

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 seul-e ». **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



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

Stephen Karpman

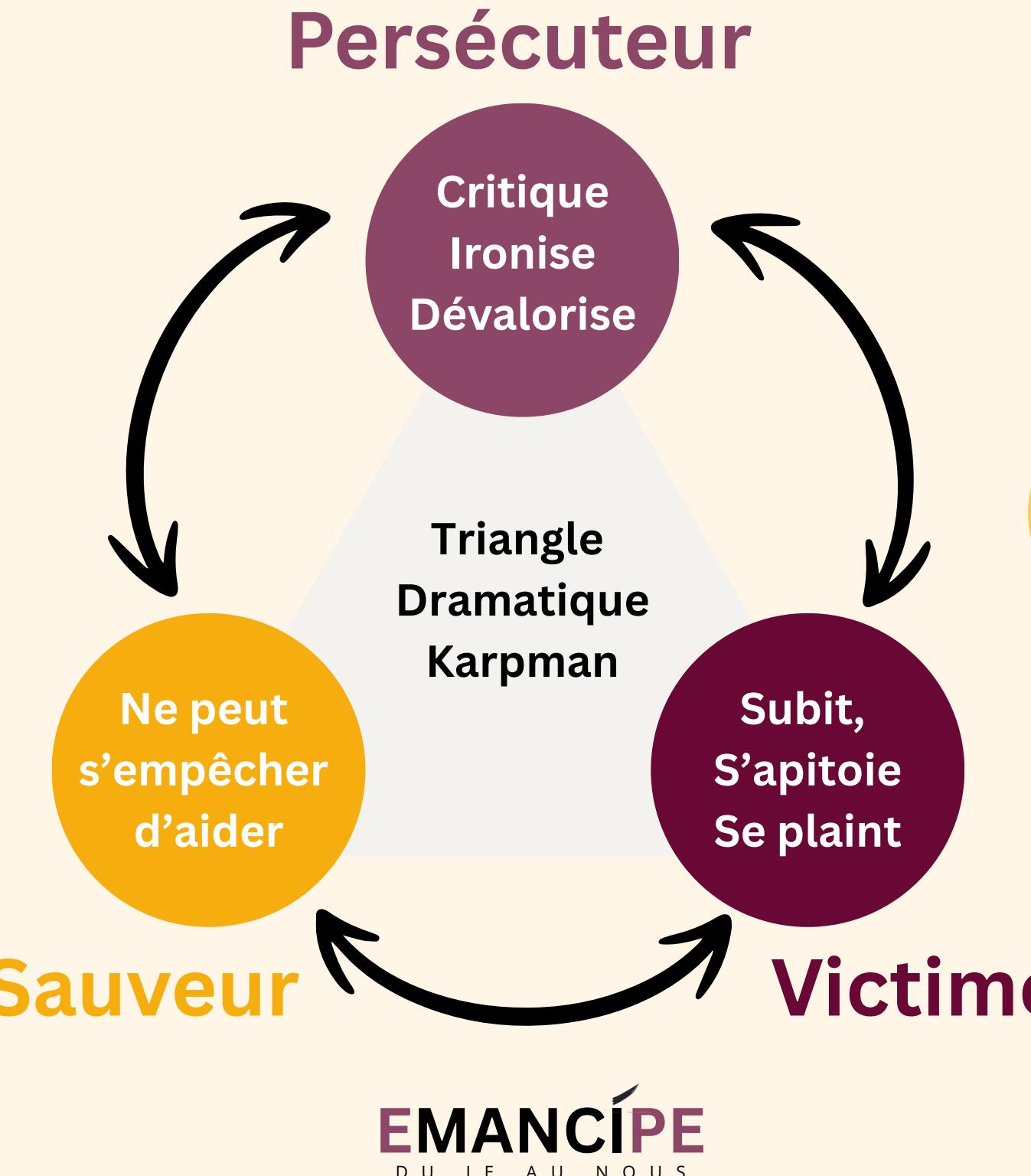


Il était une fois,

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.



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.