

TRIANGLE DRAMATIQUE DE Karpman



PERSÉCUTRICE PERSÉCUTEUR

Elle, il libère ses pulsions agressives, domine, critique, ironise, harcèle sa victime

Elle, il persécute ou justifie ses violences par un ancien vécu de victime

CARACTÉRISTIQUES

- > Son comportement fait souffrir les autres
- > Une partie de son intention est de punir

MÉCONNAISSANCES

La victime n'a pas d'importance



SAUVEUSE SAUVEUR

Elle, il joue un rôle narcissiquement gratifiant, elle, il intervient même si rien ne lui est demandé, infantilise et place la victime en incapacité
Elle, il peut devenir Persécutrice.teur ou Victime si elle, il est déçu.e par une absence de reconnaissance

CARACTÉRISTIQUES

- > Elle, il prend sur elle, lui le processus de pensée et de solution du problème
- > Elle, il en fait plus que sa part
- > Elle, il fait des choses qu'elle, il ne souhaite pas faire

MÉCONNAISSANCES

La victime est incapable de résoudre son problème



VICTIME

Attire la sauveuse / le sauveur qui veut la sauver
Attire la persécutrice / le persécuteur censé la persécuter
Attire l'attention sur soi si le rôle est bien joué

CARACTÉRISTIQUES

- > Elle agit comme si elle n'avait pas les ressources pour résoudre un problème ou comme si elle ne pouvait être heureuse que si quelqu'un.e d'autre changeait

MÉCONNAISSANCES

Je ne peux résoudre ce problème



être RESPONSABLE

Sortir du triangle de Karpman

Je jouais la sauveuse, le sauveur

J'agissais hors de mon rôle et de mes compétences sans attendre une demande de la part de l'autre en me sacrifiant en faisant tout

J'ai besoin de reconnaissance, d'intégration, de contribuer

Je transforme mon rôle et j'incarne mon "Je contributif" le souteneur coopératif

Je trouve un autre moyen de satisfaire mon besoin en participant par plaisir en restant dans mon rôle, en mettant en œuvre mes compétences réelles, en respectant mes limites, à la demande de l'autre et en le laissant faire sa part

Je jouais la victime

Je minimisais mes capacités, je me laissais submerger par mes émotions, je refusais ma responsabilité, j'entretenais mon défétisme et ma confusion

J'ai besoin de liberté d'action

Je transforme mon rôle et j'incarne mon "Je créatif, libre"

Je trouve un autre moyen de satisfaire mon besoin en mettant en œuvre mon imagination, en proposant de nouvelles solutions, en me laissant agir spontanément, de façon autonome, avec réalisme et clarté

Je jouais la persécutrice, le persécuteur

Je tentais d'imposer des règles rigides, souvent difficiles, impossible à appliquer, voire inutiles et parfois humiliantes

J'ai besoin de sécurité

Je transforme mon rôle et j'incarne mon "Je harmonisant" mon leader coopératif

Je trouve un autre moyen de satisfaire mon besoin en proposant des règles souples, utiles, applicables, négociables, respectueuses et protectrices

Retranscrit depuis la vidéo réalisée pour le MOOC de l'Université du Nous avec Philippe Clément : <https://vimeo.com/218702814>