

LE TRIANGLE DRAMATIQUE DE KARPMAN

Cette notion a été mise au point par Stéphan Karpman, elle illustre les trois rôles possibles occupés par des gens qui sont dans un stratagème.

Le Persécuteur : c'est celui qui se croit supérieur aux autres qu'il juge « non ok » : il les critique, les sous-estime, les humilie.

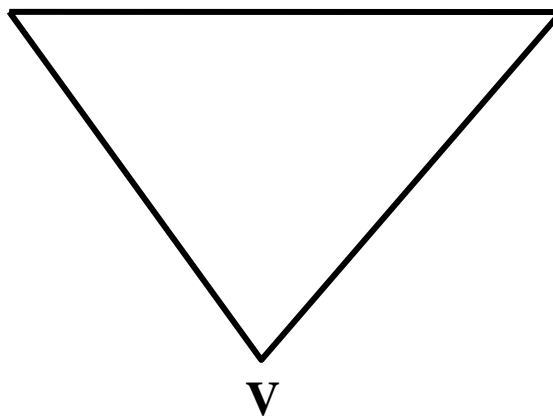
Le Sauveteur : c'est celui qui prend en charge les autres qu'il perçoit comme victime. Il est étouffant et se croit sans cesse obligé de venir en aide.

La Victime : c'est celui qui s'imagine inférieur à tous : incapable, se plaint ; il rencontrera soit un sauveteur qui le prendra en charge, soit un persécuteur qui le rabrouera.

Persécuteur

- il critique, accuse
- il dévalorise
- il attaque, discute sans arrêt
- il rend les autres responsables de ce qui lui arrive ou de ce qui ne marche pas
- c'est de la faute des autres
- pose des actes manqués
- fait de l'humour blessant
- ironise

P



S

Sauveteur

- il fait à la place de l'autre
- il s'empresse d'agir
- il est étouffant
- il agit sans qu'on lui demande
- il empêche l'autre de trouver lui-même la solution
- il s'occupe des problèmes des autres
- il ne prend pas ses besoins en compte...

V

Victime

- il se plaint, se dévalorise
- il se dit incapable, il cherche un sauveteur pour résoudre les problèmes à sa place
- c'est toujours lui qui n'y arrive pas
- il se dit qu'il n'a pas de chance
- il ne demande pas, attend la solution, n'agit pas pour résoudre le problème
- il utilise des moyens détournés pour obtenir quelque chose

Chacun entre dans le stratagème par une « porte préférentielle » :

soit Victime
Sauveteur
Persécuteur

et changera de place à un moment donné...

Un stratagème (jeu psychologique) est inconscient, involontaire, et a pour résultat des sentiments désagréables : confusion, incompréhension, désir de rejeter la responsabilité sur l'autre ...

Pour éviter de devenir **Victime** :

1. prendre conscience de ses vrais besoins au travers de ses émotions et **réfléchir** à la manière de les satisfaire c'est-à-dire :
 - utiliser sa pensée (son état du Moi A)
 - se poser les questions : « que se passe-t-il ? »
« que puis-je faire pour résoudre ? »
2. **transformer** ses plaintes en demandes claires.

Pour éviter d'être **Sauveteur** :

1. **vérifier** avant d'agir si :
 - a) l'autre a fait une DEMANDE
 - b) si j'ai la COMPETENCE pour répondre
 - c) si je suis DISPONIBLE
 - d) si je SUIS MOTIVE pour répondre (même si je n'en ai pas envie)
 - e) si l'autre PARTICIPE à 50 %

Si je peux répondre « oui » aux 5 questions, je suis dans une relation saine et pas dans du sauvetage.

2. être à l'écoute de ses besoins.

Pour éviter d'être **Persécuteur** :

1. écouter ses BESOINS et ses EMOTIONS
2. mettre rapidement ses LIMITES
3. mettre de l'énergie pour SOI
4. considérer l'autre comme quelqu'un de valable, de positif