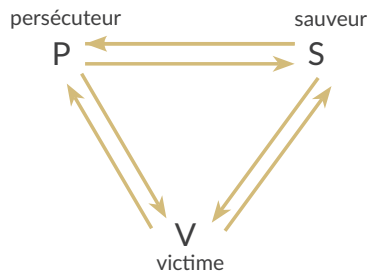


LE TRIANGLE DE KARPMANN (les jeux psychologiques)

DE QUOI PARLONS-NOUS ?

Le triangle dramatique, dit aussi Triangle de Karpman, est une figure issue de l'analyse transactionnelle. S.Karpman, en 1968, met en évidence un scénario relationnel typique entre trois rôles : la victime, le persécuteur et le sauveur. Il s'agit d'une relation dynamique, avec des rôles symboliques, qui fait qu'une même personne peut changer de rôle.



Les rôles du triangle dramatique font référence à des personnes qui semblent rechercher ces positions de façon récurrente, car les enjeux psychologiques sont importants, même si leur motivation reste inconsciente. Les relations vécues par le triangle dramatique sont intenses et fournissent aux protagonistes une « dose » de stimulation affective ou psychique relativement forte. Elles permettent à chacun de faire « le plein » de reconnaissance interactive, sociale et existentielle. Les personnes qui souhaitent établir une relation de jeu avec un partenaire particulier cherchent à établir avec lui une relation intense (et transférentielle).

Certaines personnes ont besoin d'un public pour participer aux jeux de manipulation illustrés par le triangle dramatique, d'autres pas. Dans le premier cas, le public a une influence : parfois, celle-ci s'apparente au droit d'ingérence (persécuteur) d'autres fois au devoir d'assistance de personne en danger (sauveur).

A QUOI ÇA SERT ?

C'est une schématisation qui permet de comprendre que lorsqu'une personne utilise un de ces rôles (par exemple la victime), elle entraîne la personne en face d'elle à jouer un rôle complémentaire (le Sauveur ou le Persécuteur).

Par exemple, prenons un sportif qui, très souvent mécontent de ses prestations, sollicite exagérément l'attention de l'entraîneur.

En apportant du soutien ou en rassurant, l'entraîneur « plonge » dans le jeu en devenant sauveur. Ce faisant, le sportif reste en demande, et l'entraîneur donne de plus en plus de soutien, jusqu'à se sentir enfermé à son tour dans un rôle de victime. En réaction, il peut changer de rôle (coup de théâtre) et devenir persécuteur : dans ce cas, l'entraîneur va soit réprimander fortement le sportif, soit l'ignorer.

Souvent, c'est la victime qui mène le jeu dans le triangle dramatique, car sans elle, les deux autres rôles ou acteurs n'ont aucune raison de se rencontrer.

Dans tous les cas, il s'agit d'un rapport de « pouvoir sur » quelqu'un, d'un rapport perdant- perdant. En effet, aucun des acteurs ne sort grandi de ces séquences relationnelles. Même ceux qui s'en sortent avec une position haute, apparemment ou socialement « gagnante » paient leur participation par un lourd tribut psychologique et affectif.

ELEMENTS DE REFLEXION

ÉLÉMENTS DE RÉFLEXION

Pour ne pas entrer dans le type de relations illustrées par le triangle dramatique, essayer d'en sortir ou de les transformer, voici quelques stratégies relationnelles possibles, sans garantie d'un résultat positif systématique.

- Apprendre à repérer le rôle que nous jouons : cela nous permet d'en sortir, afin de prendre sa vraie place dans la relation.
- Apprendre à repérer le fonctionnement habituel de nos interlocuteurs afin d'éviter de rentrer dans leur jeu.
- Si (en tant qu'entraîneur) j'ai tendance à faire du sauvetage, je peux décider de refuser le soutien systématique (et exagéré) au sportif. Je reste bienveillant et factuel, neutre et professionnel. Je lui demande de clarifier très précisément ses attentes dans la relation. Je peux aussi utiliser la stratégie du miroir, c'est à dire jouer le même rôle que mon interlocuteur pour ne pas rentrer dans le triangle avec un rôle complémentaire. Dans notre exemple ci-dessus, je fais part de mon mécontentement concernant les exercices que je propose (etc.) pour faire écho aux plaintes du sportif. Je signifie de la sorte que je ne suis plus complémentaire mais plutôt compétitif dans le rôle de victime. Cela incite l'autre à sortir de la relation ou aller chercher ailleurs un partenaire de Jeu.
- Si j'ai tendance à persécuter le sportif, je peux chercher à le «valoriser» en le complimentant sur sa façon de traiter ses difficultés, de trouver des solutions. Cela permet de remplacer la recherche des stimulations négatives fournies par le jeu par la possibilité d'entrer en relation avec un rôle imprévu et positif.
- Si j'ai tendance à me poser en victime (avec mes collègues par exemple), je peux chercher à faire évoluer ma relation en visant à rester bienveillant et professionnel, centré sur les faits.

Dans tous les cas, pratiquer l'humour, sans glisser dans ce qui pourrait être perçu comme de la dérision, de l'ironie ou du sarcasme (rôle de persécuteur) est une solution intéressante.

Connaître théoriquement ces différentes stratégies pour désamorcer les relations qui s'inscrivent dans le triangle dramatique est un premier pas. Pour les appliquer, il convient de bien se connaître, d'apprendre à repérer les jeux lorsqu'ils se mettent en place, puis de s'exercer à les désamorcer.

ÉLÉMENTS DE RÉFLEXION, LIMITES

Le triangle dramatique est une modélisation issue de l'analyse transactionnelle. Cette école propose, pour sortir du triangle dramatique de se comporter en « adulte », en refusant d'enfermer l'autre ou d'être enfermé dans l'un des rôles.

La compréhension du fonctionnement des jeux psychologiques (recherche de relations intenses) est une première étape pour sortir du triangle dramatique. Elle permet en effet d'aller à la recherche de solutions palliatives, hors de tout jugement, et dans une visée constructive.

Dans leur manuel de relation d'aide, J&C.Poujol indiquent que nous passons 75% de notre temps dans l'un ou l'autre de ces trois rôles, ce qui laisse penser que le travail à effectuer pour trouver des relations plus constructives est important.

EN SAVOIR PLUS

Raquin, B.(2007) : *Sortir du triangle dramatique : ni persécuteur, ni victime, ni sauveur*. Ed. Jouvence.

Poujol J&C. (1998) : *Manuel de relation d'aide*. Empreinte Temps Présent.

