

Projet Professionnel : Le Triangle de KARPMAN

LE TRIANGLE DE KARPMAN Ou Triangle Dramatique

En communication il y a des fondamentaux qui me semblent incontournables, le Triangle de Karpman pour moi en fait parti.

De quoi s'agit'il ?

Les jeux psychologiques en communication prennent souvent place dans la vie Professionnelle et Personnelle. Ils sont générateurs de sentiments négatifs et ne permettent pas de résoudre les problèmes. Connaître les mécanismes de ces états d'être permet de les identifier et souvent d'éviter des situations conflictuelles.

Stephen B. Karpman (Psychologue américain des années 1970) a mis en évidence un modèle de détection et d'analyse des jeux psychologiques appelé « **Le triangle dramatique** ».

Le triangle de Karpman est un concept simple et puissant d'**Analyse Transactionnelle**.

Les Postures

Ce jeu psychologique implique **3 rôles** :

- **Une Victime** (V) : qui va rechercher soit un **Persécuter** soit un **Sauveur**.



- **Un Sauveur** (S) : qui recherche et trouve une **Victime** et lui vient en Aide



- **Un Persécuteur** (P) : qui persécute en agressant, en humiliant ou en rabaissant une **Victime**.



©www.ClipartsFree.de

Dans chacun des 3 rôles il est intéressant de noter qu'aucun ne perçoit la réalité de l 'Autre.

Tous sont dans un état de méconnaissance mutuelle.

*(Terme employé par l'**Analyse Transactionnelle** pour décrire une perception de réalité biaisée)*

Le drame commence lorsque les rôles sont établis ou qu'ils sont pressentis alors ils se concrétisent au moment où il y a

un changement dans le rôle des intervenants.

Les rôles vont ensuite être pris consécutivement par les différentes personnes en interaction selon l'évolution de la communication. **Le Persécuteur peut ainsi devenir Sauveur, le Sauveur devenir Victime et la Victime Persécuteur.** Les changements de position sont vécus comme des « coups de théâtre ».

Même si nous adopterons souvent deux ou même trois rôles différents au sein d'un triangle dramatique, **nous avons tous une tendance à jouer plus fréquemment l'un des 3 rôles.**

Les différents Rôles

1) La Victime

C'est un rôle qui attirera le comportement d'un Sauveur qui voudra lui venir en aide et celui d'un Persécuteur qui voudra le persécuter afin de satisfaire ses pulsions agressives.

La Victime se méconnaît elle-même. Elle se considère soit comme quelqu'un qui mérite d'être rabaissé, soit comme quelqu'un qui a besoin d'assistance. **La Victime une fois persécutée peut néanmoins être soumise ou se rebeller.**

2) Le Sauveur

Le Sauveur prend sa légitimité lorsqu'il trouve une Victime à sauver de l'agression d'un Persécuteur. Il se fonde sur l'idée que la Victime ne peut se défendre seule.

Le Sauveur en situation se pense plus compétent que la Victime pour décider de ce qui est bon pour elle et va aider la Victime sans qu'elle ne l'ait demandé et même dans certaines situation, contre sa volonté.

Le Sauveur méconnaît la possibilité qu'a la Victime de se sortir seule de la situation.

3) Le Persécuteur

Le Persécuteur libère son agressivité sur une Victime en l'infériorisant, la dévalorisant, pointant du doigt ses faiblesses...

Le Persécuteur méconnaît la valeur et la dignité de la Victime.

Dans tous les cas, un jeu psychologique se caractérise par un « coup de théâtre » correspondant à un changement rapide et imprévu des rôles entre les participants. Puis chacun repart en ressentant un sentiment contrasté (frustration, rage, dégoût, solitude, incompréhension...) et renforçant une croyance personnelle négative (« C'est toujours pareil, je ne suis jamais compris », « Mon chef ne comprendra jamais rien. »...).

Comment Sortir du jeu

Nous jouons tous à des moments ces rôles, pour des raisons personnelles, pouvant être liées au besoin de reconnaissance et au renforcement de nos croyances personnelles ...

Mais c'est parce que **ce triangle dramatique et ses rôles sont tous destructeurs** et qu'ils ne conduisent pas à la perception de la réalité d'une situation, qu'il est important de le reconnaître et ainsi comprendre les mécanismes psychologiques et ses composantes, chez soi-même et chez les autres pour pouvoir s'en détacher.

Quelques pistes

- **Prendre conscience** de son rôle et des rôles joués par les autres dans un triangle dramatique
- **Être convaincu** du caractère négatif et stérile du triangle de Karpman
- **Prendre du recul** dans les situations propices à l'installation du triangle dramatique et considérer la réalité en adoptant une vision Adulte (**Ramener la communication aux Faits et non aux Emotions**)
- **Ne pas entrer dans le jeu** en ne prenant pas le rôle attendu par l'autre.
(en évitant physiquement ou verbalement de la situation ou en répondant de façon totalement inattendue)
- Et si vous êtes entré dans le jeu par défaut , **le jouer**

à un niveau le plus léger possible...

En Conclusion

- **Chacun est confronté au triangle de Karpman / Quelques questions à se poser !!!**

Quel est le rôle que je joue principalement ?

Avec qui ?

Dans quels types de situation ?

Quels rôles vos interlocuteurs jouent-ils ?

Pour terminer

- **En quoi la prise de conscience de ce triangle va agir sur ma communication de demain ?**

[En Savoir Plus](#)