



CLE :

Le triangle dramatique : Victime, Sauveur, Persécuteur

OBJECTIFS DE LA CLE

- Comprendre et identifier les comportements individuels et collectifs
- Apprendre à sortir d'une situation relationnelle inconfortable ou difficile

PRINCIPE : Le triangle dramatique (ou jeu psychologique) (issu des travaux d'Éric BERNE et Stephen KARPMAN, psychiatres américains) met en évidence un modèle de scénario relationnel déséquilibré entre plusieurs personnes. Ces relations sont négatives, usantes, énergivores et toxiques.

Les comportements engendrés sont souvent involontaires, inconscients, répétitifs et génèrent des communications inefficaces. Elles ne laissent pas de place à une attitude d'adulte et donc à une relation constructive et positive.

Il peut arriver toutefois que nous ayons conscience de cette réalité, mais de continuer à la maintenir, parce que nous ne savons pas comment nous en sortir ou pensons ne pas avoir le choix ! Nous attendons très souvent un changement de comportement chez l'autre, qui bien souvent ne viendra pas, alors qu'il conviendrait plutôt de prendre conscience de sa part de responsabilité et mieux défendre son territoire, poser ses limites et ne pas se laisser envahir.

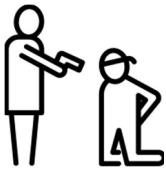
La victime est le plus souvent dans la souffrance, se dit pure, innocente, impuissante, fragile, plaintive et malheureuse.

Elle s'efforce parfois même de maintenir ce malaise (en ne faisant rien pour en sortir) ; elle se sent dominée, craint d'affronter le conflit et a du mal à dire ce qu'elle pense et dire non.

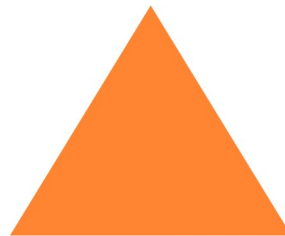


Elle a besoin d'être reconnue en raison de ses problèmes, de ne pas se sentir responsable de ce qui lui arrive et d'attendre un « sauveur ». Elle peut se sentir incomprise, déçue, isolée, se lamenter et constater que les gens autour d'elle sont « méchants ».

VICTIME



PERSECUTEUR



SAUVEUR



Il est dans le jugement, dans la condamnation ; il croit détenir la vérité et le plus souvent, cette vérité est teintée de colère. Il peut être méchant, violent, aigri, donneur de leçon et d'ordre, critique, et dévalorisant.

Il a besoin de s'affirmer coûte que coûte, d'être reconnu par son entourage pour son bon jugement ou son intelligence ; il a besoin d'avoir raison. Il se satisfait en dévalorisant les autres, voir en les excluant, en établissant un rapport de force et en maintenant un sentiment de peur chez l'autre.

Il se dit dans l'amour, la générosité, apporteur d'une solution. Il est bon, généreux, altruiste, protecteur, agit en fonction des demandes et des souffrances supposées de l'autre, pour le soulager. Il se porte responsable du mieux-être de la personne en difficulté, voir créer de la dépendance.

Il a besoin d'intervenir dans la vie des autres, être utile, rendre service, d'aider, de faire preuve d'empathie.

Lorsque ce jeu relationnel devient inconfortable, il s'agit de commencer par faire un travail sur soi-même, car chacune des parties a sa part de responsabilité dans cette situation. Prenez conscience que ce scénario est en place et posez-vous les questions suivantes :

- Quelle position ai-je adoptée dans ce triangle dramatique et quelle est celle de mon/mes interlocuteur(s) ?
- Quel type d'incident ou de situation a tendance à être répétitif dans ma vie ?
- Cela est-il confortable ? Qu'est-ce que cela me coûte ou m'empêche de faire ?

