

## Dans ou face à une situation relationnelle difficile, JE SUIS FACILEMENT...

<input type="checkbox"/> agressif	<input type="checkbox"/> harceleur
<input type="checkbox"/> aigri	<input type="checkbox"/> innocent
<input type="checkbox"/> altruiste	<input type="checkbox"/> intimidant
<input type="checkbox"/> j'attire la pitié	<input type="checkbox"/> irascible
<input type="checkbox"/> autoritaire	<input type="checkbox"/> méchant
<input type="checkbox"/> bon	<input type="checkbox"/> méprisant
<input type="checkbox"/> cassant	<input type="checkbox"/> paniqué
<input type="checkbox"/> cherche à être assisté	<input type="checkbox"/> passif
<input type="checkbox"/> courageux	<input type="checkbox"/> persécuteur
<input type="checkbox"/> critique	<input type="checkbox"/> pitoyable
<input type="checkbox"/> culpabilise ceux qui vont bien	<input type="checkbox"/> plaintif
<input type="checkbox"/> dévalorisant	<input type="checkbox"/> poursuivi par les catastrophes
<input type="checkbox"/> dévoué	<input type="checkbox"/> prends la défense
<input type="checkbox"/> donneur de leçons	<input type="checkbox"/> protecteur
<input type="checkbox"/> équilibré	<input type="checkbox"/> pur
<input type="checkbox"/> je fais peur	<input type="checkbox"/> rabat-joie
<input type="checkbox"/> je me précipite pour aider	<input type="checkbox"/> réduit à l'impuissance
<input type="checkbox"/> je refuse toute discussion	<input type="checkbox"/> sans cœur
<input type="checkbox"/> fort	<input type="checkbox"/> sévère
<input type="checkbox"/> fragile,	<input type="checkbox"/> toujours disponible
<input type="checkbox"/> gaffeur	<input type="checkbox"/> violent
<input type="checkbox"/> généreux	

**Dans ou face à une situation relationnelle difficile,  
JE SUIS FACILEMENT...**

**DECODAGE**

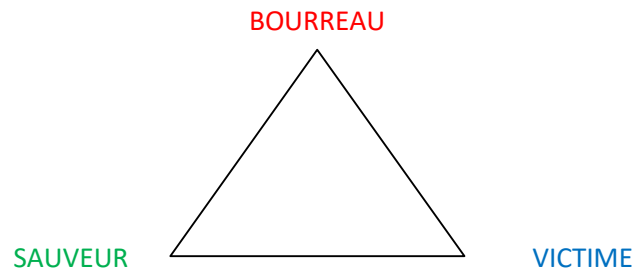
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> agressif</li> <li><input type="checkbox"/> aigri</li> <li><input type="checkbox"/> altruiste</li> <li><input type="checkbox"/> j'attire la pitié</li> <li><input type="checkbox"/> autoritaire</li> <li><input type="checkbox"/> bon</li> <li><input type="checkbox"/> cassant</li> <li><input type="checkbox"/> cherche à être assisté</li> <li><input type="checkbox"/> courageux</li> <li><input type="checkbox"/> critique</li> <li><input type="checkbox"/> culpabilise ceux qui vont bien</li> <li><input type="checkbox"/> dévalorisant</li> <li><input type="checkbox"/> dévoué</li> <li><input type="checkbox"/> donneur de leçons</li> <li><input type="checkbox"/> équilibré</li> <li><input type="checkbox"/> je fais peur</li> <li><input type="checkbox"/> je me précipite pour aider</li> <li><input type="checkbox"/> je refuse toute discussion</li> <li><input type="checkbox"/> fort</li> <li><input type="checkbox"/> fragile,</li> <li><input type="checkbox"/> gaffeur</li> <li><input type="checkbox"/> généreux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> harceleur</li> <li><input type="checkbox"/> innocent</li> <li><input type="checkbox"/> intimidant</li> <li><input type="checkbox"/> irascible</li> <li><input type="checkbox"/> méchant</li> <li><input type="checkbox"/> méprisant</li> <li><input type="checkbox"/> paniqué</li> <li><input type="checkbox"/> passif</li> <li><input type="checkbox"/> persécuteur</li> <li><input type="checkbox"/> pitoyable</li> <li><input type="checkbox"/> plaintif</li> <li><input type="checkbox"/> poursuivi par les catastrophes</li> <li><input type="checkbox"/> prends la défense</li> <li><input type="checkbox"/> protecteur</li> <li><input type="checkbox"/> pur</li> <li><input type="checkbox"/> rabat-joie</li> <li><input type="checkbox"/> réduit à l'impuissance</li> <li><input type="checkbox"/> sans cœur</li> <li><input type="checkbox"/> sévère</li> <li><input type="checkbox"/> toujours disponible</li> <li><input type="checkbox"/> violent</li> </ul>
--	---

Nombre de BLEU	Nombre de ROUGE	Nombre de VERT
<p>Attire l'attention sur mes difficultés C'est la faute de l'autre... C'est à cause des circonstances... Ce n'est pas de ma faute... Je ne savais pas Je ne pouvais pas...</p>	<p>Evacuer ma frustration Vider mon irritation sur l'autre Décharger mon agressivité Illusion de puissance</p>	<p>Comble besoin de reconnaissance Générosité gratifiante Image de moi valorisante Illusion de puissance (avoir la solution pour l'autre) Bonne conscience Fuir son problème en se focalisant sur ceux des autres</p>
Je joue le rôle de <b>VICTIME</b>	Je joue le rôle de <b>BOURREAU</b>	Je joue le rôle de <b>SAUVEUR</b>

## Le TRIANGLE de KARPMAN

Dans les années 1970 :

- Eric BERNE : L'Analyse Transactionnelle (dans les années 1970)
- Stephen KARPMAN, élève d'Eric Berne :  
le triangle dramatique et les « jeux » de rôles dans les situations relationnelles difficiles



VICTIME	BOURREAU	SAUVEUR
cherche à être assisté culpabilise ceux qui vont bien fragile, gaffeur innocent passif pitoyable plaintif poursuivi par les catastrophes pur réduit à l'impuissance paniqué	agressif aigri autoritaire cassant critique dévalorisant donneur de leçons harceleur intimidant irascible je fais peur méchant méprisant persécuteur je refuse toute discussion rabat-joie sans cœur sévère violent	altruiste bon courageux dévoué équilibré fort généreux je me précipite pour aider je prends la défense protecteur toujours disponible

Ce jeu implique 3 rôles :

- **une Victime**
  - elle se plaint, se lamente, se désespère... mais n'exprime pas forcément le problème
  - elle considère que ce n'est pas de sa faute, mais de la faute de l'autre
  - elle cherche de l'approbation et du réconfort
  - elle a l'impression que personne ne la comprend Etc.
- **un Sauveteur**
  - il prend en pitié la victime
  - il pense qu'il doit résoudre le problème, trouver la solution...
  - ... sans prendre en compte les ressources propres de la victime ni même connaître son vrai besoin
  - il vole à son secours en lui apportant l'aide qu'il juge lui-même nécessaire
  - il se sent valorisé par l'aide qu'il a apportée Etc.
- **un Persécuteur**
  - il se pose en dominateur, agressif, méprisant
  - il fait pression, parfois jusqu'à la violence
  - il écrase d'autant plus que l'autre se pose en victime Etc.

## LES ROLES : UN CERCLE VICIEUX

« Dans chacun des 3 rôles il est intéressant de noter qu'aucun ne perçoit la réalité. Tous sont dans un état de méconnaissance (*terme employé par l'Analyse Transactionnelle pour décrire une perception de la réalité biaisée*).

Le drame commence lorsque ces rôles sont établis ou qu'ils sont pressentis et il se concrétise au moment où il y a un changement dans le rôle des intervenants.

Les rôles vont ensuite être pris consécutivement par les différentes personnes en interaction selon son évolution. Le Persécuteur peut ainsi devenir Sauveteur, le Sauveteur devenir Victime et la Victime, Persécuteur. Les changements de position sont vécus comme des "coups de théâtre". Même si nous adopterons souvent deux ou même trois rôles différents au sein d'un triangle dramatique, nous avons tous une tendance à jouer plus fréquemment l'un des 3 rôles. »

**Caroline Carlicchi**

<http://blog-fr.coaching-go.com/2012/02/comment-eviter-les-jeux-psychologiques-avec-le-triangle-de-karpman/>

### **Exemples...**

Pour défendre les rebelles syriens qui sont VICTIMES de leur Président dénoncé comme leur BOURREAU, jusqu'à utiliser des gaz mortels, les Etats Unis et la France se positionnent en SAUVEUR pour défendre les populations.

Mais s'ils interviennent militairement, ils deviennent les *bourreaux* du persécuteur qui deviendra *victime*. Comme ils y renoncent, les rebelles victimes deviennent *accusateurs* de ceux qu'ils attendaient comme sauveurs.

Une personne qui vient de perdre son emploi se comporte en VICTIME de son employeur perçu comme le BOURREAU. Elle s'adresse à Pôle Emploi qui prend le rôle de SAUVEUR.

Si Pôle Emploi ne propose pas un emploi, le chômeur devient *persécuteur* et reproche à Pôle Emploi son inefficacité : le *sauveur* est devenu *victime*... jusqu'à ce que Pôle Emploi soit perçu comme *persécuteur* parce qu'il exige du chômeur redevenu *victime* qu'il justifie ses propres recherches...

***Trouvez des exemples de ces cercles vicieux de changements de rôles dans vos propres tensions relationnelles***

## RESPONSABILITE – CULPABILITE

### du DENI DE RESPONSABILITE à la CULPABILITE

**La victime se perçoit comme blessée, pure et innocente...**

Puisqu'elle est la victime, elle ne s'estime pas du tout responsable de ce qui lui arrive...

**Si le sauveur ou l'écouter interroge la victime sur sa propre implication** (a-t-elle une part de responsabilité ? aurait-elle pu faire autrement ? son attitude a-t-elle provoqué le bourreau... ???)...

**...Alors la victime s'indigne, puis prend le rôle de l'accusateur :**

Dans cette accusation, elle transforme la RESPONSABILITE en CULPABILITE :

le bourreau est jugé coupable d'être aussi cruel avec un être vulnérable

le sauveur est jugé coupable d'enfoncer la victime au lieu de la défendre

*« La culpabilisation consiste à rendre l'autre coupable de ce que l'on vit. La culpabilité, en retour, provient du fait d'accepter de se rendre responsable de ce que vit l'autre. Le grand oublié de ce trafic de responsabilités est le pouvoir d'agir qui devrait pourtant y être systématiquement associé. »*

(Christel PETITCOLLIN, op. cit., p. 58)

### SORTIR DE LA CULPABILITE

#### - distinguer culpabilité et responsabilité

- o si tu rentres dans la voiture qui vient de s'arrêter brusquement devant toi
- o tu as souvent pour réflexe de l'invectiver et de dire que c'est de sa faute
- o or l'autre n'est ni coupable ni responsable s'il a freiné brusquement pour éviter un enfant qui traversait
- o tu n'es peut-être pas coupable, car tu n'as pas pu avoir le réflexe nécessaire
- o tu es peut-être coupable car tu étais distrait ou tu étais pris par ta conversation interdite au téléphone
- o tu as de toute façon une part de responsabilité car tout conducteur doit rester maître de son véhicule
- o Si pour toi tu trouves toujours des bonnes raisons pour dire que c'est la faute de l'autre, es-tu sûr d'être sorti d'une réaction infantile ?

#### - assumer ma part de responsabilité, rendre à l'autre la part qui lui appartient :

- o si quelqu'un est blessé quand tu lui dis quelque chose :
- o tu as ta part de responsabilité : as-tu dit les choses sans jugement ni accusation ? les as-tu dites clairement et au bon moment pour qu'il puisse les accueillir ?
- o il a sa part de responsabilité : s'il est blessé, ce n'est pas forcément ce que tu as dit qui était blessant, mais c'est lui qui a été blessé parce que ce que tu as dit a réveillé une vieille blessure qui lui appartient et où tu n'es pour rien.

#### - pour sortir des accusations culpabilisantes, je peux toujours me poser deux questions :

- o est-ce de ma responsabilité ? quelle est ma part ? quelle est la sienne ?
- o ai-je le pouvoir d'agir ? Si je n'ai aucune possibilité d'agir, comment pourrais-je être responsable ?

*Par exemple :*

- si quelqu'un me demande de l'emmener à un rendez-vous urgent
- je ne peux pas le faire car je dois aller chercher ma petite fille à l'école
- il me reproche de le laisser tomber... et je risque de me sentir coupable
- or je n'avais le pouvoir d'agir (sauf si je choisissais d'abandonner ma fille !)
- je ne suis pas responsable de satisfaire à tout prix son besoin : je peux dire non
- chacun de nous est responsable de ses propres besoins

## DES PIEGES qui nous enrôlent dans les jeux

### LE BOUREAU CHERCHE TOUJOURS MES POINTS FAIBLES : mes faiblesses – mes peurs – mes valeurs

- **Connaître mes points faibles**
  - o de quoi ai-je honte ?
  - o dans quel domaine suis-je sensible à la flatterie ?
  - o qu'est-ce que je déteste le plus dans la vie ?
  - o qu'est-ce qui est sacré pour moi ?
  - o quel genre de phrases ou d'attitudes me fait bondir ?
  - o qu'est-ce qui me fait culpabiliser ?
  - o dans quelles conditions ai-je des réactions dont je dis : « c'est plus fort que moi » ?
- **Me protéger de toute attaque sur ces points faibles**
  - o ne laisser personne y entrer (bouclier)
  - o ne jamais répondre sur ce terrain en situation d'agression (verrouiller)
  - o savoir que la douleur ressentie parle de moi et doit être traitée ailleurs, en terrain bienveillant

### DES COMPORTEMENTS GENERATEURS DE JEUX

- **Globalisation**
  - o la dramatisation et l'exagération « *c'est épouvantable... C'est toujours la même chose...* »
  - o la langue de bois (mots vagues et creux) « *c'est pas grave, on en reparlera... on va régler le problème* »
  - o les amalgames (mélanger les problèmes) « *tu m'accuses d'être en retard, alors que tu ne ranges rien* »
- **Dévalorisation**
  - o la comparaison critique avec une autre personne (dépersonnalisation) « *Ton frère, lui, au moins...* »
  - o les étiquettes et surnoms (chosification) « *Mme Sainte n'y touche ... M. Je sais tout... Bécasse...* »
  - o le déni (disqualification) « *Même pas vrai... Il n'y a pas de raison de te mettre en colère !* »
  - o la moquerie (ridiculisation) « *Tu racontes n'importe quoi... Et te voila qui pleure maintenant !* »
  - o l'accusation ou l'injonction de se justifier « *Bien sûr que c'est toi !... Prouve-le que ce n'est pas toi !* »
  - o les vérités immuables imposées « *C'est comme ça et ça ne se discute pas !* »
  - o l'intimidation (chantage ou menace) « *je serais très déçu si... Méfie-toi, si tu ne changes pas, ça va mal se passer...* »
- **La lecture de pensée**
  - o Prétendre qu'on sait comment l'autre va réagir « *Inutile de lui dire, je sais ce qu'il va répondre* »
  - o Attendre que les autres devinent ce que je ne veux pas dire « *Il devrait bien savoir que...* »
  - o Interpréter des comportements ou prêter des intentions « *S'il fait ça, c'est bien pour me pousser à bout...* »
  - o Affirmer connaître les émotions de l'autre « *Je sais bien que tu as peur... et tu vas t'énerver...* »
- **Le transfert de responsabilité**
  - o « *De toutes façons, c'est de sa faute !... C'est à cause de la pluie que je n'ai pas pu freiner...* »
  - o Voir ci-dessus « Responsabilité – Culpabilité ».

## SORTIR DU PIEGE

### TRANSGRESSER LES REGLES DU JEU

Refuser	Choisir
- la dramatisation des situations	⇒ chercher les faits objectifs
- les plaintes réitérées	⇒ exprimer les ressentis et les besoins
- le déni de responsabilité	⇒ redistribuer équitablement les responsabilités
- les accusations et les jugements	⇒ énoncer mes limites et mes refus
- les « tu » qui blessent	⇒ parle en « je » de mes limites, mes besoins, mes demandes

### METTRE EN OEUVRE DES STRATEGIES CONSTRUCTIVES

- **Prendre soin**
  - de moi : être à l'écoute de mes besoins
  - de l'autre : respecter et entendre ses besoins
  - de la relation : respecter la liberté de chacun de dire oui ou non aux besoins et demandes de l'autre
  
- **Communiquer** avec la Communication Non Violente
  - établir les faits
  - exprimer/accueillir les ressentis
  - prendre en compte les besoins de chacun
  - exprimer les demandes et chercher les solutions pour satisfaire les besoins
  
- **Renoncer**
  - à toute pression
  - à savoir qui a tort ou qui a raison (la plupart du temps, les responsabilités sont partagées)
  
- **Distinguer**
  - traiter les problèmes un par un
  - l'acte et la personne
  - ce qui s'est passé et ce que ça m'a fait
  - ce qui est de toi et ce qui est de moi
  - l'intention et l'impact
  
- **Agir**
  - sans tarder pour éviter les ruminations
  - communiquer directement avec la personne concernée
  - se demander ce que chacun peut faire pour sortir du problème

## SORTIR DES ROLES

### **Si je suis une victime...**      *restaurer ma dignité*

- me rappeler que plus je me comporte en victime, plus j'excite le persécuteur
- cesser les jugements, les accusations, les plaintes
- découvrir ma part de responsabilité
- trouver en moi les ressources pour la résolution de mes problèmes
- identifier mes vrais besoins
- transformer les plaintes en demandes (pour satisfaire mes besoins)

### **Si je suis un bourreau...**      *exister sans écraser*

- écouter mes frustrations, prendre soin de mes propres blessures
- interroger mon plaisir à avoir raison, à gagner, à être le plus fort
- passer de : « c'est intolérable, inacceptable » à « je ne supporte pas » (et me demander pourquoi)
- découvrir ce que je m'interdis à moi-même derrière ce que je critique chez les autres
- me construire moi-même plutôt que chercher à détruire l'autre.

### **Si je suis un sauveur...**      *accompagner et soutenir...*

- interroger comment j'utilise le bien que je veux faire à l'autre pour nourrir mon propre ego
- remplacer la pitié par l'empathie
- proposer une écoute et un soutien, et non des solutions
- faire préciser à la personne ce qu'elle attend : ses besoins, ses demandes
- accompagner la personne dans la recherche de ses ressources internes pour résoudre le problème

### **En face d'une victime**

- stopper les avalanches de plaintes pour se centrer sur le problème
- inviter à sortir de la passivité
- réveiller l'instinct de survie pour se défendre
- faire passer leur sécurité et le respect d'elle-même en premier.

### **En face d'un persécuteur**

- me rappeler que je ne peux être blessé que si je le veux bien
- me rappeler que son agressivité et son mépris ne parlent que de lui
- affirmation positive
- poser mes limites de respect de moi dès les premiers mots ou attitudes violents
- faire stop (partir, appeler au secours, porter plainte...) si ça dégénère

### **En face d'un sauveur**

- refuser le rôle de victime qui a besoin d'un sauveur
- refuser ce qui me semble être de l'infantilisation
- lui proposer d'autres formes d'aides qui me laissent autonome



<b>Comment réagir en face d'une victime</b>	<b>Comment sortir du rôle de victime</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Rester conscient que la personne n'est pas victime « ici et maintenant » : elle rejoue les scènes apprises dans son passé.</li><li>• Refuser d'entendre ses plaintes et les énumérations de ses malheurs.</li><li>• Lui couper la parole pour la centrer sur son problème présent : « Quelle est ta demande ? » « Qu'attends-tu de moi ? »</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prendre conscience de ma passivité : je ne suis plus un enfant. C'est à moi d'agir.</li><li>• Apprendre à remplacer mes plaintes par des demandes précises.</li><li>• Comprendre que les solutions sont à l'intérieur de moi et que la prise en charge de mes problèmes par autrui ne peut être qu'inadaptée puisque provenant de « sauveteurs ».</li><li>• Me rappeler que sans victime consentante, il n'y a plus de bourreau.</li></ul>
<b>Comment réagir en face d'un bourreau</b>	<b>Comment sortir du rôle de bourreau</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Me souvenir que je ne peux être blessé que si je le veux bien.</li><li>• Ne pas prendre ses reproches à titre personnel : c'est sa frustration qu'il exprime.</li><li>• Renoncer à accuser l'autre en retour, il n'est pas prêt à l'entendre.</li><li>• M'affirmer tranquillement, en m'en tenant aux faits et en formulant des demandes précises.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Chercher la source de ma frustration.</li><li>• Définir mes besoins insatisfaits.</li><li>• Prendre soin de mes blessures et de mes besoins.</li></ul>
<b>Comment réagir en face d'un sauveur</b>	<b>Comment sortir du rôle de sauveur</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Refuser le rôle de victime.</li><li>• Ne pas me laisser infantiliser. Rester pleinement adulte et responsable.</li><li>• Oser repousser l'aide offerte (avec tact : le sauveur n'a que ses actes charitables pour nourrir son ego!).</li><li>• Le remercier chaleureusement pour tout ce qu'il fait et lui jurer de faire appel à lui en cas de besoin.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cesser de croire qu'il existe chez les adultes des victimes sans ressource.</li><li>• Comprendre que j'ai été encouragé dans mon enfance à prendre soin des autres au détriment de mon propre épanouissement.</li><li>• Trouver d'autres moyens d'obtenir attention et gratifications.</li><li>• Devenir en priorité mon pauvre sauveur.</li><li>• Permettre aux autres de devenir autonome.</li><li>• Pratiquer la relation d'aide saine.</li></ul>