévalorisations et ainsi de suite, sont des approches plus accessibles pour nous que la discussion et la négociation. – Claude Steiner

## S'engager dans un processus de coopération

Les deux partenaires doivent être très attentifs aux jeux de pouvoir et avoir la volonté de les identifier (à la fois en tant qu'auteur et que victime) et de les arrêter aussitôt qu'ils apparaissent.

## Pas de secret sur ce que chacun veut

La tendance à utiliser les jeux de pouvoir pour obtenir ce que chacun désire va avec l'incapacité à reconnaître ou à demander clairement ce que l'on veut. Demander n'est pas obtenir par chantage affectif, par ruse ou flatterie. Il s'agit simplement de faire état de sa situation, dans laquelle l'autre peut aussi faire état de la sienne en vue de négocier.

## La qualité d'une relation est liée à la qualité de son dialogue.

Une relation coopérative est basée sur la règle que l'on devrait toujours dire ce que l'on veut. Les jeux de pouvoir, qui éveillent la culpabilité et la honte, ne doivent pas être utilisés pour obtenir ce qu'on veut au lieu de le demander.

### Un accord à ne pas rentrer dans des jeux de pouvoir l'un envers l'autre

Une relation de coopération signifie qu'aucun des partenaires n'essaie de manipuler l'autre à travers des jeux de pouvoir.

### Une conviction que les partenaires ont les mêmes droits à l'égalité

Les partenaires ne doivent pas toujours être d'accord, mais les désaccords et différences (sexe, profession, revenus...) ne confèrent aucun privilège ni à l'un ni à l'autre..

### Un ménage émotionnel à 2 régulier

Réserver des moments de qualités pour ce ménage émotionnel : des balades à pied, des rendez-vous réguliers dans un endroit calme et intime... Les temps de ménage émotionnel peuvent être l'occasion de revoir des accords, d'accepter le changement. de dévoiler des secrets.

C'est légitime de prévenir celui ou celle qui refuse de coopérer qu'on ne coopérera plus en retour parce qu'une relation coopérative est basée sur la règle que l'on devrait toujours dire ce que l'on veut.