



LE TRIANGLE DE KARPMAN

Nous avons tous, dans notre entourage, des individus qui ont le « génie » de nous mettre hors de nous, le « don » de nous faire sentir inadéquats, incompetents ou coupables d'avoir été imperméables à leur douleur au moment où ils auraient eu tant besoin de l'aide que nous n'avons pas offerte... Nos échanges avec ces personnes nous laissent un arrière-goût pour le moins désagréable et parfois même un sentiment de dévalorisation. La plupart du temps, on se retrouve, au terme d'une joute verbale, vidé de toute énergie, avec l'impression qu'on vient de sortir non pas le meilleur, mais le pire de soi... ! Bienvenue dans l'univers du Triangle de Karpman !

Les « jeux relationnels » désignent les échanges entre des interlocuteurs qui, inconsciemment, adopteront tour à tour les 3 rôles décrits par le Dr Éric Berne, soit ceux de Sauveur, Victime et Agresseur. Stephen Karpman, à partir de la théorie de Berne, a conçu un modèle et un outil de gestion des conflits connu dans le monde entier sous l'appellation «Triangle de Karpman». Une meilleure compréhension du Triangle permet de décortiquer les mécanismes pernicioseux qui empoisonnent les relations entre individus, conduisent à l'échec des échanges, laissant les interlocuteurs face à des sentiments de colère, de culpabilité ou d'injustice... pour ne nommer que ceux-là !

Lorsque nous sommes en relation avec d'autres, nous avons parfois tendance à nous camper dans l'un des trois rôles du Triangle, soit celui de Sauveur, Victime ou Agresseur. «Entrer» dans le Triangle équivaut à adopter une attitude qui colorera les échanges, les mènera inévitablement à l'échec et provoquera, chez les protagonistes, un fort sentiment d'insatisfaction. Nous avons tous un « faible » pour l'un des trois rôles; notre majeure, c'est notre porte d'entrée privilégiée dans le Triangle – une façon d'aborder l'autre apprise dès l'enfance pour se protéger. Même si une personne adoptera plus facilement l'un des trois rôles, elle migrera vers les deux autres et jouera les 3 rôles alternativement. Que les Sauveurs de ce monde ne pavoisent pas trop vite : dès qu'on parle de Triangle, tous les rôles sont destructeurs...

Parce que ces jeux sont néfastes, l'idéal est d'apprendre à les détecter, chez soi et chez les autres, afin d'assainir nos relations de manière à les rendre constructives et à vivre plus heureux.

Définition des trois rôles : Victime ou celui qui subit
 Sauveur ou celui qui protège
 Agresseur ou celui qui agresse

- Le sauveur est celui qui veut aider les autres sans qu'ils en aient exprimé le besoin ou parfois même contre leur gré. Le sauveur endosse le rôle du protecteur, du chevalier blanc. À première vue, ce rôle est perçu comme positif alors qu'il contribue souvent à renforcer la dynamique du triangle dramatique.

- La victime est celle qui s'apitoie, s'énerve, se croit incapable.
- L'agresseur, ou le persécuteur, donne des ordres, attaque, brime.

Les phrases typiques¹ :

Victimes

Il est toujours sur mon dos !
 Je suis débordé de travail
 J'ai peur de ne pas y arriver
 C'est affreux ce qui m'arrive !
 Personne ne semble vouloir m'aider

Agresseurs

Vous n'en seriez pas là si vous m'aviez écouté
 Je ne veux pas vous blesser, mais je serai franc avec vous
 Puisque vous y tenez tant...

Sauveurs

Je me charge de tout
 Je vais aller plaider votre cause auprès de lui
 A votre place...

Comment devient-on victime, agresseur ou sauveur ?

Le meilleur moyen de comprendre pourquoi une personne privilégie un rôle ou l'autre est de jeter un regard sur son enfance et sa dynamique familiale.

Notre premier protagoniste est le benjamin d'une famille de plusieurs enfants. Comme les plus grands lui font la vie dure, il a compris que plus il était gentil et rendait service, moins il était le souffre-douleur de ses aînés. Il est devenu sauveur par le fait d'être victime. Il aurait pu tout aussi bien se camper dans le rôle de victime, mais le comportement de sauveur a été plus efficace chez lui et s'est installé comme rôle (majeur) **privilégié**.

Notre deuxième protagoniste est, lui aussi, le benjamin d'une famille de plusieurs enfants, à la différence que ses frères et sœurs sont tous des sauveurs. Depuis sa plus tendre enfance, tous les aînés ont pris tellement soin de lui qu'il a du mal à se débrouiller seul. Quand il attire la pitié et fait savoir qu'il a besoin de soutien, il obtient ce qu'il veut. Il s'est donc tout naturellement installé dans le rôle de victime.

Notre troisième protagoniste est, encore une fois, le benjamin d'une famille de plusieurs enfants. Seul garçon d'une famille de filles qui le maternent de manière étouffante, c'est avec des cris et des coups qu'il parvient à ce qu'on le laisse tranquille. C'est ainsi que notre persécuteur, victime d'une attention de la part de ses sœurs qu'il juge insupportable, a acquis la conviction que, dans la vie, pour se tirer d'affaire, il faut frapper.

¹ Triangles – jeux psychologiques.com

Comment joue-t-on ?

Sous le thème « On fait ses boucles », voyons maintenant interagir nos personnages avec d'autres, pour créer un triangle relationnel.

Nous retiendrons que, d'emblée, une victime recherchera spontanément un sauveur ou un persécuteur, et inversement le persécuteur une victime, tout comme le sauveur.

L'enfant victime

Fiston victime et mère sauveur

Fiston sait faire ses boucles de chaussures, mais trouve la chose plutôt fatigante et ennuyante, d'autant plus qu'il a l'habitude que quelqu'un prenne soin de lui. Le dialogue qui s'engage est le suivant :

- Maman, c'est difficile de faire mes boucles. Je trouve ça compliqué; je ne suis plus capable de les faire.
- (Maman sauveur) : C'est vrai que c'est difficile, mon chéri. Viens, je vais te les faire.»

Fiston victime et mère persécuteur

- Maman, c'est difficile de faire mes boucles. Je trouve ça compliqué; je ne suis plus capable d'attacher mes souliers.
- (Maman persécuteur) : Dis-donc toi, ça suffit ! Je te l'ai montré quatre fois ! Débrouille-toi. Je veux qu'ils soient attachés et plus vite que ça !

Fiston victime et mère victime

- Maman, c'est difficile de faire mes boucles. Je trouve ça compliqué; je ne suis plus capable d'attacher mes souliers.
- (Maman victime) : Mon pauvre chéri, c'est pas drôle. Mais je suis tellement fatiguée; je n'en peux plus de toujours recommencer à te montrer. Écoute, nous allons t'acheter des velcros parce que vraiment, je n'en peux plus.»

Le ton de la voix indique ici aussi où «loge» la mère : enthousiaste pour la mère sauveur, dépressif pour la victime et dur pour l'agresseur.

Une réponse de la mère à l'extérieur du triangle aurait été :

- Ce que je comprends, c'est que c'est difficile pour toi. C'est difficile pour toi ce matin, mais hier tu as réussi. Tu avais même très bien réussi. Alors voici ce que nous allons faire : je vais te faire le pied droit et tu vas regarder bien attentivement. Ensuite, tu feras toi-même le gauche.

Il n'y a ici ni sauveur, ni victime, ni agresseur. Le parent est nourricier.

L'enfant agresseur

Reprenons maintenant le scénario avec un fiston dont la majeure est l'agression.

Fiston agresseur et mère sauveur

Fiston est dans une pièce à côté et fait un vacarme d'enfer. Il lance ses souliers sur le mur, les ramasse et les lance à nouveau.

Maman sauveur accourt : «Qu'est-ce qui se passe ? Qu'est-ce qui t'arrive ?»

Son fil lance à nouveau ses chaussures : « Reueueu ! Ahhhhhhhhh !»

- Écoute, on va régler ça : allons t'acheter des velcros.

Fiston agresseur et mère agresseur

Même situation sauf que maman va lui passer sa crise en lui donnant quelques claques et en ordonnant quelque chose comme :

- Ça suffit ! Tu t'assois et tu les attaches immédiatement ! Et que je n'entende pas un mot !

Fiston agresseur et mère victime

- (mère). Moi, je n'en peux plus de toutes ces crises. Je vais appeler ton père.

L'enfant sauveur

Voyons maintenant le même scénario avec un enfant sauveur.

Fiston sauveur et mère sauveur

L'enfant sauveur arrive dans la cuisine. Incapable de faire ses boucles, il a mis du gros ruban adhésif pour «attacher» ses souliers parce qu'il sait qu'il ne peut pas demander d'aide et qu'il doit se débrouiller seul.

- (mère sauveur) : Comme tu es débrouillard ! Mais on va les enlever et je vais les attacher.

Fiston sauveur et mère agresseur

- (mère agresseur) : Quelle tête de linotte ! Enlève-moi ça et attache-les immédiatement !

Fiston sauveur et mère victime

- (mère victime) : Ah non, tu vas toujours m'en sortir de nouvelles ! Ça n'a aucun sens ! Quand vas-tu arrêter de faire des conneries ? Du ruban adhésif pour attacher ses souliers : on aura tout vu. Tu me décourages !

Quand arrive le coup de théâtre, on change de rôle !

Reprenons maintenant le tandem fiston victime – maman sauveur. Fiston a oublié quelque chose dans sa chambre et enlève ses chaussures. Au retour, il dit :

- Maman, attache-les encore s'il-te-plaît !

Mais là, maman sauveur en a assez. Coup de théâtre, elle migre vers l'agression. Elle lui donne une claque derrière la tête ou le méprise en lui disant :

- Tu l'as fait exprès. Tu es un enfant impossible. C'est toujours la même histoire avec toi !

Fiston peut à son tour migrer vers l'agresseur en faisant une crise monstre ou encore peut se transformer en sauveur, aller embrasser sa maman, etc.

Le coup de théâtre... sans blague !

Si vous connaissez la blague, vous savez maintenant qu'en plus d'être excellente, c'est une parfaite illustration du coup de théâtre dans le triangle.

Si on ne vous a jamais conté cette blague, appréciez son côté divertissant et ... instructif !

Un homme, au volant de sa voiture en hiver, glisse dans le fossé et cherche en vain sa pelle dans le coffre. Il se sent très victime puisque sa femme a encore pris la pelle de son auto... Il voit au loin une maison et décide d'aller emprunter une pelle aux résidents. Pendant qu'il marche en direction de la demeure, il se dit qu'il y a plein de chances que la personne ne veuille pas prêter sa pelle à un inconnu, qu'il lui faudra discuter, insister, parlementer et que c'est peine perdue. Alors il sonne, et quand le gars ouvre la porte, il lui dit: « Garde-la ta maudite pelle, je vais me débrouiller autrement! » Une petite marche qui aura transformé notre victime en agresseur bien assumé ☺.

Comment éviter de se retrouver dans le Triangle, empêcher les escalades et les coups de théâtre ?

Malheureusement, trop souvent, on n'a pas conscience d'être dans le triangle. Le fait de ressentir un malaise, un inconfort, une sensation négative peut nous donner un indice qu'on se trouve aux prises avec un Triangle.

Une façon de détecter si on se trouve dans le triangle consiste à être attentif à ce qu'on ressent et tenter d'identifier le sentiment ou l'émotion ressentis.

Ainsi, une personne qui ressent de la peur est probablement en contact avec quelqu'un qui tient un rôle d'agresseur et elle vient d'adopter celui de victime.

Un sauveur ressentira une sensation de force et de satisfaction s'il se fait «flatter» par une victime heureuse d'avoir été prise en charge.

Une sensation d'abattement envahira une victime qu'un agresseur vient de rejeter.

La sensation d'impuissance sera ressentie par un sauveur devant une personne qui met en échec les solutions que lui propose son sauveur...

Voici quelques phrases-clés pour nous garder vigilants

- Aucune des positions dans le triangle n'est meilleure qu'une autre, tous les rôles sont destructeurs;
- Si on joue un des pôles du triangle, tôt ou tard on joue également les deux (2) autres;
- La conscience de sa porte d'entrée dans le triangle est très aidante pour comprendre et s'abstenir de jouer;
- La victime cherche toujours un sauveur ou un persécuteur. Le sauveur et le persécuteur cherchent toujours une victime;
- Le transfert de responsabilité : la victime est comme un gardien de but, jamais responsable et relance le ballon aux deux (2) autres;
- « La culpabilisation consiste à rendre l'autre responsable de ce que l'on vit » (Christel Petitcollin, p.58) : c'est un poison relationnel;
- « La culpabilité, en retour, provient du fait d'accepter de se rendre responsable de ce que vit l'autre. » (C.P., p.58)
- Le grand oublié de ce trafic de responsabilité est le pouvoir d'agir;
- Croyez-vous que vous avez le pouvoir de faire le bonheur de ceux que vous aimez?
 - Mais comment faites-vous pour rendre heureux ceux qui n'ont pas envie de l'être?
 - C'est quand on arrête de porter ce qui n'est pas à nous que les choses changent enfin.
- « Nul ne peut porter sur ses épaules l'envie de vivre ou de mourir de quelqu'un d'autre. » (C.P., p. 61)
- La culpabilité, bien que douloureuse et inconfortable, nous protège du sentiment d'impuissance. (C.P., p. 62)
- L'antidote à la culpabilité est le partage équitable et objectif de ses responsabilités :
 - Ce qui est à toi vs. ce qui est à moi;
 - Ce que je peux faire vs. ce que je ne peux pas faire(C.P., p. 62)
- Sacha Guitry : « *Ce qui probablement fausse bien des choses dans la vie, c'est qu'on est convaincu qu'on dit la vérité parce qu'on a juste dit ce qu'on pensait.* » (Pierre Agnès et Jérôme Lefeuvre, p.134)

Et quelques lectures suggérées

- AGNÈSE, Pierre et LEFEUVRE, Jérôme., « *Déjouer les pièges de la mauvaise foi et de la manipulation avec le triangle de Karpman* », Éditions InterEditions, 2010, 183 pages.
- CORNEAU, Guy., « *Victime des autres, bourreau de soi-même* », Éditions de l'Homme, 2003, 344 pages.
- PETITCOLLIN, Christel., « *Victime, Bourreau ou Sauveur : Comment sortir du piège?* », Éditions Jouvence Poches, 2010, 157 pages.
- RAQUIN, Bernard., « *Sortir du triangle dramatique, ni persécuteur, ni victime, ni sauveur* » Éditions Jouvence, 2007, 94 pages.
- THALMANN, Yves-Alexandre « *Responsable, oui ! Coupable Non! Pour une juste prise de responsabilités* », Éditions Jouvence, 2006, 91 pages.