



LE TRIANGLE INFERNAL DE KARPMAN

Pourquoi avons-nous des conflits et pourquoi y restons-nous ?
Pourquoi avons-nous des difficultés dans certaines relations ?

Le triangle infernal, ou triangle de Karpman, est issu de l'analyse transactionnelle et toutes les stratégies de jeux psychologiques. Pourquoi un triangle infernal ? Parce que lorsqu'on se place dans un de ces 3 rôles, il faut s'attendre à ce que la relation ne soit ni saine ni enrichissante. Et le pire dans tout cela, c'est que ce jeu psychologique de Karpman, on le joue à l'intérieur de soi également ! Sachez qu'il n'y a pas de persécuteur ni de sauveur sans victime.

LA VICTIME

Il s'agit de la personne qui se plaint en permanence, qui laisse son pouvoir aux autres, qui ne se responsabilise pas et se voit victime des circonstances et de son environnement. Elle est dans une victimisation constante. Voir la vidéo de Guillaume Dulude à ce sujet : <https://www.youtube.com/watch?v=T-llce8czWA>

LE PERSÉCUTEUR

C'est celui qui sait, celui qui ordonne, celui qui conseille, celui qui explique aux gens, il aime avoir raison. C'est lui qui critique, qui juge et qui blâme. Il peut chercher le pouvoir et le contrôle des autres et de la situation.



LE SAUVEUR

Celui qui veut aider la victime, même si l'autre personne ne lui a pas demandé. Il peut chercher une certaine valorisation personnelle en prenant ce rôle. On pourrait penser qu'il s'agit d'une marque de bienveillance, mais beaucoup d'entre eux ont recours à ce comportement pour recevoir une marque d'attention.

Le problème dans ces jeux de rôle et de pouvoir est qu'ils sont épuisants, limitants et contre-productifs. La situation est inconfortable pour tous et elle ne construit aucunement de relations saines ni enrichissantes. La meilleure manière de faire est de ne pas rentrer dans ce triangle infernal. Mais encore faut-il prendre conscience que l'on tient un de ces rôles pour ne pas prendre part à ce jeu qui est un cercle vicieux.

Nous pouvons être également notre propre persécuteur et victime. L'important est d'en prendre conscience lorsque nous jouons un de ces rôles à notre égard pour cesser de se victimiser ou de se blâmer et ainsi prendre nos responsabilités par la suite.

Il existe toutefois un **triangle vertueux** qui est bien plus adapté et qui peut remplacer ce triangle infernal. Il est composé de 3 éléments, soit du :

POUVOIR

Un grand pouvoir implique de grandes responsabilités. Si quelqu'un veut se faire sauver, lui redonner sa responsabilité. Comment peut-elle reprendre sa propre responsabilité dans cette



situation ? Quelles actions doit-elle prendre pour se sortir elle-même du conflit ou de la situation problématique ? C'est prendre sa part de responsabilités dans la situation et redonner à l'autre sa juste part de responsabilités. Qu'est-ce qui vous appartient et qu'est-ce qui appartient à l'autre ?

PUISSANCE

Elle est liée au savoir-faire que vous allez pouvoir développer face à la situation problématique. Qu'est-ce que vous savez faire dans d'autres domaines de votre vie que vous pouvez utiliser dans cette situation pour la résoudre ? Qu'est-ce que vous avez besoin d'apprendre pour pouvoir bien gérer la situation ?

PERMISSION

Quelles autorisations ou permissions avez-vous besoin de vous accorder pour mener à bien ce projet, pour régler la situation ou pour reprendre cette autorité que demande la situation ?

Pour demeurer dans ce triangle vertueux, la première chose à faire est d'accepter d'être le premier responsable de votre vie et de tous les résultats que vous obtenez. Qu'ils soient positifs ou négatifs. Ensuite, allez chercher ce dont vous avez besoin d'apprendre pour bien gérer la situation, que ce soit au niveau des compétences ou expériences à acquérir. Enfin, donnez-vous la permission d'être la personne que vous avez envie d'être, tout en restant aligné(e) à vos valeurs et vos besoins.

Soyez très prudent(e) parce qu'on vous invitera très souvent à rentrer dans le triangle de Karpman. Il est essentiel de



comprendre que notre société a bâti l'ensemble des relations sur ce jeu-là. C'est vrai que c'est tentant d'entrer dans ce jeu, mais c'est un jeu qui est perdant pour tout le monde.

Sachez qu'en entrant plutôt dans le triangle vertueux, vous serez gagnant sur tous les plans et vous gagnerez en puissance.

Avant de faire l'exercice suivant, je vous invite à lire l'article en lien plus bas afin d'approfondir vos connaissances sur le sujet et à faire également d'autres recherches sur le sujet. Le rôle du coach est de vous accompagner dans votre cheminement en vous responsabilisant et en vous invitant à acquérir par vous-même des connaissances sur un sujet précis important à votre évolution. Il ne prendra pas le rôle du sauveur pour le faire à votre place. 😊

<https://www.penserchanger.com/le-triangle-de-karpman-un-drame-a-trois/>

Autre vidéo intéressante à regarder :

<https://www.youtube.com/watch?v=pN0eqUuEAac>



Exercice

#1 Dans votre vie, situez-vous dans le triangle de Karpman et identifiez, à travers chacune de vos relations (conjoint(e), enfants, parents, frères, sœurs, amies, collègues, patrons, etc), le ou les rôles que vous adoptez.

#2 Par la suite expliquez, par des **exemples concrets**, comment ce rôle vous est nuisible.

#3 Trouvez comment ce rôle vous est bénéfique, comment il vous fait sentir ? Sachez que **nous faisons TOUJOURS quelque chose parce que ça nous apporte quelque chose** de positif en retour, **même si ce comportement nous est nuisible à première vue**. Si ça ne nous apportait rien de positif, nous ne le ferions pas. Il est cependant souvent difficile de conscientiser le positif dans un comportement nuisible, mais il y en a.

Exemples :

- *Le toxicomane sait que de consommer de la drogue est nuisible pour sa santé, mais le fait de fuir sa réalité quand il est en consommation, c'est ce qui lui est bénéfique ou positif.*
- *Pour l'alcoolique, c'est peut-être pour noyer ses émotions, pour se dégèner ou pour fuir ses responsabilités.*
- *Pour la personne qui mange ses émotions ou qui mange trop, c'est peut-être pour se reconforter ou même pour être moins attirante pour les autres (suite à une agression sexuelle).*



- *Pour celui qui se plaint tout le temps, même si c'est mal vu par plusieurs, il peut le faire pour attirer l'attention de ceux qui voudront bien lui en donner.*
- *Pour ceux qui piquent des crises de jalousie ou de colère sans fondement, ces émotions peuvent leur donner la sensation d'être vivant alors que leur vie est terne...*

N'oubliez pas de faire le même exercice vis à vis votre relation avec vous-même. On peut se mettre en position de victime et de persécuteur lorsque l'on s'auto critique. Seul nous-même pouvons être notre propre sauveur.

#4 Après avoir identifié les rôles que vous jouez auprès de vos proches, ami(e)s ou collègues par exemple, élaborez **concrètement** comment vous allez laisser tomber ces rôles et redonner à la victime la responsabilité de son bonheur ? Comment allez-vous cesser d'être une victime en reprenant le pouvoir sur votre vie ? Comment allez-vous ne plus être le bourreau de personne et de vous-même ?

Exemples fictifs :

Rôle : Sauveur

Je suis « sauveuse » quand je veux aider ma voisine avec ses problèmes de couple en lui donnant des conseils (non sollicités).



Nuisance : Ça me demande beaucoup d'énergie et de temps et depuis, rien ne semble avoir changé. De plus, elle semble vouloir m'éviter depuis quelque temps.

Bénéfice/Sentiments : J'aime sincèrement aider les gens, mais je le fais aussi pour me valoriser, recevoir ses remerciements et me sentir importante.

Actions pour me sortir de ce rôle : C'est à elle de faire les efforts pour se sortir de sa situation difficile. La prochaine fois que je vais la croiser, je vais lui demander de ses nouvelles, j'offrirai une écoute empathique, mais sans plus.

Rôle : Persécuteur

Je suis persécutrice lorsque je blâme mon conjoint parce qu'il n'a pas fait le travail comme je l'aurais souhaité.

Nuisance : Cela nuit à notre relation et à sa volonté de m'aider par la suite.

Bénéfices/Sentiments : Vouloir que tout soit fait à ma manière me donne un (faux) sentiment de contrôle sur la situation et réduit l'anxiété causée par ma difficulté à m'adapter au changement.

Actions pour me sortir de ce rôle : La prochaine fois, je ferai l'effort d'accepter sa façon de faire et je le remercierai pour son temps et efforts au lieu de le critiquer. Je peux aussi le faire par moi-même si j'en suis capable.



Rôle : Victime

Je suis victime lorsqu'au travail, je laisse les autres prendre les décisions qui auront un impact sur mon travail et ce, sans que je dise un mot.

Nuisance : Ne pas m'affirmer et mettre mes limites me nuit dans mon bien-être au travail. Je suis pénalisé(e) car on n'a pas tenu compte de mes besoins.

Bénéfices/Sentiments : Me taire me permet d'éviter de peut-être déplaire aux autres, de les déranger et de me faire juger. J'évite donc de faire face à mes peurs et ce, à mon détriment.

Actions pour me sortir de ce rôle : La prochaine fois, je ferai face à mes peurs pour m'exprimer comme j'ai le droit de le faire. J'accepterai ce malaise qui montera en moi en sortant de ma zone de confort pour m'affirmer.