LE TRIANGLE DRAMATIQUE DE KARPMAN

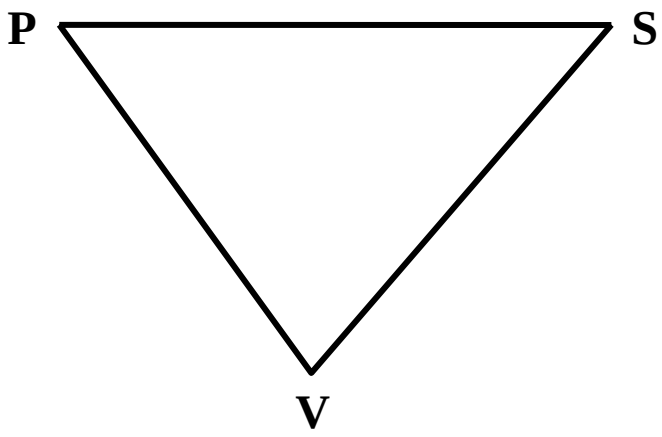
Cette notion a été mise au point par Stéphan Karpman, elle illustre les trois rôles possibles occupés par des gens qui sont dans un stratagème.

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



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…

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

Docteur Marie-Paule Giaux, rue Genaige, 28, 6043 Ransart. 071.35.31.51
jehaes.giaux@base.be