

# TRIANGLE DE KARPMAN

Sauveur, Victime, Bourreau

Sortir  
des relations  
dramatiques



## Comment éviter les jeux psychologiques ?

Dans nos relations quotidiennes, nous sommes souvent pris au piège par des comportements répétitifs, qui s'enclenchent de manière inconsciente. Ces répétitions nous enferment dans des schémas où nous jouons un rôle, et nous vivons plus de frustration que de satisfaction.

Eric Berne, fondateur de l'analyse transactionnelle a élaboré la notion de jeux psychologiques. C'est Stephen Karpman, psychiatre américain, qui mettra en évidence un scénario relationnel typique entre victime, persécuteur et sauveur.

Le triangle dramatique est à la base des jeux psychologiques entre deux personnes, capables de jouer alternativement les trois rôles. Il s'applique à toutes les interactions humaines, qu'elles soient dans le domaine personnel, en relation de couple ou dans le domaine professionnel, en relation d'équipe de travail.

Ce triangle devient dramatique quand l'intégrité de la personne est mise à mal et que la relation se détériore.

### Persécuteur (ou bourreau)

Le persécuteur fait souffrir autrui pour tenter de canaliser ses propres peurs et douleurs. Quand on endosse le rôle de persécuteur, on tente de s'imposer ouvertement (je dois leur dire comment il faut être et agir car je sais mieux et j'ai raison).

### Sauveteur

Le Sauveteur vole au secours d'autrui (même quand autrui n'a rien demandé) pour son propre bien (parfois au détriment de celui d'autrui). Quand on endosse le rôle de Sauveteur, on cherche à dominer en se rendant indispensable (les autres sont faibles, je dois les aider).

Triangle  
de  
Karpman

### Victime

La Victime se sent impuissante et irresponsable et espère que quelqu'un soulagera son malaise interne. Quand on endosse le rôle de Victime, on cherche à dominer en apitoyant autrui (je suis faible et on doit m'aider).

Les rôles vont être pris consécutivement par les différentes personnes en interaction.  
Le Persécuter peut ainsi devenir le Sauveur.

le Sauveur peut devenir la Victime.

Et la Victime peut devenir le Persécuter.

Même si nous adoptons souvent deux ou même trois rôles différents au sein d'un triangle dramatique, nous avons tous une tendance à jouer plus fréquemment l'un des 3 rôles.

## **Sortir du triangle – ou ne pas y entrer tout simplement**

L'objectif va être de prendre conscience le plus tôt possible du déroulement pour stopper le flot des réponses automatiques et se poser les bonnes questions.

**Se rappeler également qu'il ne s'agit pas d'une réelle conversation mais que chacun rejoue son propre scénario, ne faisant au final que le projeter sur l'autre.**

**Les messages parentaux ont conditionné l'enfant qui répond à ces injonctions :**

### **Exemples :**

- Tu aurais pu faire mieux..... Injonction : Sois parfait.
- Arrête de pleurer.....Injonction : Sois fort et courageux.
- Tu n'es pas gentil.....Injonction : Fais plaisir, sois serviable.
- Tu es grand maintenant.....Injonction : Débrouille-toi tout seul.
- Seuls les meilleurs réussissent...Injonction : Sois le meilleur.

En gardant à l'esprit lorsqu'un conflit commence que nous ne sommes pas la cible réelle de l'autre et qu'il y a derrière son attaque un autre enjeu, il sera plus « facile » de ne pas rester agrippé à des paroles parfois très blessantes.

## **1 – Le Persécuteur : « C'est de ta faute. Je sais et j'ai raison »**

Le persécuteur critique, accuse, dévalorise et abuse de son pouvoir. Il est toujours en mode attaque, persuadé que les problèmes liés à la situation conflictuelle sont le fait et la faute de l'autre. Il est très tranchant dans ses propos et a tendance à faire peur. Les menaces ou les cris font souvent partie de sa « trousse à outils »

Le persécuteur projette sur la victime ses propres souffrances. Et cette dernière absorbe son trop plein de colère ou de frustration.

Le persécuteur manque généralement d'estime de soi. Il se comporte en bourreau, dominateur et castrateur. Il est d'un tempérament imprévisible, un peu comme une bombe à retardement. Avec lui, c'est le yoyo émotionnel.

Les personnes qui ont une tendance à se comporter en persécuteur ont vécu beaucoup de frustrations dans leur enfance et essaient de le faire payer aux autres.

### **Proposition : Exister sans écraser**

- Que réveillent en moi, les reproches que j'attribue aux autres ?
- Qu'est-ce que ça me rappelle de mon enfance ?
- N'aurais-je pas envie de prendre une revanche ? (inconsciemment au départ)
- Que se passerait-il si je n'étais pas parfait ?

### **Si vous vous reconnaissez dans ce profil psychologique :**

Comment allez vous défendre vos droits et vous exprimer sans pour autant attaquer l'autre, sans le culpabiliser ni le dominer ?

Vous allez apprendre à vous exprimer en disant « JE » et non plus « TU »

De là découle la question : Quels sont mes besoins non satisfaits ?

Pouvez-vous écouter vos frustrations et prendre soin de vos blessures ?

Essayez de découvrir ce que vous vous interdisez derrière ce que vous critiquez chez les autres

Pourriez-vous accepter de recevoir du soutien ?

## **2 – La Victime.** « Je suis faible et pas chanceux (se) »

La victime se perçoit comme blessée et innocente... elle ne s'estime pas du tout responsable de ce qui lui arrive... elle se plaint pour attirer l'attention.

Elle souffre de carences affectives et espère recevoir de la compassion, de l'attention, de la protection. Elle ne connaît pas bien ses propres besoins et espère que l'autre la comblera. Elle souffre de dépendance.

La victime peut se sentir dans un sentiment d'abattement, au point de rester passive. Elle a la croyance qu'elle n'a pas la possibilité d'agir. Elle se résigne, se sent démunie, dans l'incapacité d'assumer la responsabilité de choisir.

Elle cultive la plainte qui devient son mode de pensées. Aucune action n'est envisagée pour changer et toute la faute est attribuée au persécuteur. Elle a l'impression que personne ne la comprend.

Elle peut être victime de son conjoint comme d'une administration, comme de son patron ou d'un collègue...Se désresponsabiliser en trouvant un coupable évite de se remettre en question pour évoluer.

### **Proposition : Restaurer sa dignité**

- Et si j'apprenais à me responsabiliser, ai-je vraiment besoin de l'aide des autres ?
- Ai-je utilisé mes connaissances, mes compétences, mes ressources ?
- Que ferais-je si on ne s'occupait plus de moi ?
- Quels sont mes besoins non satisfaits ?
- Comment puis-je transformer mes plaintes en demandes ?

### **Si vous vous reconnaissez dans ce profil psychologique :**

Assumez votre part de responsabilité et rendez à l'autre la part qui lui appartient :  
Quelles sont mes souffrances, quelles sont les siennes ?

Sortez des accusations culpabilisantes : Quelle est votre part de responsabilité ? Quelle est la part de l'autre ?

Vos pensées du style : « Je manque de... Je ne me sens pas capable de...je ne sais pas comment... je ne suis pas assez.... » vous entravent dans votre vie.

Il est impératif d'observer toutes vos croyances pour les transformer.

Comment allez-vous changer ce manque d'estime de vous même : confiance en soi, amour de soi, image de soi ?

Qu'est-ce qui est important pour vous et votre vie ?

Que voulez-vous vraiment pour vous, pour votre vie ?

Que pouvez-vous poser comme petite action qui vous donnerait plus de confiance ?

### **3 – Le Sauveur : « Je n'ai pas besoin d'aide. »**

Le sauveur est quelqu'un de responsable, dévoué, généreux, extrêmement fiable, tourné vers les autres, attentif à leurs besoins. Il ne supporte ni l'égoïsme ni l'indifférence. Pour lui, la souffrance de l'autre est intolérable, d'autant plus qu'elle constitue le reflet douloureux de sa propre souffrance.

Il est souvent en colère (parce que l'autre ne se laisse pas sauver comme il devrait), critique (car il sait mieux que les autres), anxieux (car il est en réalité totalement dépendant de l'autre), un peu parano (ne supporte aucune critique ni reproche), parfois tyrannique (il doit être sûr de maîtriser la situation) et du coup se retrouve souvent dans le rôle de la victime.

Le sauveur n'accepte pas l'aide des autres. L'envie d'aider devient compulsive au détriment de ses propres besoins. Il concentre son attention vers l'extérieur, espérant être utile, remarqué et par là même satisfaire son besoin de reconnaissance.

Ce qui lui donne une bonne image de soi et une bonne image auprès des autres.

Le revers étant qu'il met les autres sous sa dépendance parce qu'il a tendance à imposer son aide, convaincu que l'autre ne pourrait pas s'en sortir sans lui. En forçant, en quelque sorte, la nature des choses, il ne laisse pas à l'autre la possibilité de déployer son talent, son intelligence, son courage, sa force ? Il lui démontre qu'il n'est pas capable. Il en fait un assisté. Il lui retire son propre pouvoir.

Ainsi il acquiert du pouvoir et du contrôle sur l'autre, même s'il est pacifique, toujours prêt à se sacrifier. Il peut devenir envahissant.

En réalité, il a besoin de se faire aimer, d'être accepté, de ne pas déplaire ou à peur de se faire rejeter. Pendant l'enfance, il n'a pas été reconnu dans ses qualités.

Il se dévalorise, il a l'impression de ne jamais en faire assez, dû à un sentiment de nullité. Il s'oublie, il éprouve de la culpabilité. Il s'épuise. Et quand il a besoin d'aide, de

soutien, d'amour, il n'y a plus personne. On le fuit, ce qui va renforcer son sentiment de rejet, d'abandon.

Il devient facilement victime lorsque la reconnaissance n'arrive pas : « Après tout ce que j'ai fait pour toi » et se plaint. Il est dépendant de la reconnaissance d'autrui.

En fait, s'occuper des problèmes des autres est un bon moyen pour ne pas s'occuper de sa propre souffrance, de ses propres angoisses. Mais à trop s'occuper des autres, l'épuisement physique autant que moral fini par pointer le bout de son nez.

**Proposition : Accompagner et soutenir sans imposer.**

- Et si j'apprenais à m'occuper de moi et de mes besoins ?
- D'où me vient ce besoin d'aider les autres pour exister ?
- Pourquoi ai-je besoin d'aider l'autre à tout prix ?
- Que se passerait-il si je ne le faisais pas ?
- Ai-je peur de ne plus être aimé ?
- Ai-je été responsabilisé très tôt ?
- Ai-je répondu aux besoins et aux désirs de quelqu'un très tôt ?

**Si vous vous reconnaissez dans ce profil psychologique :**

Différenciez vos propres besoins des besoins de l'autre.

Apprenez à laisser à l'autre ce qui lui appartient, sans avoir de projet pour lui mais en l'aidant à clarifier et aboutir ses projets

Acceptez de renoncer à la toute puissance pour rencontrer vos limites.

Quelles sont vos blessures précoces à l'origine de la situation de sauveur ?

Vos qualités de compassion, de sollicitude, de compréhension, d'amour développées au service de l'autre sont réelles. Il s'agit maintenant de les mettre à votre propre service pour vous sauver vous-même.

**Pour conclure :**

En accroissant notre conscience du moment présent pour se connecter à nos besoins et à nos intentions, notre liberté d'action grandit.

**Selon Eric Berne le chemin de l'autonomie est possible grâce à :**

**Une conscience claire**, c'est à dire la capacité de vivre ici et maintenant avec nos cinq sens en éveil pour percevoir le monde sans limitation et le plus proche possible de ce qu'il est « réellement ».

**La spontanéité**, c'est à dire la capacité de faire ses propres choix parmi une variété d'options, de sentiments, de pensées et de comportements.

**L'intimité**, c'est à dire la capacité d'être authentique, ouvert à soi et aux autres, partager sans la peur du jugement et la critique.



Prenez soin de vous, c'est essentiel

M-Noëlle Mesureur

<https://cultivons-la-vie.com/>