

Introduction

Transformer son monde intérieur pour transformer le monde

Le pouvoir au-delà des jeux de pouvoir

Pouvez-vous imaginer un monde où les relations tendraient vers la coopération et non vers la compétition ? Pensez-vous que ce monde puisse être votre monde et que vous avez la force de contribuer à son avènement ? Tant de souffrances inutiles au travail, dans les familles, dans les couples ! Tant de conflits entre personnes, entre groupes, entre pays ! Tant de guerres avec toutes leurs conséquences matérielles et psychologiques ! Manques de communication, incompréhensions et, plus que tout, abus de pouvoir que les humains exercent les uns sur les autres. Pour la possession de l'autre, de ses biens ; pour le faire travailler et s'enrichir sur son travail ; pour s'assurer qu'il (ou elle) nous aimera toujours ; par peur de l'autre, par vengeance, par jalousie ; pour s'assurer d'avoir de la valeur en se plaçant au-dessus des autres... C'est assez !

« La raison du plus fort est toujours la meilleure », affirme La Fontaine. Quand vous occupez un poste de responsabilité, croyez-vous que vous devez être celui qui impose même si la décision vous appartient en dernier recours ? En fait,

vous devriez être la personne la plus apte à entraîner la cohésion de votre équipe, à stimuler la contribution de chacun pour le mieux-être de tous. Les individus, entreprises, sociétés, nations qui réussissent, sont-ils fondés sur la seule compétition, tant dans leur organisation interne que vis-à-vis du monde extérieur ? Compétition et coopération ne me semblent pas opposées mais complémentaires. L'union fait la force et une saine compétition rend fort. Les nouvelles formes de gouvernance sont en chemin pour trouver l'équilibre entre compétition et coopération.

« Au-delà des jeux de pouvoir » est pour moi synonyme de « au-delà de la peur », en chemin vers la collaboration, que ce soit pour un *team building*, (construction d'équipe en entreprise), un projet professionnel ou social, de l'amitié, la construction d'une relation amoureuse ou la création d'une famille. Pour y parvenir, nous devons approfondir la connaissance de notre nature humaine et nous mettre au travail pour nous conformer à notre perception de l'humain.

Se connaître

« Se connaître, se construire, agir » constitue tout un programme qui fait écho au « Savoir, savoir être et savoir-faire », un des slogans de la formation en entreprise ! Remarquons d'abord qu'ils sont tous les trois interdépendants. Faire l'effort de se connaître est déjà une action qui contribue d'emblée à réaménager notre personnalité et à transformer nos relations. Pour se connaître, il faut décider de se responsabiliser, de se mettre en route pour devenir adulte, pour arrêter d'être un mouton qui bêle avec la foule, un robot télécommandé par ce que pensent les autres. Décider d'aller à la rencontre de soi exige de modifier sa vie, ne serait-ce que pour dégager le temps nécessaire pour lire, réfléchir, regarder en soi.

Savons-nous qui nous sommes ? Est-il possible de vivre une vie heureuse sans avoir trouvé de sens à sa vie, sans savoir d'où nous venons et où nous allons, sans comprendre la souffrance et sa raison d'être ? Sommes-nous condamnés à vivre comme des fétus de paille qui tourbillonnent dans le vent, comme des bouts de bois qui dérivent dans le courant de la rivière ? Nous courrons, nous nous activons, nous nous épuisons. Pouvons-nous vivre sans racine ? Arrêtons-nous quelques instants pour nous demander qui nous sommes, ce que nous faisons ici et où nous allons.

La décision de chercher à se connaître est souvent le point tournant d'une vie. Cela signifie regarder à l'intérieur de soi, se rendre présent à ses sensations, à ses émotions et à ses pensées. La connaissance intellectuelle, philosophique ne suffit pas, il faut se contacter au plus intime de soi dans le corporel et dans l'émotionnel. Nous ne pouvons connaître quelqu'un que si nous l'aimons, autrement nous ne faisons que l'évaluer et le juger, ce qui n'est pas connaître. Pour se mettre à la recherche de soi-même, il est indispensable de le faire avec amour et bienveillance sans évaluation et sans jugement. Cela ouvre à la quête de sens.

« Se connaître » nous renvoie à un des fondements de notre civilisation occidentale, la philosophie socratique résumée sur le fronton du temple de Delphes : « Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les dieux. » Chercher à se connaître engage sur un chemin initiatique exigeant au-delà de la pensée unique, des croyances issues de sa famille d'origine, de son milieu social, et des religions dogmatiques. Le miracle est que, plus quelqu'un se découvre, plus il a envie de s'explorer davantage. C'est l'aventure intérieure !

Grâce à ce livre, j'aimerais vous aider à découvrir qui vous êtes et ainsi à vous construire. Cette recherche personnelle est ma passion, ma raison de vivre. La vôtre vous appartient

en propre. Il existe de merveilleux instruments d'exploration. Je vous en présente quelques-uns parmi ceux qui m'aident le plus. Dans la trame de mon exposé, je suis quelques cartes qui, partant de points de vue et de contextes différents, se superposent et s'éclairent les unes les autres. La psychanalyse de Freud, les développements qu'en ont faits Jung¹ et Mindell², vous donneront une compréhension de votre fonctionnement psychologique, en particulier le jeu de vos émotions. La tradition taoïste de la Chine et celle du Tantra-Yoga de l'Inde vous apporteront la compréhension de la dimension énergétique de votre être. Le dernier chapitre vous aidera à jeter un regard lucide sur les jeux relationnels sous l'aspect de la manipulation et de la perversion.

Se construire

La connaissance de soi est en elle-même une construction qui donne de la présence, de la densité et de la puissance. Mais il faut aussi s'engager. Se construire, ou se reconstruire après un coup dur, accident, maladie, *burn-out*, licenciement, échec amoureux, demande un effort quotidien. « Patience et longueur de temps font plus que force ni que rage. », disait La Fontaine. Il n'y a pas de recette miracle. Les différentes thérapies vous aident à vous construire émotionnellement et à réorganiser vos instances internes.

De leur côté, le taoïsme et le Tantra-Yoga vous donnent des outils concrets, exercices d'arts martiaux, techniques de respiration et de méditation. Vous pouvez construire

1. Karl Gustav Jung, un disciple de Freud a développé sa propre méthode d'analyse. Le chapitre 2 lui est consacré.

2. Arnold Mindell, psychanalyste jungien et physicien, a élargi le champ de la psychanalyse à la dynamique des groupes, aux jeux de pouvoir et à l'utilisation positive des conflits. Le chapitre 3 lui est consacré.

vous-mêmes vos réserves d'énergie vitale et raffermir votre volonté, pour mieux passer à l'action. Les principes de base développés ici de ces deux traditions pourront vous accompagner pendant de nombreuses années.

Agir

Plus conscient et plus construit, vous pouvez faire face aux défis que la vie vous présente. Vous pouvez investir vos énergies vitales tant dans la vie familiale que professionnelle. S'engager dans l'action nous oblige à mobiliser nos ressources et nous révèle à nous-mêmes. Dans le dernier chapitre, je m'occupe de l'action sous un angle très particulier, ce qui l'entrave et la pourrit malgré les meilleures intentions conscientes. Comment identifier et transformer les manipulations et les abus de pouvoir en attitudes constructives qui permettent l'action commune ? Beaucoup de personnes qui y ont recours consciemment, sont dans l'illusion qu'ils sont le seul moyen d'être efficace. C'est peut-être vrai à court terme et en effaçant des comptes les dommages collatéraux. Les calculs qui prennent en compte l'ensemble de la situation montrent que ces façons de faire sont anti-productives, ne serait-ce qu'en ce qui concerne le bilan humain.

Le « Jeu du Roi »³, Jeu de la Vie !

Je croyais que raconter des histoires permettrait de ne pas raconter mon histoire. J'espérais me cacher derrière ce que j'inventais, alors qu'en fait je mettais en scène ce que je ne pouvais dire⁴.

Boris Cyrulnik

3. Le Jeu du Roi est une marque et une méthode déposées à l'INPI et protégées par les droits d'auteur. Si vous voulez l'utiliser d'une manière ou d'une autre, contactez l'auteur.

4. Cyrulnik Boris, *Sauve-toi, la vie t'appelle*, 2012, Odile Jacob, 291 p.

Le contenu de ce livre s'est élaboré grâce à ma pratique de la thérapie et de l'animation de groupe, en particulier à la pratique d'une méthode de formation personnelle et professionnelle : le Jeu du Roi. J'ai écrit un premier livre pour exposer cette méthode que j'ai mise au point en plus de quinze ans d'expérimentation : *Au cœur du pouvoir, Le Jeu du Roi, Osez votre leadership, c'est votre droit de naissance*. Si vous ne l'avez pas encore entre les mains, procurez-le-vous et lisez-le, cela facilitera la lecture de celui-ci et lui donnera tout son sens. Comme je me réfère souvent au *Jeu du Roi*, en voici un court aperçu pour que vous puissiez vous y retrouver.

Le Jeu du Roi, une mise en scène psychodramatique, est fondé sur une constatation très simple : quasi instantanément un groupe se met à fonctionner selon la personnalité de celui qui en prend la charge. Au cours de ce psychodrame, le monde interne de chacun peut se dévoiler, en particulier celui du *leader*. Les stratégies conscientes et inconscientes que vous utilisez et leurs effets sur les autres se révèlent. C'est vrai dans les situations de la vie quotidienne, pour le professeur dans sa classe, pour le chef de service avec son équipe, pour le *manager* au centre de son entreprise, pour les parents et leurs enfants.

Pour avoir une idée de ce qu'est le Jeu du Roi, imaginez que vous êtes un roi ou une reine assis sur son trône dans la salle du conseil avec les représentants des diverses composantes du royaume. Vous ouvrez le conseil quand vous êtes prêts et vous le menez entièrement à votre guise. Le jeu se déroule pendant quelques minutes selon des protocoles précis. Je les présente dans mon livre précédent. Puis vient le temps du débriefing. Chacun, vous y compris, est invité à partager les émotions, images, scénarii qui ont surgi en lui au cours de ce Jeu puis à faire de son mieux pour comprendre ce qu'il apprend sur lui-même en prenant le recul nécessaire. Vous êtes invités

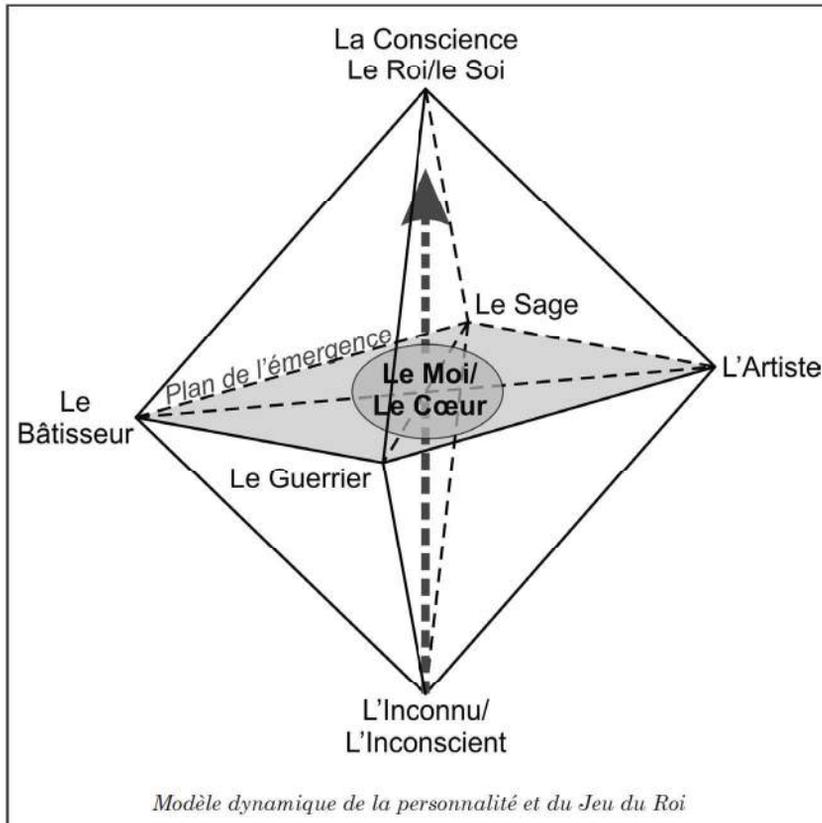
vous-mêmes, en tant que roi ou reine, à considérer l'ensemble de la scène que vous avez dirigée et qui s'est déroulée devant vos yeux, comme la représentation de votre monde interne, et comme la manière dont vous réagissez dans la vie réelle, quand vous êtes mis en situation de responsabilité d'un groupe quel qu'il soit.

Chaque participant passera à son tour sur le trône, ce qui vous donnera l'occasion d'explorer comment vous vous sentez et comment vous réagissez quand vous choisissez d'incarner différents rôles.

Notre vie relationnelle et émotionnelle est un jeu de miroirs continuellement fluide et mouvant. L'autre me renvoie systématiquement à une part de moi-même. C'est ce qui se joue dans toute relation, qu'elle soit avec un ou une partenaire, des amis, avec des personnes en position d'autorité hiérarchique, et même dans la relation à soi-même. Cette exploration est importante car elle met en acte tout ce qui est nécessaire à une construction lucide et aimante de notre personnalité, donc à la construction du monde.

En continuité avec les mots de Boris Cyrulnik cité plus haut, le Jeu du Roi revient à mettre en scène ce qui n'a pu encore se dire, qui en a besoin et veut l'être. Il est la mise en acte tout autant de notre théâtre intérieur que de notre théâtre extérieur. C'est bien sûr vrai dans tous les domaines de notre vie : ce que nous agissons et ce que nous faisons agir aux autres autour de nous, sont des miroirs ou projections de ce qui se passe en nous, pour une grande part à notre insu. Le Jeu du Roi donne une occasion de le voir, donc d'apprendre sur soi. Il permet aussi de décoder et de rendre disponibles ses ressources intérieures cachées. C'est un travail de dévoilement et de réappropriation qui libère notre vitalité et notre créativité. Au cours des séances de groupe du Jeu du Roi, images et représentations de soi et du monde s'élaborent et se reconstruisent.

Chacun rassemble les pièces d'un puzzle vivant. Chacun est à lui-même un puzzle particulier au sein de différents puzzles collectifs englobant les espaces de plus en plus vastes des relations interpersonnelles et de la société humaine. Chaque fois que quelqu'un modifie son monde intérieur et ses réponses au monde extérieur, le groupe tout entier s'adapte et se modifie en conséquence. C'est ainsi que le moindre mouvement modifie l'image que vous voyez dans un kaléidoscope. Une fois que vous l'avez compris, les automatismes sont brisés et vous pouvez utiliser cette compréhension dans le quotidien, ce qui rend la vie passionnante.



La pratique du Jeu du Roi m'a permis de définir un modèle dynamique simplifié de la personnalité qui correspond aussi à un modèle dynamique des groupes. J'en suis arrivé à la représentation suivante en trois Dimensions :

Une personne fonctionne comme un groupe. Il y a l'inconscient personnel ou groupal. Il y a le plan de l'émergence, de la manifestation du potentiel d'énergie contenu dans l'inconscient. Cette émergence se fait selon quelques grandes polarités que j'appelle les archétypes de l'émergence tels, le compagnon du Moyen Âge, le sage, le guerrier et le troubadour. Le moi est une entité adaptatrice qui permet la cohésion et la cohérence de toutes les manifestations. Celles-ci, qui sont le surgissement même de la vie, tendent vers l'état d'accomplissement que j'appelle le roi ou la reine, en fait une réalité androgyne qui intègre toutes les polarités de la personne. J'ai été amené progressivement à considérer tout groupe comme une entité, comme une personne, avec son inconscient, son moi, ses manifestations archétypales et son intégration, son accomplissement autour de son roi/reine.

Dans ce livre, je partage avec vous ce que j'ai appris grâce à la pratique du Jeu du Roi et d'autres séminaires que j'anime depuis une quarantaine d'années : comment mieux se connaître, comment se construire ou se reconstruire, et comment agir pour le bien de soi et des autres. Le but est la constitution d'un univers plus humain, celui de vos relations et celui de la société. Pour l'atteindre, nous avons tous besoin de notre pleine puissance.

Initialement, le contenu de ce livre devait être publié en un seul volume avec *Au cœur du pouvoir, Le Jeu du Roi*⁵. L'ensemble étant trop volumineux, il a fallu en faire deux

5. Dominique Vincent, *Au cœur du pouvoir, le Jeu du Roi, Osez votre leadership, c'est votre droit de naissance*, 2012, Le Souffle d'Or, 288 p.

et même trois livres. Le premier livre présente le comment et le pourquoi de la méthode. Ce deuxième livre est fait de ce que j'ai élaboré à partir de la pratique de cette méthode de formation. J'espère qu'il peut vous aider à sortir des jeux de pouvoir, ce qui constitue un merveilleux champ d'expérience ou d'apprentissage. Un troisième livre est prévu pour établir des liens entre le Jeu du Roi et les théories des champs en physique, en biophysique, en psychologie et en dynamique des groupes.

La richesse de l'expérience intime de soi ne peut se révéler qu'en étant en résonance avec des personnes bienveillantes qui acceptent elles aussi d'écouter et de partager leur propre expérience intime. Le Jeu du Roi, comme toute thérapie et comme toute dynamique de groupe ne fonctionne que si les formateurs et les thérapeutes savent créer un tel climat.