
Le triangle dramatique ou triangle de Karpman

Introduction

Avant de présenter les bases du Triangle de Karpman, ou du triangle dramatique tel qu'il est communément appelé, il est d'abord utile de souligner qu'il s'inscrit dans la "famille" de la théorie des "Jeux de manipulation" en Analyse Transactionnelle.

Il est aussi important de préciser ce que la notion de Triangle Dramatique a apporté de nouveau et de différent, voire de révolutionnaire non seulement par rapport aux autres formules de jeux mais aussi dans le panorama des théories de la relation ou de la communication. Bien entendu, ce propos s'inscrit dans le cadre de la période de son invention, soit les années cinquante, à l'époque héroïque des premiers développements de l'Analyse Transactionnelle.

Un premier regard rapide sur le concept permet de constater qu'il met en oeuvre au moins *trois* protagonistes au sein d'une relation résolument *dynamique*.

Ce schéma triangulaire ouvre de nombreux nouveaux horizons dans un environnement théorique désespérément binaire (cf. le modèle de stimulus-réponse, d'émetteur-récepteur, et en AT, de transaction, de symbiose, de position de vie, etc.)

Remarquez que non seulement le Triangle Dramatique met en scène trois protagonistes (ou plus), mais il stipule que chacun des acteurs peut non seulement changer de rôle régulièrement, mais encore plus surprenant, il en assume souvent plusieurs à la fois. Rien que cela propulse le concept de Triangle Dramatique dans la complexité propre à l'approche système, théorie de référence de nos jours.

Il est possible que l'apparition précoce du Triangle Dramatique dans le paysage de l'AT ait peut-être facilité le développement de la dimension dynamique et quelquefois presque systémique de l'ensemble de ce corps théorique. Nous pouvons aussi penser que le concept de Triangle Dramatique ne soit pas innocent dans la création ultérieure d'un autre concept triangulaire originaire de l'AT, le Contrat Triangulaire.

Cette introduction sommaire, qui dévoile par avance la richesse implicite du "Triangle Dramatique", n'est là que pour souligner une des raisons pour lesquelles le concept figure encore parmi les plus utiles dans tous les métiers de la relation, dont, bien entendu, celui de manager responsable d'une équipe.

Définition du concept

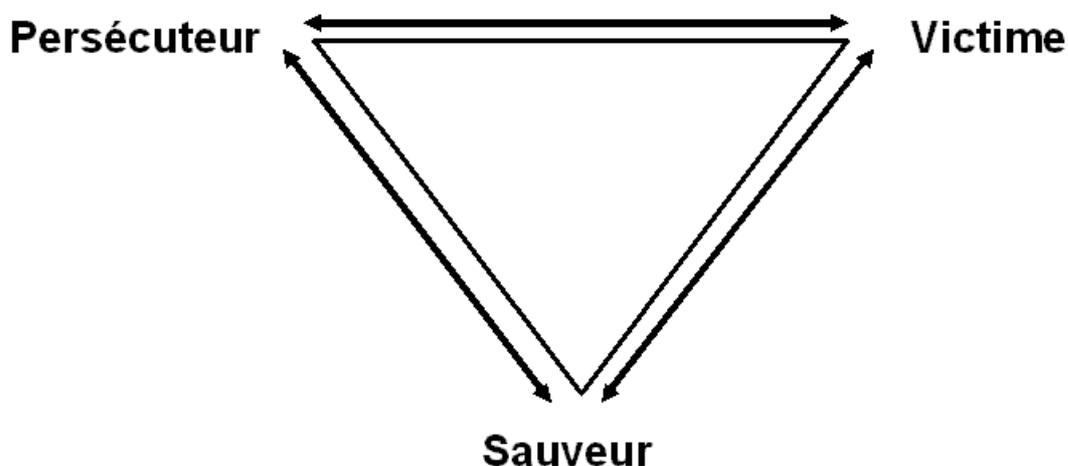
Trois rôles interagissent pour créer la relation dramatique (dans le sens grec ou " théâtral " du terme) illustrée par le Triangle de Karpman :

- le Persécuteur
- le Sauveteur
- la Victime.

Par tradition, des majuscules différencient ces termes des mots du langage de tous les jours, pour ne pas créer une confusion avec des victimes, des sauveteurs et des persécuteurs occasionnels, et bien réels.

Le Triangle Dramatique fait référence à des personnes qui semblent rechercher ces rôles de façon régulière et existentielle (même si leur motivation est inconsciente). Ce sont des rôles dont les enjeux psychologiques dépassent largement le cadre d'un incident fortuit ou d'une situation exceptionnelle.

Ces trois rôles sont représentés de la façon suivante par Karpman.



Par opposition au Triangle du Contrat triangulaire, il est intéressant de noter la position supérieure des rôles de Persécuteur et de Sauveteur, rappelant leur pouvoir ou domination apparente sur la Victime. Le schéma rappelle aussi deux formes de positions « hautes » en approche système, par rapport à la position « basse » de la Victime.

Attention de ne pas se tromper, cependant, car comme en approche système où il est précisé que la position basse est la plus forte, c'est la Victime qui mène le Jeu dans le Triangle Dramatique. Sans Victime en effet, les deux autres rôles ou acteurs n'ont aucune de raison de se rencontrer. Ils perdent véritablement leur sens.

Ainsi, comme peut le préciser l'approche système, la Victime met en jeu ce pouvoir interactif particulier qui est propre à la position basse. Par conséquent, le vrai rôle de la Victime, c'est le rôle du maître du Jeu.

Karpman racontait d'ailleurs à ce propos, qu'au vu du schéma qu'il proposait, la réaction d'Eric Berne fut de lui proposer de redessiner le triangle avec la Victime en position de domination par rapport aux deux autres. Et Karpman a refusé.

Un exemple :

Pour illustrer la complexité des interactions lors d'un Jeu de manipulation, prenons le Jeu de " Oui, Mais ", connu par tous :

Une personne entame une interaction avec une autre en demandant de l'aide pour, par exemple, résoudre un problème.

_ « Comment puis-je faire pour avoir de meilleurs résultats dans mon secteur? ». (Attention, toutes les demandes d'aide ne sont pas des amorces de " Oui, Mais ", mais s'il y a amorce de Jeu, cette demande peut provenir d'un rôle de Victime qui cherche un Sauveteur).

Si l'interlocuteur plonge, car il faut être deux pour jouer, il donnera une option en guise d'aide, par exemple :

_ « A mon avis, il faut peut-être commencer par resserrer tous tes budgets ».

Notez que cette réponse, comme n'importe quelle autre dans une situation analogue, est implicitement une disqualification de l'interlocuteur.

Ce qui est sous-entendu est « Vous ne faites pas votre boulot. J'en sais plus que vous ». D'où l'impression que sous couvert d'aider l'autre, le Sauveteur se valorise à ses dépens, et donc Persécute. Dans ce cas, le rôle de Sauveteur cache, ou révèle, celui de Persécuteur.

Le demandeur peut alors rendre la situation plus complexe, et remettre les choses à leur juste place.

_ « Oui, bien sûr, mais je suis déjà passé par là, et vu le niveau de mes dépenses aujourd'hui, si je serre mes budgets un peu plus, il ne restera plus rien ».

La Victime apparente révèle qu'elle a déjà fait le tour du problème, que le Sauveteur (apparent) n'aura pas un rôle si facile puisqu'en fait, il va peut-être se faire Persécuter par une Victime qui refuse ses options. Ce qui est peut-être dit indirectement au Sauveteur est : « Tu me prends pour un imbécile, je vais te prouver que tu n'y connais rien ».

Et le Jeu stérile peut continuer à se dérouler, avec de nombreuses options de renversements de situation, de chutes, de relances, et de conclusions, sachant qu'en finale, qu'il n'y aura pas de gagnant.

Caractéristiques

Les flèches entre les trois rôles du Triangle Dramatique représentent à la fois :

- ❖ les interactions entre trois rôles qui peuvent être joués par différentes personnes en communication,
- ❖ les échanges de rôles entre ces trois personnes,
- ❖ et par extension, la communication entre les différentes parties d'une même personne, qui peut vivre les trois rôles comme trois niveaux de sa réalité intérieure.

Par conséquent, le modèle du Triangle de Karpman est résolument dynamique. La capacité d'une personne à assumer un des rôles du triangle suppose implicitement qu'elle changera de rôle au moins une fois lors de l'interaction. Sa participation à un rôle suppose qu'elle a déjà le potentiel d'en assumer les deux autres.

Ainsi, un Persécuteur a été ou se retrouvera tôt ou tard Victime, un Sauveteur était ou se transformera en Persécuteur, et ainsi de suite.

Soulignons ici qu'il existe souvent des " spécialisations " dans le rôle de Victime. Certaines d'entre elles interagissent surtout avec des Persécuteurs en recherchant avec eux des relations dures, et donc se transforment en Persécuteurs à leur tour.

D'autres sont surtout des Victimes "à Sauveteurs" comme dans l'exemple du "Oui, Mais" ci-dessus, recherchant (en apparence, ou au niveau social) plutôt du soutien dans une relation d'aide, devenant quelquefois des Persécuteurs ou des Sauveteurs à leur tour.

Un acteur dans un Jeu est souvent peu ou pas réellement conscient de son rôle "apparent" ou "social" au sein du Triangle Dramatique. Il s'identifie plutôt à une position plus psychologique, propre à un autre rôle.

Ainsi, tout Persécuteur qui se respecte se sent Victime. Pour elle, sa persécution ou éventuelle violence est totalement justifiée par un ancien vécu de Victime, ayant subi une injustice ou autre trahison. De même, un bon Sauveteur oublie souvent ses propres besoins et s'identifie intensément à "sa" Victime, quelquefois pour l'avoir été dans son passé.

Le choix par un acteur d'un rôle au sein du Triangle Dramatique est réputé répétitif. Les mêmes personnes jouent les mêmes rôles avec le même type de partenaire, pour aboutir aux mêmes conclusions, dans une forme de "compulsion de répétition" psychologique.

Ainsi, lorsqu'une personne se dit intérieurement, suite à une relation négative, "une fois de plus..." ou "j'en étais sûr, je le voyais venir..." ou encore "c'est toujours pareil...", il y a de fortes chances qu'elle ait participé à une séquence relationnelle répétitive, caractéristique du Triangle Dramatique.

Une séquence relationnelle dans le Triangle Dramatique tend à confirmer des croyances fondamentales sur soi, sur les autres et sur la vie. Par exemple : "ce sont tous les mêmes", "il ne faut jamais faire confiance", "je n'y arriverais jamais", "personne ne me comprend", "ce sont tous des incapables", etc.

Invariablement, une séquence relationnelle dans le Triangle Dramatique finit mal dans la mesure où aucun des acteurs n'en sort grandi. Même ceux qui s'en sortent avec une position haute, apparemment ou socialement "gagnante", paient leur participation par un lourd tribut psychologique et affectif.

Les relations vécues par le Triangle Dramatique sont intenses. Elles fournissent donc aux protagonistes une "dose" (telle une drogue) de stimulation affective ou psychique relativement forte. Les Jeux illustrés par le Triangle Dramatique permettent donc à chacun de faire "le plein" de reconnaissance interactive, sociale et existentielle, ce qui permet de vivre.

Il est donc important de savoir que des personnes qui souhaitent établir une relation de Jeu avec un partenaire particulier cherchent à établir avec elle une relation intense (et transférentielle).

Un quatrième rôle indirect est le "Public". Certaines personnes participent aux jeux de manipulation illustrés par le Triangle Dramatique seulement en présence d'un public, d'autres exclusivement en privé.

Il est donc quelquefois évident que la présence ou absence de témoins actifs ou passifs a une influence suffisante pour pouvoir, le cas échéant, changer le cours des choses. Par conséquent, le Public a une influence et une responsabilité qui quelquefois s'apparentent au "droit" (Persécuteur?) d'ingérence ou au "devoir" (Sauveteur?) d'assistance de personne en danger.

Indicateurs et Solutions

Différents comportements et stratégies relationnelles permettent de ne pas entrer dans le type de relations illustrées par le Triangle Dramatique, voire permettent de les transformer ou d'en sortir. Attention, ces stratégies ne marchent jamais à coup sûr. Selon les cas, elles peuvent permettre une esquive, un évitement, une résolution, une relation différente.

Lorsqu'on sent une invitation à entrer dans le " jeu " négatif, l'important est de chercher à établir une autre base relationnelle pour établir une interaction plus positive, productrice ou satisfaisante. Au pire, la seule façon d'éviter d'entrer dans un " jeu " négatif, c'est tout bonnement d'éviter la relation. Surtout si l'on connaît déjà le protagoniste et la qualité négative d'une relation répétitive.

Lors d'une interaction, si les personnes sont " collées " les unes aux autres sans espace ou silence entre les interventions, ou si elles s'interrompent, ne laissant pas à chaque interlocuteur la place de finir son exposé et de respirer, il y a probablement Jeu de pouvoir ou de manipulation, et donc une interaction s'apparentant au Triangle Dramatique. Par extension, réfléchir et prendre son temps avant de répondre en laissant une seconde ou deux s'écouler avant de réagir à son interlocuteur est une bonne façon d'éviter de mettre le pied dans une interaction négative.

Choisir de jouer le même rôle que son interlocuteur est aussi une façon de ne pas rentrer dans le triangle avec un rôle complémentaire. Il s'agit ici de mettre en œuvre la stratégie " du miroir ". Avec quelqu'un qui se plaint de ses difficultés pour se faire prendre en charge, par exemple, se plaindre aussi de tous ses propres malheurs et difficultés, en essayant aussi de se faire prendre en charge signifie que l'on n'est pas complémentaire mais plutôt compétitif dans le même type de jeu : « Cherche ailleurs ton partenaire de Jeu », dit-on d'une certaine manière.

Rester bienveillant et factuel, informatif, interrogatif, neutre et professionnel peut aussi signifier que l'on ne se laisse pas prendre. Demander de clarifier très précisément ce qui est attendu de part et d'autre dans la relation peut aussi aider l'interlocuteur à se " re-saisir " pour répondre aux questions et participer à une discussion plus productive. Cela s'apparente à une approche centrée sur l'établissement d'un contrat clair.

Une autre solution consiste à "qualifier" la personne en la complimentant sur sa démarche, sur sa recherche, sur ses motivations, sur sa façon de traiter ses difficultés, ou encore sur son courage. Cette approche valorisante permet à l'interlocuteur de recevoir une reconnaissance positive qui remplace la recherche des stimulations négatives fournies par le Jeu. Cette validation permet aussi à l'interlocuteur de rentrer en relation avec un rôle imprévu et positif.

L'humour, s'il est partagé, est aussi une bonne stratégie pour désamorcer une situation délicate. À manier avec précaution, cependant, pour ne pas glisser dans ce qui sera perçu comme de la dérision, de la moquerie, de l'ironie ou du sarcasme. Ces derniers sont plus souvent des indicateurs du rôle de Persécuteur.

Une autre stratégie plus violente, à utiliser peut-être en dernier recours, est de foncer dans le Jeu avec une importante escalade dans sa puissance. Beaucoup de praticiens du Triangle Dramatique veulent jouer, mais d'une façon socialement acceptable ou pas trop forte. Ils cesseront leurs tentatives très vite s'ils s'aperçoivent que vous êtes un interlocuteur qui risque d'aller beaucoup plus loin et beaucoup plus fort qu'ils ne le souhaitent.

Le public, s'il ne rentre pas dans le Triangle, peut aussi aider à arrêter les frais d'un Jeu de manipulation. Quelquefois, de sortir d'une salle privée pour mettre la relation en public fera en sorte que l'interlocuteur ne trouve plus d'attrait à son rôle. Quelquefois s'éloigner du public et retrouver " l'intimité " d'une relation privée permettra aussi de sortir du cercle infernal du Triangle de Karpman.

Bien entendu, toutes ces stratégies, et d'autres, sont celles qui permettent de sortir de tous les jeux de manipulation. Leur connaissance conceptuelle est déjà un premier pas, leur application pratique nécessite une bonne dose de connaissance de soi et de rodage en situation réelle.

Cette clarté ou connaissance de soi, et la nécessité d'apprendre dans la pratique de la vie quotidienne, sont deux pré-requis utiles pour ne pas tomber dans les "pièges" révélés par la "formule K" que nous décrivons dans un autre chapitre.