

# LE TRIANGLE DRAMATIQUE

*Ou Triangle de Karpman*

## Définition

Dans le triangle dramatique, on réagit plus qu'on ne choisit. Le jeu commence ou s'installe quand la demande n'est pas claire, enfermant la relation dans trois rôles.

**Victime:** Se sent impuissante / Se plaint, sans formuler de demande claire / Pensée clé : « Je n'y arrive pas seule ». **Sauveur:** Veut aider, réparer, protéger / Agit sans contrat ni demande explicite / Pensée clé : « Je sais ce qui est bon pour toi ». **Persécuteur ou bourreau:** Accuse, critique, impose / Se positionne comme détenteur de la justice / Pensée clé : « C'est ta faute »

On entre dans le triangle sans le vouloir, on y reste sans le voir.

Personne n'est "un rôle". Nous circulons dans le triangle, parfois en quelques secondes.

## J'y suis, ou pas ?

Comment savoir que je suis "dedans" ? Les signaux d'alerte

**Émotions récurrentes :** Culpabilité / Colère / Honte / Impuissance.

**Pensées automatiques :** « Encore une fois... » / « De toute façon... »

/« Je n'aurais pas dû... ». **Impression de tourner en rond.**

**Relation qui s'use sans solution durable**



Stephen Karpman

« Tant que nous jouons un rôle,  
nous ne sommes pas en relation. »

Stephen Karpman

www.emancipe.be



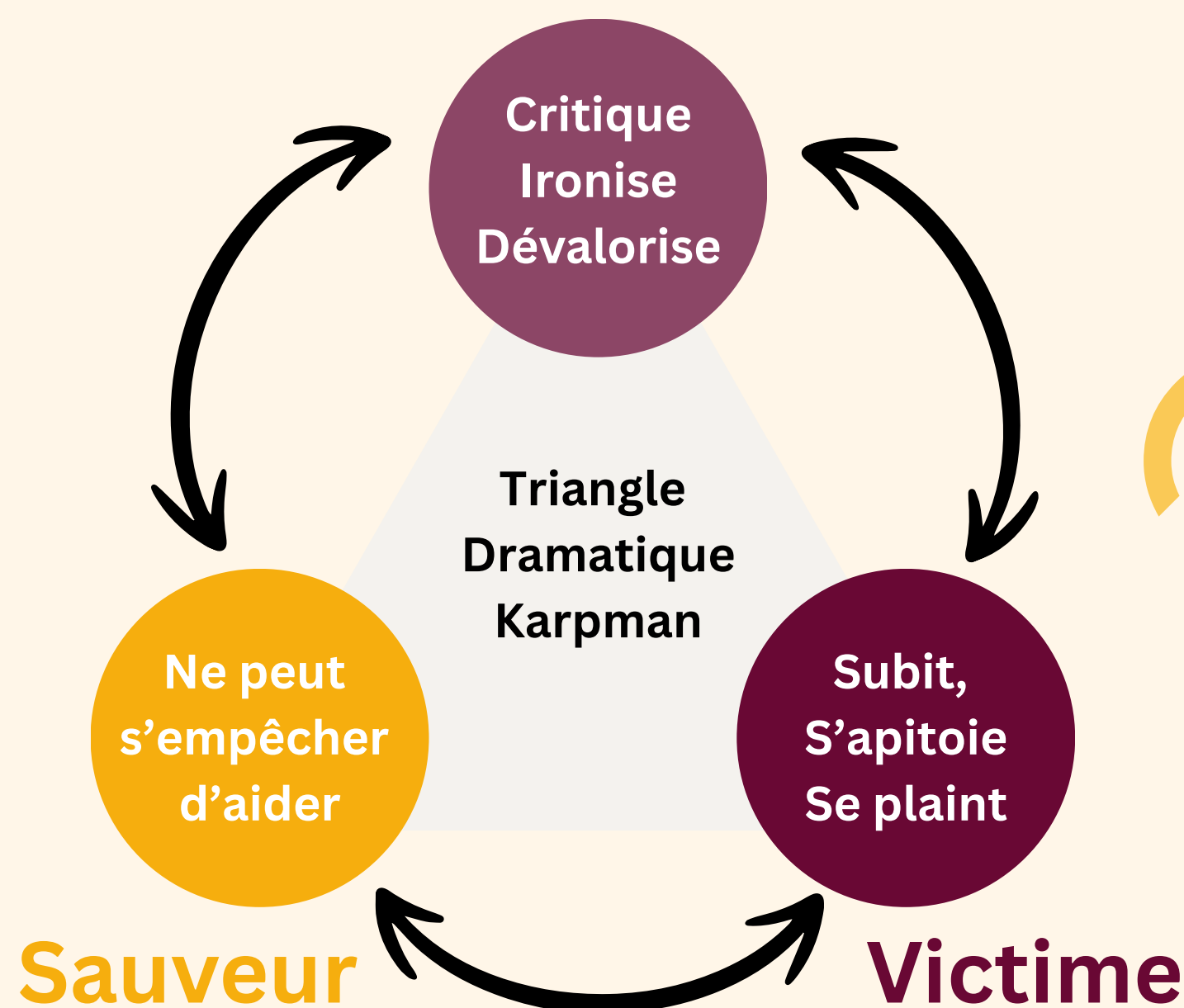
## Il était une fois,

Stephen Karpman, psychiatre et analyste transactionnel, formalise dans les années 1960 le triangle dramatique, aussi appelé triangle des **jeux psychologiques**. Il s'inscrit dans le courant de l'Analyse Transactionnelle (Eric Berne). Il décrit des scénarios relationnels répétitifs, appris très tôt, souvent inconsciemment. Ces jeux apparaissent surtout dans les situations de tension, de conflit ou de changement. **Les repérer permet de ne plus seulement les rejouer, et d'ouvrir un autre possible.** Les rendre visibles, c'est desserrer l'emprise du jeu. Les reconnaître, c'est passer du réflexe à la conscience.

Le conflit n'est pas le problème.

Le problème, c'est le scénario que l'on rejoue sans le voir.

## Persécuteur



## Pilote automatique

Sauver, accuser, subir : trois façons d'éviter la responsabilité. Le triangle dramatique fonctionne sur des réactions automatiques : attaquer, sauver ou subir, souvent sans s'en rendre compte. **Ces rôles donnent l'illusion de maîtriser la situation, mais enferment la relation.** En sortir commence par un temps d'arrêt : ralentir, observer, respirer.

## Quitter l'illusion

Le triangle dramatique donne une illusion de sécurité et l'illusion d'agir sans jamais résoudre :

- Chacun sait quoi faire
- Les rôles sont connus
- Le scénario est prévisible

**Changer, c'est :** Sortir d'un rôle familial / Renoncer à un faux pouvoir (sauver, accuser, se plaindre) / Accepter l'inconfort de la responsabilité

## En sortir: rupture du jeu

On peut tourner indéfiniment dans le triangle dramatique, et personne ne gagne. Sortir du triangle, c'est changer de posture. On ne sort pas du triangle en changeant l'autre. On en sort en changeant de posture. Pour cela, 3 leviers essentiels. **Nommer ce qui se passe:** Mettre des mots sur ses émotions. Dire ce que ça me fait plutôt que ce que l'autre fait: « Quand ça se passe comme ça, je me sens... ». **Passer du jeu au contrat:** Clarifier la demande. Vérifier l'accord. Redonner la responsabilité à chacun: « Qu'est-ce que tu attends réellement de moi ? ». **Quitter le rôle pour une posture adulte:** Ni sauver. Ni accuser. Ni se sacrifier. Responsabilité, clarté, choix.

Sortir du triangle dramatique, ce n'est pas éviter le conflit,  
c'est arrêter d'y être prisonnier.

