



Le triangle de  
karpman

## **Voici un article très intéressant sur les jeux de pouvoir qui s'instaure dans les relations. Connaissez-vous le triangle de Karpman : Victime, Sauver, Persécuteur ?**

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) : 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, au cours d'une même conversation. Cela dit, nous avons tous une petite préférence sur le rôle à adopter d'entrée de jeu, en fonction des situations.

Dans ce jeu, aucun des trois acteurs n'a envie que la situation évolue positivement. Chacun est satisfait de son rôle et en retire un intérêt personnel. Cela fait que la Victime ne sortira pas volontairement de son rôle de victime, le Sauveur ne cherchera pas vraiment à aider la victime, et le Persécuteur ne cherchera 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 : nous pourrions déjà nous demander quel est le bénéfice pour la victime du fait d'être persécutée, pourtant 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, cela lui fait donc 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 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 ainsi 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, puisque 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. 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. Il ressent alors 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. 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 pas plus d'intérêt à ce que la situation s'arrange. 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 corrigent 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 : persécuteur-triangle-de-karpman

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 ou à faire culpabiliser. Cela dit, ce n'est qu'un rôle car en vérité il cache une personne pétrifiée de peur face aux relations, qui croit 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 et 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 devient intenable pour l'un des protagonistes, le pousse alors à changer de rôle et change par la même occasion celui des autres. Par exemple : Un sauveur fatigué de ne pas voir la victime le laisser agir, deviendra persécuteur. Ou bien la victime lassée 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. Ils vous conduisent à vous enfermer dans une spirale infernale qui ne vous rendra jamais heureux, peu importe les quelques bénéfiques dont vous croyez pouvoir tirer, d'autant plus que vous entretenez une fausse perception de la réalité.

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

Pour commencer, vous devez déjà prendre conscience du rôle que vous jouez ainsi que celui des autres personnes autour de nous. Observez la relation que vous avez avec eux. 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.

Vous avez tendance à vous plaindre ? Vous devez rester acteur de votre vie. Devenez responsable et ne vous posez plus en victime à attendre constamment des autres qu'ils vous prennent en charge, lorsque vous êtes en difficulté.

Vous avez tendance à sauver les autres ? Vous devez vous rappeler qu'aider n'est pas sauver. Demandez-vous 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 (encore) tout faire seul(e), et surtout si vous avez bien défini la limite de cette aide.

Vous avez tendance à être agressif ? Vous devez veiller à tempérer votre colère. C'est encore plus vrai lorsque vous êtes mécontent du travail des autres, ou du comportement de vos proches. Apprenez à communiquer sans être agressif ou être 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 de vous faire prendre en charge.

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

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

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. 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% d'un travail ; voici 4 questions importantes à vous poser :

\*Est-ce que j'ai une responsabilité dans cette affaire ?

\*Est-ce que cela relève de ma compétence ?

\*Ai-je envie d'aider cette personne ?

\*M'a-t-on clairement demandé 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 ?



incem