

La vie du Graap-Association

Jeux psychologiques

L'assemblée Régionale de la Rive s'est tenue le mercredi 25 avril. La réunion a commencé par un tour de table où chacun a été invité à dire ce qu'il avait réussi et dont il pouvait être fier ces derniers temps, de même que ce sur quoi il devait davantage porter son attention, afin d'être mieux dans sa peau.

Une participante a parlé des difficultés psychiques de son ami qui viennent parfois entraver leur relation. Le dialogue à certain moment ne devient plus possible ; il y a des disputes, de la négativité.

Chacun a pu partager son expérience, et dire comment il tentait, quand cela lui arrivait de sortir de cette impasse. En effet, qui n'a pas vécu ce genre de blocage de la relation où il n'est plus possible de s'entendre, ni de s'écouter, chacun restant sur ses positions et ayant le désagréable sentiment de ne pas avoir son comptant d'écoute et d'empathie.

Un participant a dit que dans ce cas-là il est utile de se protéger et de proposer à l'autre de changer d'ambiance en allant par exemple au cinéma ou se balader. Parfois, c'est salutaire de laisser l'autre face à lui-même et peut-être changera-t-il d'attitude.

On a abordé l'analyse transactionnelle et son triangle dramatique qui explique les trois rôles que nous jouons quand on entre en conflit avec l'autre : *le sauveur* (je vais t'aider), *la victime* (pauvre de moi), *le bourreau* (tout est de ta faute). On peut changer de rôle à tout moment, mais en général, nous avons tous un rôle qui domine le plus souvent.

La solution, pour sortir de ce triangle ? C'est certainement de prendre soin de soi et de voir et respecter ses limites. S'aimer mieux soi-même pour mieux aimer l'autre, et tous les autres. Facile à dire ... mais nous avons beaucoup de plaisir à discuter de tout cela.

Marie-Jo et Blaise, la Rive, Montreux