LE TRIANGLE DRAMATIQUE DE STEPHEN B. KARPMAN

P Persécuteur

S Sauveteur

V Victime

Coaching Go©

Le Persécuteur

3 catégories

Le bombardier

Il bombarde l'autre de critiques, le dévalorise.

- « Vos remarques ne servent jamais à rien, elles nous font toujours perdre du temps »
- « L'année dernière, avec M. Untel, c'était mieux qu'avec vous. Avec lui, on avançait, il savait faire. »
- « Vous évaluez de façon injuste »
- « Vous êtes le pire stagiaire que j'ai eu »

Celui qui se sent « au dessus de la mêlée »

Il se décharge de ses responsabilités sur l'autre, lui demande l'impossible en tenant un discours pervers : « Je délègue, donne de l'autonomie, les gens sont responsables et je les considère en tant que tels »

- Un prof qui n'arrive pas à gérer sa classe : « Puisqu'il y a trop de bruit dans le cours, sortez une feuille! Je vais vous faire un contrôle, ça vous apprendra. »

Celui qui utilise des appeaux pour atteindre son objectif.

Il ne prend pas des airs de persécuteur. Il fait des promesses pour appâter. Mais il ne les honorera pas. Il manipule.

- « Si vous finissez ce travail en moins d'une semaine, je vous donne une promotion. » (Mais cet objectif n'est pas atteignable car trop long et trop difficile)

Le Sauveur

3 catégories

Celui qui distribue les solutions.

Son slogan : « il n'y a pas de problème, il n'y a que des solutions. » Il est perçu par les autres comme celui qui délivre des « y'a qu'à, faut qu'on »

- « Tu n'as qu'à t'organiser dans ton travail, te faire un planning. Tu verras que tout ira mieux. »
- « Fais comme moi ! Quand quelqu'un t'agace, tu le remets en place. Tu verras, ça va le calmer ! »

Celui qui est interventionniste.

Il agit même sans consentement. On l'entend souvent dire : « si vous avez un problème, je suis là ». Mais à l'impossible nul n'est tenu… Il ne pourra pas tout résoudre tout seul, à la place de l'autre.

- Un élève protège un autre : « Ne lui mettez pas zéro, la prochaine fois il saura sa leçon »
- Une personne dit à son conjoint en parlant de leur enfant : « Allez, ne le punis pas, je vais lui parler. Tu verras, il va m'écouter et s'arrêter »

Celui qui veut étouffer les conflits (« pas de vague »).

- « Laisse tomber, ne t'en fais pas, ce n'est pas bien méchant, ça va s'arranger »
- « Avec les problèmes familiaux qu'il a, on ne peut pas lui en demander plus »

La Victime

3 catégories

« Le provocateur »

« Le provocateur » : Il se présente comme une victime de manière provocatrice, râle toute la journée, se plaint devant les autres. Il se présente comme un justicier malheureux qui pense qu'il a raison et que les autres ont tort.

- « Tous mes collègues me détestent, sont contre moi. »
- « De toute façon, à chaque fois que je dis que je ne suis pas d'accord avec vous, vous me criez dessus. »

« Le malheureux »

« Le malheureux » : il se présente comme le malchanceux qui a toujours des problèmes personnels qu'il raconte un peu à tout le monde. Ainsi, il se protège : On n'attaque moins quelqu'un qui est si malheureux.

- « Personne ne m'aime dans ma famille »
- « L'année dernière, j'étais déjà perdu car mon responsable refusait de m'expliquer quand je ne comprenais pas. »
- « A chaque fois que je fais bien mon travail, personne ne le remarque et mon patron n'est jamais au courant. »

Celui qui se déplace en « ambulance »

Celui qui se déplace en « ambulance » : il arrive dans son ambulance, avec ses « béquilles ». Il parle souvent des difficultés qu'il doit gérer en permanence. Ainsi, il se protège également et tente de se rendre intouchable. On attaque moins quelqu'un qui gère autant de difficultés au quotidien.

- « Ce n'est pas de ma faute, je n'en suis pas capable. »
- « Ce n'est pas de ma faute, je n'ai pas le temps car je dois m'occuper de mes enfants. »
- « Dans ma famille, on est nul en langues »

---

1) La Victime

La Victime se méconnait elle-même. Elle se considère soit comme quelqu'un qui mérite d'être rabaissé, soit comme quelqu'un qui a besoin d'assistance. Elle attirera le comportement d'un Sauveur qui voudra lui venir en aide et celui d'un Persécuteur qui voudra la persécuter afin de satisfaire ses pulsions agressives.

2) Le Sauveteur

Le Sauveteur prend sa légitimité lorsqu'il trouve une Victime à sauver de l'agression d'un Persécuteur. Il se fonde sur l'idée que la Victime ne peut se défendre seule et méconnait sa capacité à se sortir seule de la situation.
Le Sauveteur, dans une situation de sauvetage, se pense plus compétent que la Victime (même s'il n'a dans les fait aucune légitimité ou compétence sur le sujet) pour décider de ce qui est bon pour elle et va l'aider sans qu'elle ne l'ait demandé et même, dans certaines situation, contre sa volonté.

3) Le Persécuteur

Le Persécuteur libère son agressivité sur une Victime en l'infériorisant, la dévalorisant, pointant du doigt ses faiblesses. Il méconnait la valeur et la dignité de la Victime.