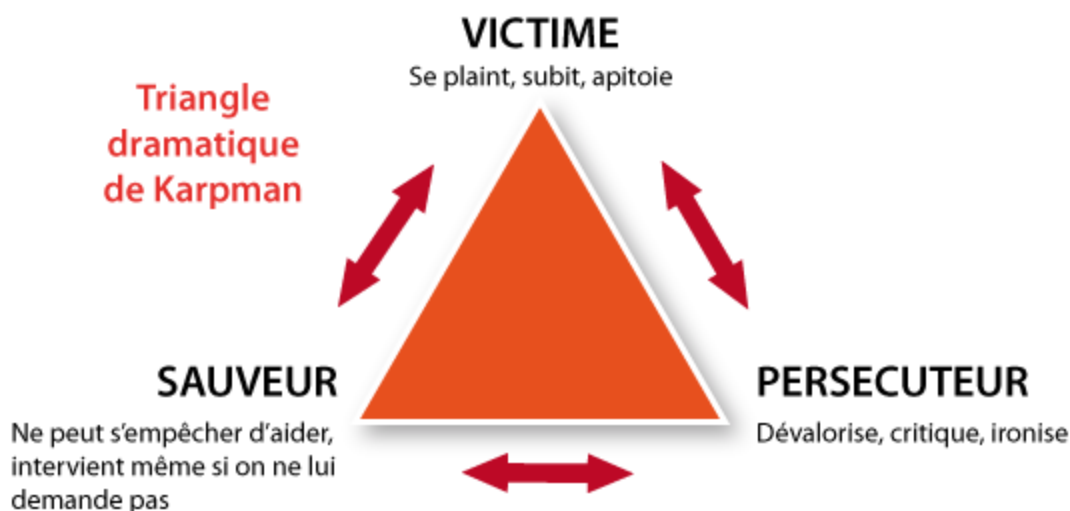


Le Triangle dramatique de Karpman

Eh oui, on dirait presque du théâtre, et ce n'est pas très loin de la vérité :)

Ce triangle dramatique, aussi appelé Triangle de Karpman, est un outil psychologique inventé par le psychologue du même nom dans les années soixante pour expliquer certains problèmes relationnels. Pour cela il a décrit 3 grands rôles (les 3 acteurs de notre petite pièce) :



Comme vous le voyez, la **Victime** est en haut du triangle. Bien qu'elle soit "victime" et donc subit le rôle des deux autres personnages, c'est elle qui mène le jeu. En effet, sans elle le **Sauveur** et le **Persécuteur** n'ont aucune raison de se rencontrer. La victime est donc le mâître du Jeu.

Explication du Jeu psychologique:

Il faut savoir que tout le monde à un moment ou à un autre de sa vie joue à ce Jeu psychologique, de manière **inconsciente**. Les rôles par contre, ne sont **pas fixés**, et nous passons très facilement de la Victime au Persécuteur ou au Sauveur.

Cela dit, dans ce Jeu aucun des trois acteurs n'a envie que la situation ne change. Car chacun est satisfait de son rôle et en retire un intérêt personnel, créant ainsi **un certain équilibre**.

Donc la Victime ne veut pas sortir de son rôle de victime, le Sauveur ne cherche pas vraiment à aider la victime, et le Persécuteur ne cherche pas non plus à enfoncer la victime. Ils font tous semblant, comme dans une pièce de théâtre.

Nous retrouvons aussi cette structure dans la plupart des contes dramatiques : Par exemple : Blanche-Neige, la méchante belle-mère, et le prince charmant / Le chaperon rouge, le loup et le chasseur / Cendrillon, sa famille et le prince...

Le rôle de la Victime:

On peut bien entendu se demander quel bénéfice la Victime tire du fait d'être persécutée, toutefois, il y en a :

- **La Victime attire l'attention sur elle**, et en particulier l'attention du Sauveur. Pour des personnes ayant des problèmes de manque affectif, c'est donc la situation idéale pour recevoir de la compassion, de la protection et de l'attention. De plus, elle ne connaît pas ses propres besoins, ni comment y subvenir, elle espère donc que quelqu'un d'autre s'en chargera (Le Sauveur).
- **La Victime peut se plaindre**. Comme elle est la Victime, elle se sent dans son droit pour se plaindre, ce qui lui fait du bien d'extérioriser ses plaintes.
- **La Victime ne veut pas reconnaître ses responsabilités**, et n'a pas à faire l'effort de changer. Comme elle est la Victime, tout le mal est dû au Persécuteur, et bien sûr cela lui donne l'image d'une personne irréprochable.

Ses phrases favorites sont : "Je fais tout bien et il me fait sans cesse des reproches." – "Je ne vois pas comment le satisfaire, il n'est jamais content de toute façon." – "Je n'ai jamais de chance, pour vous c'est plus facile." – "Tu ne viens jamais me voir, personne ne fait attention à moi". Comme vous pouvez le remarquer, ce sont principalement des phrases **négatives et généralisatrices**.

Tout cela fait que la Victime n'a pas vraiment envie que la situation change, **elle se sent à l'aise dans son rôle**. D'ailleurs si la situation s'arrangeait, elle n'aurait plus l'attention dont elle bénéficie, plus d'excuses pour justifier ses problèmes, et ne pourrait plus cacher sa paresse d'assumer ses responsabilités / besoins.

Une personne qui est prête à tenir le rôle de Victime cherche alors à **attirer un Sauveur**. Par conséquent, elle appelle quelqu'un d'autre à être **son Persécuteur**. Si personne ne veut jouer le rôle du Persécuteur, la Victime l'inventera (ce sera alors les corvées, les factures, etc.).

Le rôle du Sauveur:

L'intérêt du Sauveur est bien plus évident, car devenir Sauveur c'est tenir un rôle plutôt gratifiant. Il permet d'avoir une **bonne image de Soi**, et aussi une **bonne image auprès des autres**. Mais ce n'est pas tout, car cela lui apporte de la satisfaction que **quelqu'un lui fasse confiance** et il se réjouit d'avoir **quelqu'un dépendant de lui**, et donc d'avoir du contrôle sur lui.

Et c'est là tout le problème, le Sauveur place la Victime en **incapacité** : pour lui, la Victime ne pourrait pas s'en sortir sans sa présence.

Le Sauveur est bien souvent une **ancienne Victime** d'un autre Jeu qui ressent du mal-être en voyant la même situation se produire chez autrui, ce qui le pousse à agir même quand on ne lui a rien demandé. Puisqu'en réalité, il s'occupe des besoins des autres **pour oublier ses propres besoins insatisfaits**.

Ses phrases favorites sont : "Je suis occupé mais je vais t'aider." – "J'ai fait ça pour toi." – "Laisse-moi m'en occuper." – "Je vais régler ça".

Le Sauveur n'a donc ainsi pas plus d'intérêt à ce que la situation s'arrange, car tout comme la Victime, si le problème prend fin, **il n'a plus de raison d'exister** et la personne qui jouerait ce rôle perdrait ainsi tous ses avantages.

Il est à différencier des "sauveteurs" : pompiers, secouristes... qui eux passent à l'action et **corrige la situation** en ne faisant pas semblant d'essayer comme le fait le Sauveur.

Enfin, pour que le Sauveur puisse perdurer, il a besoin d'une Victime mais aussi **d'un Persécuteur** pour justifier son existence.

Le rôle du Persécuteur:

Le Persécuteur (ou aussi appelé Bourreau), tire son intérêt **en libérant ses pulsions agressives** sur quelqu'un d'autre, la Victime. Il le fait souvent pour obtenir quelque chose en retour, c'est-à-dire **s'imposer** sur la Victime de manière violente et à son propre bénéfice.

C'est d'ailleurs souvent **un Sauveur déçu** qui – ne sachant plus comment s'y prendre – emploie la manière forte, ou bien encore une Victime qui a décidé de se protéger et se venger. **Le Persécuteur n'a conscience que de ses propres besoins et nie ceux des autres**.

Il établit les règles, décide, dirige et corrige à la moindre erreur. Il ne pardonne pas le plus petit écart et n'hésite pas alors à tenir des propos dévalorisants, voire humiliants, à faire des critiques destructrices, à mettre son interlocuteur en position d'infériorité, à faire culpabiliser.

Cela dit, ce n'est qu'un rôle et en vérité il cache une **personne pétrifiée de peur** face aux relations, et qui cherche à se défendre d'un ennemi imaginaire. Il a donc besoin d'une victime pour se sentir capable et fort.

Ses phrases favorites sont : "Tu ne fais rien comme il faut !" – "Je te le dis tout le temps !" – "Tu n'arrêtes jamais de !" ...

D'ailleurs, contrairement aux deux autres rôles, le Persécuteur **n'est pas toujours une personne**. Cela peut aussi être une maladie, un handicap, une addiction, etc.

Le Persécuteur, tout comme les autres protagonistes, ne reste pas toujours un Persécuteur.

Les rôles peuvent être redistribués lors des fameux "coups de théâtre", lorsque la situation qui devient intenable pour l'un des protagonistes, lui fait alors changer de rôle et change par là-même celui des autres.

Par exemple: Un Sauveur fatigué de ne pas voir la Victime le laisser agir, deviendra Persécuteur. Ou bien la Victime fatiguée de voir le Sauveur tout décider, choisira d'être Persécuteur. Le Persécuteur adapte ensuite son rôle en fonction de ce changement, si le Sauveur devient Persécuteur, le Persécuteur deviendra Sauveur, ou si le Sauveur est rejeté par la Victime il deviendra Victime lui-même et la Victime, Persécuteur.

Se sortir du Triangle de Karpman

Les rôles joués dans un tel triangle sont destructeurs, vous conduisent à vous enfermer dans **une spirale infernale** qui ne vous rendra pas heureux, malgré les quelques bénéfices dont vous croyez pouvoir tirer, d'autant plus que tout cela conduit à une fausse perception de la réalité.

Ainsi, si vous pensez jouer un rôle dans un triangle de Karpman, vous devriez songer à en sortir.

Pour commencer, il faut déjà **prendre conscience du rôle que l'on joue** et celui des autres personnes autour de nous. Regardez la relation que vous avez avec ceux-ci, pensez à vos émotions et comportements dans la vie de tous les jours, car ce sont toujours **les mêmes scénarios** qui reviennent inlassablement dans ce Jeu psychologique.

Une solution simple pour se sortir de là c'est de ne **pas assumer votre rôle**. Pour que le Triangle de Karpman fonctionne il faut une Victime, un Persécuteur, et un Sauveur.

1. **Vous avez tendance à vous plaindre ?** Vous devez rester acteur de votre vie, responsable et ne pas vous poser en victime et ne jamais attendre des autres qu'ils vous prennent en charge lorsque vous êtes en difficulté.
2. **Vous avez tendance à sauver les autres ?** Vous devez vous rappeler qu'aider n'est pas sauver, et vous demander lorsque vous avez envie d'intervenir : si la personne que vous aidez vous a fait une demande, si l'effort est partagé ou si vous allez tout faire seul(e), et si vous avez bien défini la limite de cette aide.
3. **Vous avez tendance à être agressif ?** Vous devez veiller à tempérer votre colère lorsque vous êtes mécontent du travail des autres, du comportement de vos proches, et à communiquer sans être agressif ou trop autoritaire.

Un autre moyen de s'en sortir est de jouer le « **miroir** », si votre interlocuteur joue la Victime, faites la Victime, s'il joue le Sauveur, faites le Sauveur et s'il joue le Persécuteur, faites le Persécuteur. C'est une bonne façon de bloquer le jeu **car vous ne jouez pas le rôle complémentaire**.

Par exemple si quelqu'un se plaint à vous de ses difficultés pour que vous le preniez en charge, parlez vous aussi de vos propres malheurs et difficultés en essayant vous aussi de vous faire prendre en charge.

Cela lui enverra le message clair que vous n'êtes pas complémentaire et **qu'il devra aller chercher ailleurs son partenaire de Jeu !**

Rester bienveillant et factuel, informatif, interrogatif, neutre et professionnel peut aussi signifier que l'on ne se laisse pas prendre. Demandez de **clarifier très précisément** ce qui est attendu de part et d'autre dans la relation peut aussi aider l'interlocuteur à se "re-saisir" pour répondre aux questions et participer à une discussion plus productive.

Une dernière stratégie plus violente – si rien ne marche – est de **foncer dans le Jeu** en créant une escalade de puissance. Beaucoup d'adeptes du Triangle Dramatique veulent jouer, mais de façon socialement acceptable et pas trop forte. Ils risquent d'arrêter rapidement leurs tentatives s'ils s'aperçoivent que vous risquez d'aller beaucoup plus loin et beaucoup plus fortement qu'ils ne le souhaiteraient.

Le public, s'il ne rentre pas dans le Triangle, peut aussi aider à arrêter les frais d'un Jeu de manipulation. Quelquefois, sortir d'une salle privée pour mettre la relation en public fera en sorte que votre interlocuteur ne trouve plus d'attrait à son rôle. D'autres fois, s'éloigner du public et retrouver "l'intimité" d'une relation privée permettra aussi de sortir du cercle infernal du Triangle de Karpman.

Cependant, la meilleure solution à mon sens est déjà de **ne pas se prendre dans ce Jeu**, en veillant à vous sortir de votre rôle dès que vous le reconnaissez dans une relation quelconque.

La Trousse De Secours

Pour les Sauveurs en herbe, voici un outil d'analyse transactionnelle qui vous sera bien utile. À partir du moment où vous vous dites "je devrais faire quelque chose pour cette personne", ou bien que vous faites plus de 50% du travail alors voici 4 questions importantes à vous poser :

1. **Est-ce que j'ai une responsabilité dans cette action ?**
2. **Est-ce que cela relève de ma compétence ?**
3. **Ai-je envie d'aider cette personne ?**
4. **M'a-t-on demandé clairement d'aider ?**

Si vous dites "oui" à ces 4 questions, alors **vous pouvez vous permettre d'aider la personne**.

Si vous dites "non" à l'une de ces questions, et particulièrement la dernière alors arrêtez-vous un moment pour réfléchir à votre action.

Si vous dites "non" à deux de ces questions ou plus, vous êtes en train de jouer le Sauveur n'y allez pas.

**Alors, quel rôle jouez-vous actuellement ?
Que comptez-vous faire pour vous sortir de là ?**