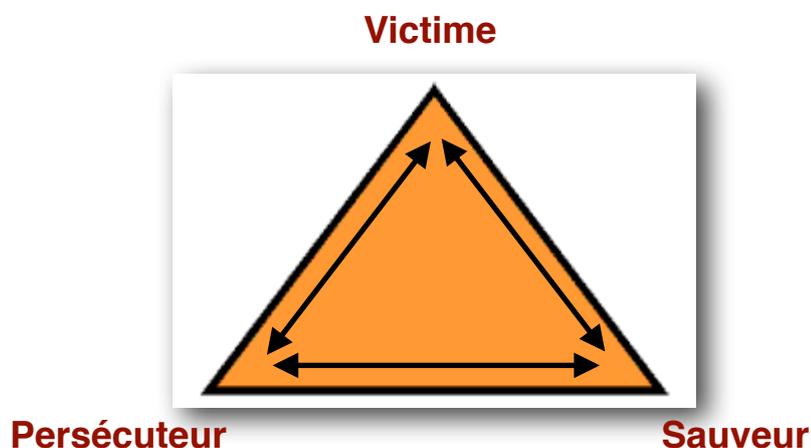


Le triangle de Karpman (1968)

Une dynamique infernale pour faire plus la même chose.



« Le monde est une scène. Tous, hommes et femmes, n'y sont que de simples acteurs. Ils font leurs entrées et leurs sorties ; et chacun, sa vie durant, y joue plusieurs rôles. » Shakespeare

« Drivers » des messages parentaux, conditionneurs de l'enfance.

Quand l'éducation dispensée par les parents va à l'encontre du développement de l'autonomie de l'enfant, celle-ci devient paradoxale. Les messages parentaux conditionnent nos habitudes et le cours de notre vie. Taibi Kahler et Hedges Capers 1974 les nomment « les drivers » que l'enfant interprète et transforme en convictions dont voici quelques exemples.

- Tu aurais pu faire mieux ! Conviction* -> sois parfait.
- Arrête de pleurer ! Conviction* -> sois fort et courageux.
- Tu n'es pas gentil ! Conviction* -> fais plaisir, sois serviable.
- N'as-tu plus rien à faire ? Conviction* -> fais des efforts.
- Tu n'as pas encore fini ? Conviction* -> dépêche-toi; fais vite.
- Tu es grand maintenant ! Conviction* -> débrouille-toi tout seul.
- Réfléchis quand tu parles ! Conviction* -> je dois tout savoir.
- Seuls les meilleurs réussissent ! Conviction* -> sois le meilleur.

Interactions et dynamique triangulaire au cœur de l'organisation.

Les habitudes sont un ensemble de dispositions génératives et transposables, incitant l'individu à agir et à réagir d'une certaine façon. Ces habitudes sont acquises d'un processus d'inculcation durable, au sein duquel les apprentissages de la prime enfance sont déterminants. Ces habitudes sont la reproduction automatique de stratégies bien souvent décontextualisées. Compte tenu de la nature des interactions sociales et de sa culture, l'organisation constitue un terrain fertile à l'expression de ces habitudes. Nous observons plus fréquemment ce phénomène dans les

organisations dont la culture est de type « Famille ou Tour-Eiffel » orientée vers le pouvoir, le contrôle et le rôle. Dans les interactions interpersonnelles, tenant de son caractère stéréotypique, ces habitudes ne sont pas toujours efficaces. Le Triangle de Karpman, représente une de ces dynamiques dont il est plus aisé de ne pas entrer que d'en sortir.

C'est quand le sauveur ne reçoit pas de la victime la reconnaissance qu'il estime mériter d'un sauvetage qu'il va lui-même endosser le rôle de victime. Pour se transformer rapidement en persécuteur envers cette victime qu'il a soi-disant sauvée et qui ne lui a rien demandé explicitement.

Chacun au cours de sa vie a sûrement pu vivre une telle expérience. Je me souviens, un beau matin une personne est venue chez-nous pour une rencontre de travail. Elle est arrivée avec un superbe cadeau. Je ne m'attendais pas à cette surprise. À plusieurs reprises, cette personne m'a invité au restaurant en insistant pour régler la note. Un jour, elle nous a même proposé d'offrir la meilleure bouteille de vin de la carte. Quelques semaines plus tard, cette même personne m'a demandé de lui rendre un service. Quelle fut ma surprise de constater ses agissements lorsque j'ai décliné sa demande ! Elle a commencé par se victimiser et utiliser une stratégie de culpabilisation. Me reprocher mon ingratitude, mon manque de loyauté, mon manque d'intégrité. Puis, rapidement, le persécuteur s'est révélé et la sentence fut expéditive, implacable et sans discernement. Cette personne a rompu du jour au lendemain tout contact et relation commerciale après huit années de fructueuse collaboration.

Quelques informations sur cette dynamique triangulaire :

La victime (enfant adapté) : je suis faible, pas chanceux, incompetent, les autres sont capables, beaux, comblés, intelligents. Je suis noyé de tâches, je suis un bouc émissaire, c'est toujours de ma faute, je suis incapable de m'en sortir, c'est horrible ce que je vis.

Du persécuteur (parent normatif) : je suis capable, compétent, intelligent. Les autres sont peu fiables, incapables, ignorants. Je suis seul au monde, maintenant je tiens ma revanche, vous n'en seriez pas là si vous m'aviez écouté, vous méritez ce qui vous arrive.

Du sauveur (parent nourricier) : je suis généreux bon et les autres sont faibles, pauvres, malheureux. Mon opinion est bien mieux que la tienne. Je me charge de cela. Que vous arrive-t-il, mon pauvre monsieur ? Je vous comprends, à votre place je ferais.... Appuyez-vous sur moi, je suis solide comme un roc.

Exemple de dialogue positif et supportant :

La victime : je suis d'accord, mais ça ne marchera pas pour moi; parce que... (l'interlocuteur supportant) : quelle serait la solution ? Je suis sûr que vous pouvez la trouver... (Permission).

La victime : comment voulez-vous que je fasse ça ? (L'interlocuteur supportant) : qu'attendez-vous de moi ? Comment allez-vous vous y prendre pour faire ça ?

Le persécuteur : je n'ai pas aimé cette séance ; je me demande, ai-je bien fait de vous demander de l'aide. (L'interlocuteur supportant) : l'expérience nous montre que parfois les séances les plus difficiles se révèlent souvent les plus bénéfiques.

Une dynamique triangulaire infernale, les rôles.

Le sauveur est mu par une intention positive de charité, d'altruisme et de compassion. La face cachée de cette intention est d'assouvir son besoin de pitié, de culpabilité ou d'anxiété basée en grande partie sur ses interprétations des sentiments de l'autre. C'est pour se libérer de l'inconfort ressenti par la détresse d'une « victime » que le sauveur se porte à son secours. Il s'investit du rôle de « missionnaire et père nourricier », il devient indispensable et seul lui sait ce qu'il y a lieu de faire pour la victime.

Cette victime-manipulatrice recherche un persécuteur pour être bousculée et désavouée ou un sauveur pour être prise en charge ce qui lui confirme sa conviction qu'elle est une victime.

Le sauveur malgré une faible estime de lui-même utilise une posture supérieure pour protéger autrui sans tenir compte des réels besoins de son protégé. Rapidement, il prend conscience de la dynamique qui s'est instaurée entre sauveur et victime et du prix à payer de ce sauvetage. Il a hérité des problèmes d'autrui qui ne le concernent pas et qui ne sont pas de son ressort. Il ne sait plus comment se libérer de ce sauvetage dont il n'obtient aucune reconnaissance de la victime. Il sent même qu'une dépendance s'instaure entre eux, qui l'étouffe. La victime se sent contrôlée et incapable d'agir. Elle résiste et n'écoute plus les conseils de son sauveur. La situation se dégrade et la victime, libre de toutes responsabilités, persiste dans ses comportements destructeurs au point même d'en faire le reproche à son sauveur. À ce moment, le sauveur peut finir par s'épuiser et abandonner. Il se sent exploité, vidé et devient à son tour une victime. C'est par cette dynamique que le sauveur va se transformer en victime puis en persécuteur, imposant ses règles strictes à autrui, méprisant, tyrannique. Il surveille attentivement le comportement de l'autre et au moindre écart, survient la colère et les menaces de couper les privilèges. Sous l'emprise du persécuteur, les changements observables de la victime ne sont que forcés plutôt que de faire

l'exercice de son libre arbitre. Le cycle continue de se répéter tant et aussi longtemps que le sauveur ne se rend pas compte de cette dynamique triangulaire.

<p>Je ne suis pas OK - Tu es OK + (je me refuse et j'accepte l'autre)</p> <p>Sélectionner le côté négatif de soi-même et l'exagérer ou l'inventer par victimisation en voyant l'autre positif par rapport à soi-même.</p> <p>Tendance au rôle de : victime</p>	<p>Je suis OK + tu es OK + (je m'accepte et j'accepte l'autre)</p> <p>Voir le réel côté positif de soi et de l'autre pour construire ensemble. Position idéale & efficace pour développer une relation constructive et productive</p> <p>Relation adulte/adulte pas de rôle</p>
<p>Je ne suis pas OK - tu n'es pas OK - (ni moi ni les autres ne valons rien)</p> <p>Sélectionner le côté négatif de soi-même et des autres, ou à l'exagérer ou l'inventer.</p> <p>Rôles : Persécuteur et Victime</p>	<p>Je suis OK + tu n'es pas OK - (je m'accepte et je rejette l'autre)</p> <p>Sélectionner le côté négatif de quelqu'un, l'exagérer ou l'inventer en se voyant soi-même positif par rapport à elle.</p> <p>Rôles : Sauveur et Persécuteur</p>

Comment se libérer de ce rôle de sauveur ?

C'est durant son enfance que le sauveur a appris à prendre soin de l'autre au détriment du soin que lui-même doit se porter. Le sauveur est un enfant soumis aux décisions, qui va avoir de la difficulté à reconnaître ses propres désirs et besoins. C'est dans le sauvetage et l'aide qu'il apporte aux autres que le sauveur va chercher sa valorisation, sa réalisation et son estime. Il devra donc apprendre « *comment prendre soin de soi-même* ». C'est lorsqu'il prendra conscience de cette négligence dont il a fait preuve envers lui-même qu'il devra affronter avec lucidité : la culpabilité, la tristesse et la colère pour sortir de cette dynamique infernale inconsciente. Pour ne pas retomber dans cette dynamique, le sauveur devra :

- Écouter attentivement et clarifier les demandes des autres explicites et implicites avant d'agir.
- Faire la différence entre le rôle d'aidant et celui de sauveur en demandant à son interlocuteur « De quelle aide vous avez besoin ? »
- Prendre conscience, respecter ses états internes. L'inconfort ressenti étant le signal de sacrifice du sauveur. L'aide apportée aux autres ne peut être efficace que lorsque nous restons en contact avec nos propres besoins, nos désirs et notre bien-être.

Questions à se poser avant d'intervenir

Quelle est la demande formelle d'autrui ?

Clarifier : que veux-tu dire ? Qu'attends-tu de moi précisément ?

Qu'attends-je de l'aide apportée ?
Quelles sont mes responsabilités dans la situation ?
Suis-je compétent pour répondre à cette demande ?

Questions à se poser pour éviter le rôle de sauveur :

Quelles sont les limites de l'aide que je peux apporter ?
Quel (s) but (s) poursuis-je en voulant aider ?
Quel (s) besoin (s) nourris-je dans cette aide ?
Suis-je confortable avec l'aide que je dois apporter ?

Questions à se poser pour éviter le rôle du persécuteur :

Quels sont mes pouvoir et autorité pour agir ?
Quelle reconnaissance vais-je recevoir de cette action ?

Questions à se poser pour éviter le rôle de victime :

Ai-je réellement besoin de l'aide d'autrui ?
Ai-je utilisé toutes mes connaissances et mes aptitudes ?
Quelle personne est la plus compétente pour m'aider ?
Quelle est la personne indiquée pour adresser cette demande ?

L'autonomie se manifeste par la libération ou la reconquête.

La personne doit accroître sa conscience du moment présent. Quand celle-ci s'écarte de ses schémas répétitifs comportementaux, pensées et sentiments qu'elle élargit son champ d'expérience pour se connecter à ses besoins et la source de ses intentions. C'est lorsqu'elle vit pleinement cette liberté d'action que les habitudes s'atténuent et parfois disparaissent.

Cette évolution peut se réaliser de diverses façons :

- Rencontrer des personnes nous ouvrant d'autres horizons.
- Les prises de conscience personnelles réalisées par nos expériences.
- Un travail sur soi, par un développement personnel.

Selon E. Berne le chemin de l'autonomie est possible:

La conscience claire : capacité de vivre ici et maintenant avec nos cinq sens en éveil. C'est percevoir le monde sans limitation et le plus proche possible de ce qu'il est « réellement ».

La spontanéité : capacité de faire ses propres choix parmi une variété d'options, de sentiments, de pensées et de comportements. C'est prendre le risque de se dévoiler pour exposer la diversité de sa personnalité.

L'intimité : capacité d'être authentique, ouvert à soi et aux autres. C'est pouvoir partager sans la peur du jugement et la critique. C'est avoir conscience des enjeux et dynamiques relationnelles.