

LE TRIANGLE DE KARPMAN



Du nom de Stephen KARPMAN qui, en 1968, proposa cette contribution à l'Analyse Transactionnelle initiée par Eric Berne (1950–1970).

Lorsqu'une situation à enjeux personnels se présente et que je suis insuffisamment connecté à mon intention, il m'arrive d'entrer dans le «triangle de Karpman» aussi appelé «triangle infernal» ou «triangle dramatique».

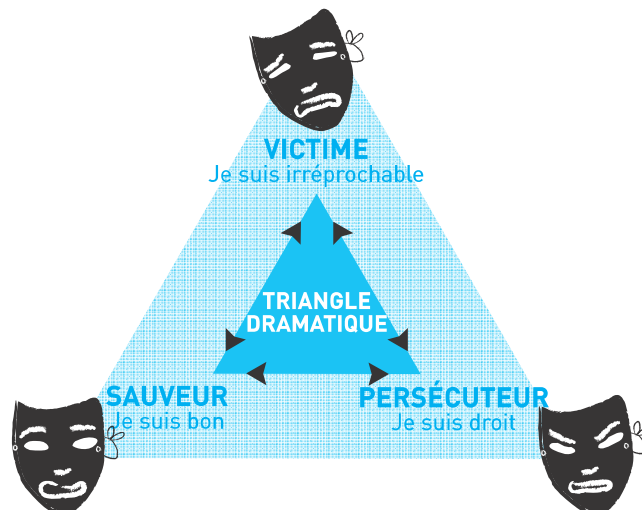
QU'EST-CE QUE LE TRIANGLE DE KARPMAN ?

C'est un jeu relationnel malheureux et inefficace où je m'évertue à jouer un rôle dans chaque coin du triangle: Victime, Persécuteur, Sauveur. Je m'identifie à l'un avant de me précipiter dans le coin suivant pour jouer l'autre tandis que mon interlocuteur change lui aussi de rôle.

Le triangle des Bermudes des relations heureuses et efficaces !

Lorsque je participe à un groupe – ou que j'interviens comme facilitateur – et que je me laisse jouer l'un de ces rôles, je dessers mon autonomie autant que celle des autres. J'abandonne ma bienveillance et mes responsabilités réelles. J'affaibli le groupe et ses capacités coopératives.

L'invitation en groupe, en cercle, à l'exercice de la souveraineté individuelle repose sur l'observation de ce jeu relationnel et la tentative d'en sortir en jouant à la place dans le « triangle vertueux » ou « triangle gagnant ».



QUELLES SONT LES CARACTÉRISTIQUES DE CHACUN DE CES RÔLES ?

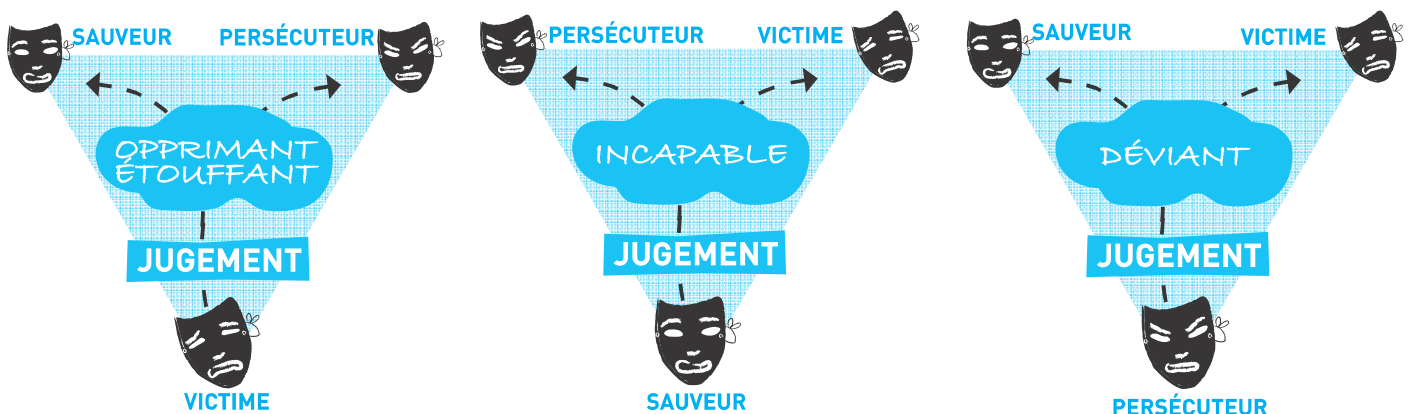
La première caractéristique commune aux trois rôles : La responsabilité de la situation est attribuée à l'Autre.

Persécuteur, Victime et Sauveur jugent le comportement de l'Autre.

- Le Persécuteur estime l'autre déviant.
- La Victime estime l'autre opprimant ou étouffant.
- Le Sauveur estime l'autre incapable.

Attribuant la «faute» à l'autre, j'évite de prendre la responsabilité du changement en changeant moi-même.

Ce sont trois comportements de protection face à ma peur de changer.



LES CARACTÉRISTIQUES DU MOI-PERSÉCUTEUR

■ Lorsque je joue le Moi-Persécuteur

- Je m'appuie sur les règles, les normes, les engagements, le droit.

■ Description

- Je me considère droit.
- Je me sens en colère.

■ Façon d'agir

- J'agis de façon orgueilleuse, autoritaire, dominatrice et frustrée. Je considère avoir raison, j'impose : je me crois supérieur.
- Je m'adresse au Toi-Victime de l'autre en disant «Tu ne respectes pas ..., tu trahis ..., tu es coupable...»
- Je m'adresse au Toi-Sauveur de l'autre en disant «Ce n'est pas à toi de faire ça ..., tu es trop gentil ..., ...»

- J'ai appris enfant que faire un mauvais coup permet d'avoir de l'attention.

■ Façon d'aborder un conflit

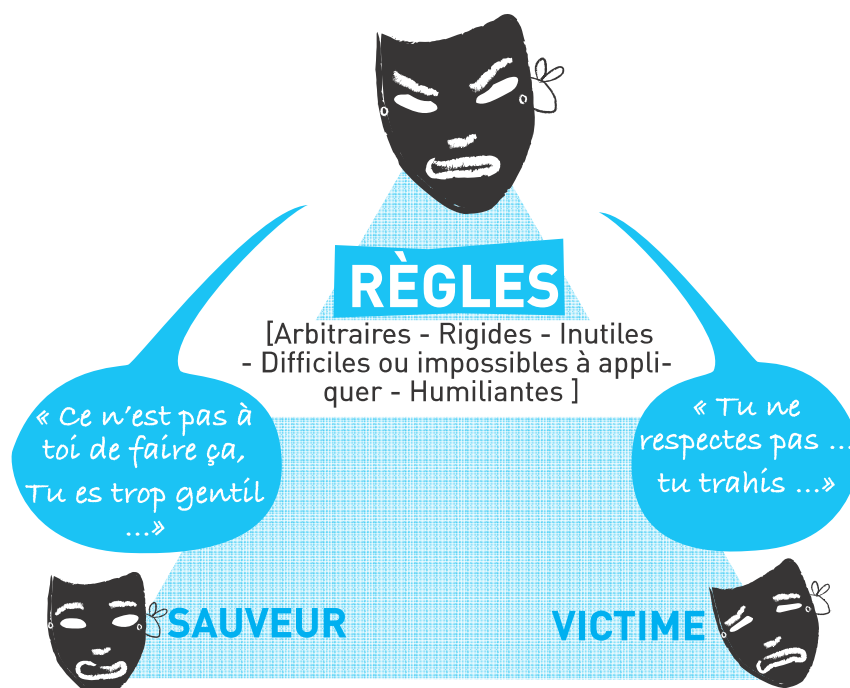
- Je m'impose, j'ai raison.
- Je rends l'autre coupable.

■ Pour assurer mon pouvoir sur l'Autre,

les règles sur lesquelles je m'appuie sont :

- Arbitraires
- Rigides
- Inutiles
- Difficiles ou impossibles à appliquer.
- Humiliantes

LE MOI-PERSÉCUTEUR



LES CARACTÉRISTIQUES DU MOI-VICTIME

■ Il existe deux types de Moi-Victimes

- Le Moi-Victime avide qui hurle son incapacité à satisfaire lui-même ses besoins. Il appelle un Sauveur.
- Le Moi-Victime soumis ou rebelle qui souffre d'injustice. Il appelle un Persécuteur.

■ Lorsque je joue le Moi-Victime

- Je nie toute responsabilité personnelle et minimise mes capacités.

■ Description

- Je me considère irréprochable.
- Je me sens impuissant et honteux, j'ai tendance à la dépression.

■ Façon d'agir

- J'agis de façon pessimiste, malheureuse, masochiste, passive.
- Je ne prend pas de responsabilité. Je reporte la faute toujours chez les autres.
- J'ai appris enfant que pour être aimé, avoir de l'attention, il faut faire pitié, être démuné.

■ Façon d'aborder un conflit

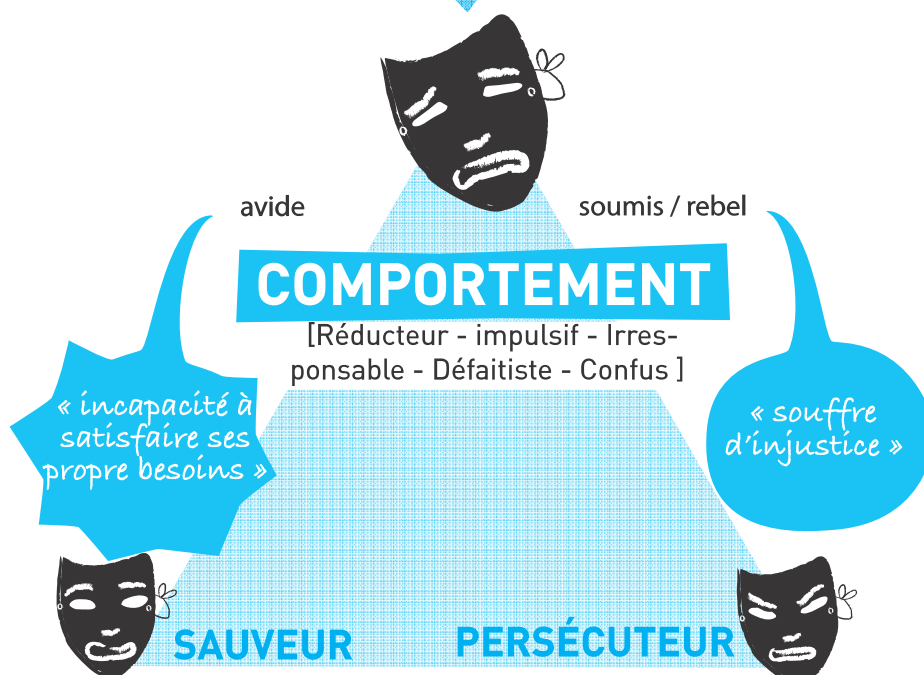
- Avec imprévisibilité.
- Je dépends de mes humeurs.
- «Quoi que je fasse, ça n'arrange rien!».
- «Le temps arrange les choses».

■ Pour assurer mon pouvoir sur l'Autre,

mon Moi-Victime adopte un comportement :

- Réducteur (Je refoule ou gâche mes capacités)
- Impulsif (Mon émotion submerge tout)
- Irrresponsable
- Défaitiste
- Confus

LE MOI-VICTIME



LES CARACTÉRISTIQUES DU MOI-SAUEUR

Le Moi-Sauveur est le plus facile à jouer: C'est le rôle qui est le plus facilement admissible socialement.

■ Lorsque je joue le Moi-Sauveur

Je nie la réalité des règles et des autres pour avoir la sensation d'exister, d'être reconnu, d'être aimé.

■ Description

- Je me considère bon.
- Je me sens coupable.

■ Façon d'agir

- Agis de façon dépendante, soumise, refoulée, dévalorisée. Je nie tous les conflits et cherche une solution qui plaise à tous.
- Je me comporte comme si j'étais plus responsable que l'autre. Je prend trop de responsabilités.
- J'aide sans que l'autre le demande.
- J'ai appris enfant que pour être aimé, je devais faire beaucoup de choses pour les autres.

■ Façon d'aborder un conflit

- Je veux absolument tout régler pour plaire à tout le monde.
- Je me sens responsable de ce qui ne m'appartient pas.

■ Pour assurer mon pouvoir sur l'Autre,

mon Moi-Sauveur va imposer mon aide :

- Hors de mon rôle
- Hors de mes compétences
- En me sacrifiant
- Sans attendre une demande
- En en faisant le maximum

LE MOI-SAUEUR



IMPOSER SON AIDE

- Hors de mon rôle
- Hors de mes compétences
- En me sacrifiant
- Sans attendre une demande
- En en faisant le maximum

«Nie la réalité
des règles,
des autres»

«J'existe? tu
me reconnais?
tu m'aimes?»



PERSÉCUTEUR VICTIME

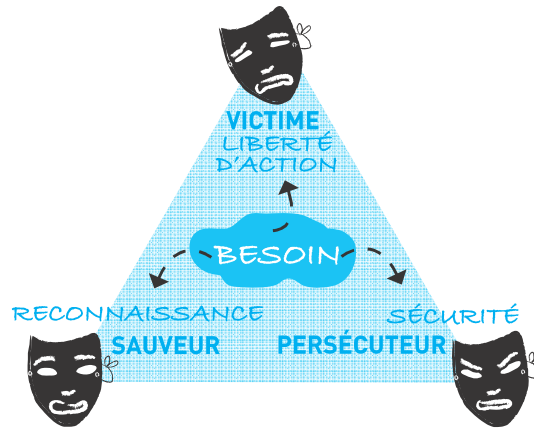


TRANSFORMER LE «TRIANGLE INFERNAL» EN «TRIANGLE VERTUEUX»

■ 1ère niveau :

Lorsque je remarque dans le miroir des réactions des autres (qui jouent l'un des rôles complémentaire) que j'ai mis en œuvre l'un de ces comportements, la première chose que j'ai à faire est de l'accepter : Une part de moi s'est sentie effrayée, impuissante ou abandonnée parce qu'elle avait besoin de sécurité, de liberté d'action ou d'amour. C'est très naturel.

L'accepter, c'est le reconnaître. Le reconnaître, c'est pouvoir le changer.



■ 2ème niveau :

Pour tendre vers le triangle Gagnant, je suis invité à m'ouvrir aux sentiments de vulnérabilité, sollicitude et affirmation.

Il me faut repérer dans quel binôme je peux avoir tendance à jouer et identifier le rôle qu'ainsi je tenterais de fuir pour trouver l'affirmation positive à endosser pour m'en extraire

LE PÔLE

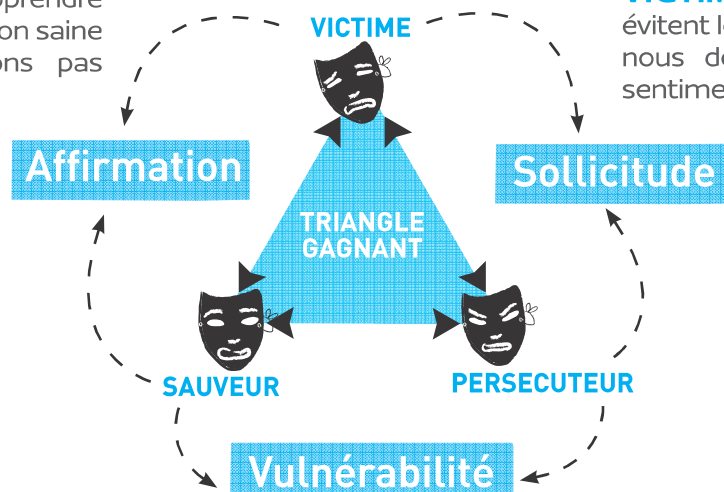
SAUVEUR/VICTIME

évitent le rôle du Persécuteur. Alors pour développer notre autonomie, il faut apprendre à nous **affirmer** de façon saine car nous ne désirons pas devenir Persécuteur.

LE PÔLE

VICTIME/PERSÉCUTEUR

évitent le pôle du Sauveur. Alors nous devons améliorer notre sentiment de **Sollicitude**.



LE PÔLE

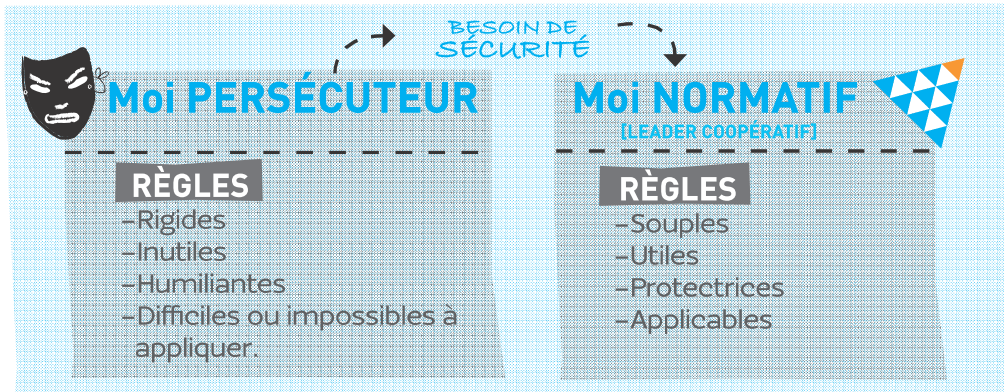
SAUVEUR/PERSÉCUTEUR

évitent le pôle de la Victime. Il faut donc apprendre à entrer en contact avec notre **vulnérabilité**.

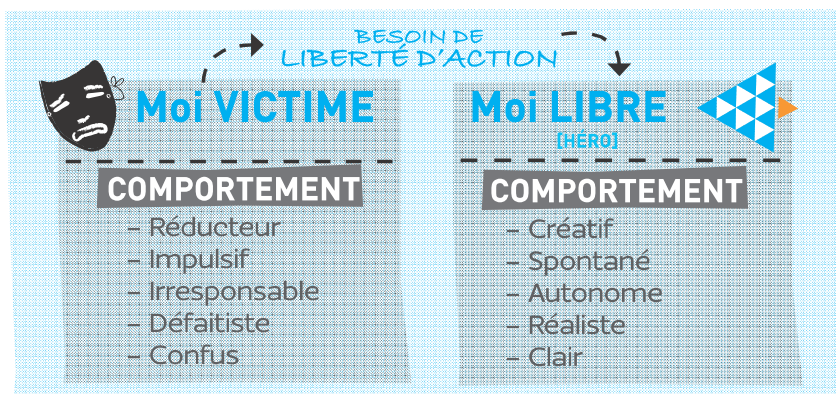
■ 3ème niveau :

Pour transformer le «triangle infernal» en «triangle vertueux» il va suffire de m'inviter à employer d'autres comportements pour répondre à mes besoins ; Des comportements adaptés, efficaces et heureux ... pour moi-même et le groupe.

Si j'ai joué le Moi-PERSÉCUTEUR, je vais me transformer en Moi-NORMATIF [LEADER COOPÉRATIF].
Je vais toujours m'appuyer sur des règles (J'ai besoin de sécurité).



Si j'ai joué le Moi-VICTIME, je vais me transformer en Moi-LIBRE [HÉROS].
Je vais toujours mettre en œuvre mes capacités (J'ai besoin de liberté d'action).



Si j'ai joué le Moi-SAUVEUR, je vais me transformer en MOI-AIDANT [SOUTENEUR COOPÉRATIF].
Je vais toujours mettre en œuvre mes capacités (J'ai besoin d'être reconnu).

