

Le Triangle de Karpman - Philippe Clément

Nous l'avons dit et le redirons sans doute encore : Seule la coopération de "Je" souverains permet à un "Nous" d'être fécond.

Lorsqu'un groupe se constitue en cercle pour donner vie à l'intelligence collective, il appartient donc à chacun d'assurer sa souveraineté en conscience pour la placer au service de la coopération.

Plus facile à dire qu'à faire !

Stephen Karpman, un contributeur de l'Analyse Transactionnelle, nous propose un outil qui nous permet de détecter nos enfermements dans des rôles improductifs et malheureux. Nous appelons cet outil "le triangle dramatique", une sorte de triangle des Bermudes où se perd l'énergie coopérative !

- Lorsque je me sens impuissant à faire changer les choses, que je me considère victime de la situation ou des autres, j'ai envie d'abandonner ou de me soumettre ou de me rebeller. Certainement pas de coopérer !

J'endosse le rôle de "victime".

- Lorsque je me sens angoissé face aux difficultés, lorsque j'ai peur de ne pas atteindre l'objectif, lorsque j'ai l'impression d'être seul à voir les risques, j'ai tendance à exiger des garanties, à vouloir imposer mes règles. Certainement pas à coopérer !

J'endosse le rôle de "persécuteur".

- Lorsque je manque de confiance dans les capacités des autres mais qu'en même temps j'ai terriblement besoin qu'on reste ensemble, je suis prêt à me sacrifier pour tout faire à leur place. Certainement pas à coopérer !

J'endosse le rôle de "sauveur".

"Victime", "Persécuteur", "Sauveur" voici les trois rôles disponibles sur la scène du triangle dramatique.

Quand gouverné par mes peurs ou mon sentiment d'impuissance, j'endosse l'un de ces rôles, j'encourage les autres à entrer en scène pour incarner les rôles complémentaires. La victime appelle un persécuteur et un sauveur. Le persécuteur, une victime et un sauveur. Le sauveur, une victime et un persécuteur. On est au complet ? On peut jouer ... en pure perte.

Et quand l'un des trois protagonistes est à cours d'inspiration et d'énergie dans son rôle, on joue aux "trois coins" (C'est comme le jeu des quatre coins mais dans un triangle il n'y en a que trois!), on intervertit, on change de rôle.

- La victime lassée qu'on fasse tout à sa place ou révoltée des normes qu'on lui impose tente à son tour d'imposer ses règles ou de prendre tout en charge.

- Le sauveur excédé de se sacrifier se plaint de sa situation, la reproche aux autres ou exige d'eux des sacrifices identiques.

- Le persécuteur désespéré de ne pas obtenir de résultat se pose en victime ou se sacrifie pour tout faire.

Tournez manège !

Tant que les besoins des uns et des autres sont négligés, tant que j'estime l'autre, les autres, responsables de la situation, le triangle infernal engloutit l'énergie qui pourrait être mise au service de la coopération.

Heureusement, il existe une solution pour s'en sortir : Stop ! On ne bouge plus !

Je prends le temps de respirer, de me poser. Je reprends la responsabilité de ma Vie, de mes actes. Je retrouve ma souveraineté.

1ère étape :

Lorsque je remarque dans le miroir des réactions des autres (qui jouent l'un des rôles complémentaires) que j'ai mis en œuvre l'un de ces comportements, la première chose que j'ai à faire est de l'accepter : Une part de moi s'est sentie effrayée, impuissante ou abandonnée parce qu'elle avait besoin de sécurité, de liberté d'action ou d'amour. C'est très naturel.

L'accepter, c'est le reconnaître. Le reconnaître, c'est pouvoir le changer.

2ème étape :

Il va suffire de m'inviter à employer d'autres comportements pour répondre à ces besoins ; Des comportements adaptés, efficaces et heureux ... pour moi-même et le groupe.

- Je jouais la Victime, je minimisais mes capacités, je me laissais submerger par mes émotions, je refusais ma responsabilité, j'entretenais mon défaitisme et ma confusion. J'ai besoin de liberté d'action. Je choisis d'incarner mon "Je Libre" (le héros), de mettre en œuvre mon imagination, de proposer, de me laisser agir spontanément, de façon autonome, avec réalisme et clarté.

- Je jouais le Persécuteur, je tentais d'imposer des règles rigides, souvent difficiles ou impossibles à appliquer, voire inutiles et parfois humiliantes. J'ai besoin de sécurité. Je choisis d'incarner mon "Je Harmonisant" (le leader coopératif), de proposer des règles souples, utiles, applicables, respectueuses et protectrices.

- Je jouais 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 choisis d'incarner mon "Je Contributif" (le souteneur coopératif), de participer 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.

3ème étape :

... coopérer.