

Les dossiers d'Ithaque

Sortir des rôles relationnels: Le triangle de Karpman

Quand la relation tourne à l'orage

Qu'il s'agisse de relations familiales, amicales, entre collègues ou de nature hiérarchique, elles peuvent, selon la personnalité des protagonistes, prendre des tournures bien différentes.

Une simple mésentente, une antipathie, un trait de personnalité mal perçu, des comportements qui heurtent nos valeurs, une communication boiteuse, et la relation peut vite basculer pour prendre la forme d'un rapport de force, d'un jeu de pouvoir (parfois pervers), d'un conflit larvé ou ouvert, etc.

Résultat : de la rancœur accumulée, de la colère, parfois des confrontations verbalement violentes, et nous voilà plongés dans un cercle vicieux très consommateur d'énergie, si nous n'y faisons rien.

Car évidemment, nous sommes deux dans la relation, aussi la responsabilité de ce qui s'y passe est partagée, et nous ne pouvons agir que de notre côté...



Clarifier ce qui se passe mal

Il n'y a bien entendu pas de recette miracle pour supporter proche, un patron ou un collègue dont la personnalité ne nous convient pas. Cependant, gardons à l'esprit que chaque expérience que nous vivons peut potentiellement être une mine d'apprentissage et utilisons cet exemple pour en apprendre un peu plus sur nous-mêmes, sur la place de cette expérience dans notre vie, sur les raisons de nos réactions, sur notre part de responsabilité, et ainsi, petit à petit, nous pourrions mieux accepter et traiter ces situations délicates.

La bonne nouvelle, c'est qu'il existe des tas d'outils pour améliorer ou mieux vivre une relation difficile. Commençons par le premier : clarifier la situation.

En effet, quand nos émotions prennent le dessus, nous avons parfois du mal à y voir suffisamment clair pour prendre du recul et réfléchir sereinement.

Voici donc quelques questions à vous poser, et n'hésitez pas à creuser, à aller dans le détail, l'exercice n'en sera que plus bénéfique !

Si vous êtes en relation difficile :

Avec qui, exactement ?

Que se passe-t-il, précisément ?

Comment vous sentez-vous dans cette situation ?

Que vous dites-vous à vous-même dans cette situation ?

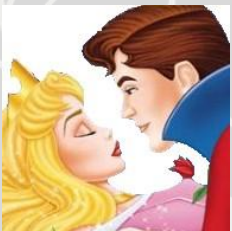
Qu'est-ce que cela vous dit sur vous-même ?



Le triangle de Karpman:

Nos relations s'expriment parfois comme une sorte de série B sinistre et même violente, où, en fonction des circonstances et des interlocuteurs, chaque protagoniste adopte inconsciemment un rôle dramatisé à souhait. Ces rôles relationnels, théorisés par Karpman dans les années soixante, sont au nombre de trois et, pour continuer à filer la métaphore cinématographique, se retrouvent curieusement schématisés dans les... dessins animés:

le **persécuteur**, la **victime** et le **sauveur**.



Nous avons souvent un rôle dominant, mais passons aussi de l'un à l'autre, parfois très rapidement, au cours d'une seule conversation. Ces rôles bloquent l'évolution de la relation, aucun n'est meilleur ou pire qu'un autre, et ils se nourrissent d'un mélange de peur et de manque d'estime ou de confiance en soi. Ces rôles peuvent générer beaucoup de stress et englober des quantités d'énergie.

En se familiarisant avec le triangle de Karpman, l'objectif est double:

Apprendre à repérer le rôle que nous jouons pour en sortir, tout simplement, afin de prendre sa vraie place dans la relation.
Apprendre à repérer le fonctionnement habituel de nos interlocuteurs afin d'éviter de rentrer dans leur jeu.

un jeu relationnel sinistre



Triangle et relations professionnelles

Les relations professionnelles, qui s'inscrivent aussi fréquemment dans le triangle, sont compliquées par les positions hiérarchiques, qui peuvent en renforcer les caractéristiques et les rendre extrêmement stressantes.

Triangle et relations affectives

Les relations familiales, sentimentales et amicales n'échappent pas au triangle, et peuvent être compliquées par le sentiment de culpabilité

Le persécuteur: Cruella nous voilà!

Le persécuteur, par crainte des échanges d'une relation qui l'inquiète, a besoin de dominer. Il construit son estime de soi aux dépens de l'autre. Pour cela, il établit les règles, décide, dirige et corrige à la moindre erreur.

Il ne pardonne pas le plus petit écart et n'hésite pas alors à tenir des propos désobligeants, dévalorisants, voire humiliants, à faire des critiques destructrices, à mettre son interlocuteur en position d'infériorité, à manipuler, à culpabiliser. Insultes, menaces, harcèlement, colère peuvent faire partie de son attirail de parfait petit persécuteur.

Ne nous y trompons pas, notre épouvantable persécuteur cache une personne pétrifiée de trouille face aux relations. C'est souvent un sauveur déçu qui, ne sachant plus comment s'y prendre, emploie la manière forte, ou une victime qui a décidé de se protéger.

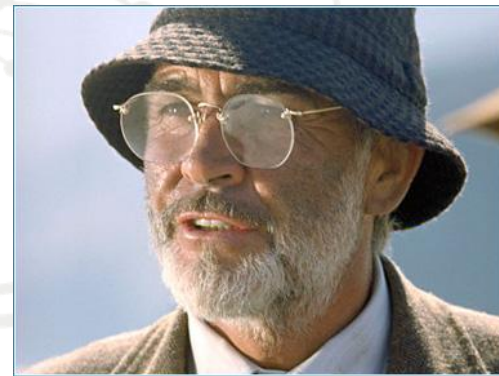
Ce portrait est évidemment très schématisé et exagéré. Car nous avons tous des comportements persécuteur, selon les circonstances et les personnes avec qui nous nous trouvons. Le persécuteur n'est donc pas nécessairement un vrai méchant.

Dans quelle mesure les personnages ci-contre sont-ils des persécuteurs?

Quand et avec qui avez-vous un comportement un tant soi peu persécuteur?

Qui, dans votre entourage, joue les persécuteurs avec vous?





Le sauveur: Zorro est arrivé

Le **sauveur** se construit une image acceptable de lui-même en volant à la rescousse de la veuve et de l'orphelin avec altruisme et générosité.

Plutôt sympa, à première vue, non? D'ailleurs le rôle de sauveur est plutôt valorisé... parfois à tort.

Le problème, c'est qu'en réalité, la détresse d'autrui provoque un mal être chez notre Zorro, ce qui le pousse à intervenir dans la vie d'autrui, plein de bonnes intentions, persuadé qu'il DOIT aider, et du coup à se positionner en protecteur, conseiller, expert, justicier... y compris quand on ne lui a rien demandé. Malheureusement, ce rôle est infantilissant pour l'interlocuteur, qui va finir par prendre ses jambes à son cou, laissant notre Zorro tout déçu devant l'absence totale de reconnaissance, ce qui peut le pousser à devenir persécuteur ou victime.

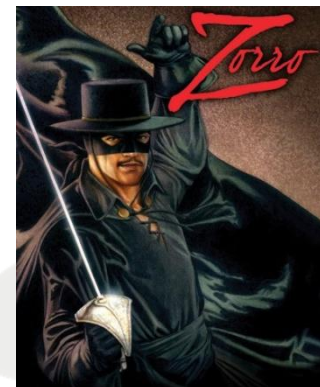
Le rôle de sauveur est tellement valorisé que son image cinématographique montre peu clairement les limites de son comportement. A vous de les repérer!

Dans quelle mesure les personnages ci-contre sont-ils des sauveurs?

Quelles difficultés pourraient-ils rencontrer?

Quand et avec qui avez-vous un comportement un tant soi peu sauveur?

Qui, dans votre entourage, joue les sauveurs avec vous?





La victime: Cendrillon et compagnie

Le rôle de **victime** est de loin le plus fréquent. Attention, ne confondons pas le rôle relationnel de victime avec le statut (victime d'un accident, d'un cambriolage...)

Notre victime, c'est Cendrillon tout craché. Elle a le sentiment que ce qui lui arrive n'est pas de sa faute, elle subit des circonstances et des personnes négatives.

Elle a souvent l'impression d'être agressée, manipulée, et de rester impuissante. Elle peut alors se laisser diriger, mener contre son gré sans rien dire ou en se plaignant à des tiers.

La victime cède sa part de responsabilité dans la relation à son interlocuteur. C'est un rôle fortement encouragé par l'éducation (on DOIT écouter ses parents, professeurs... sans répondre), poussant ainsi à subir sauveurs et persécuteurs sans moufter.

Les rôle de victime est aussi un rôle faussement confortable: il attire l'attention, évite la remise en question et la passage à l'action. Il révèle que notre victime s'accorde moins de valeur qu'elle n'en a.

Dans quelle mesure les personnages ci-contre sont-ils des victimes?

Quand et avec qui avez-vous un comportement un tant soi peu victime?

Qui, dans votre entourage, joue les victimes avec vous?





Sortir du triangle

En évitant d'endosser un rôle relationnel, même si notre interlocuteur en joue visiblement un, nous désamorçons l'effet négatif du triangle et suscitons des relations plus saines. En effet, il ou elle va vite en avoir assez de jouer tout seul(e).

La technique est relativement simple, mais demande une bonne dose de pratique et d'entraînement, alors retroussons nos manches et au boulot !

Vous avez à présent identifié les rôles que vous jouez et en quelles circonstances.

Quel est le rôle que vous jouez le plus souvent?

Quels rôles les différentes personnes dans votre entourage jouent-elles?

Voici quelques pistes, qui sont comme toujours des questions à vous poser, doublées de quelques suggestions.





Si vous agissez
en persécuteur

Le rôle de persécuteur est facilement joué par des victimes ou sauveurs frustrés et déçus :

avez-vous joué un de ces rôles qui vous a mené là ?

Qu'est-ce que ce goût du pouvoir vous apporte ? Qu'est-ce qu'il vous coûte ?

Votre colère ou votre façon d'ignorer l'autre cache un besoin : lequel ?

A quoi vous sert le jugement ?

Si vous essayez d'accepter la contradiction, que se passe-t-il ?

Entraînez-vous à écouter et explorer le point de vue de l'autre avant de le rejeter, en posant des questions calmement. Que se passe-t-il ? Mettez-vous à la place de l'autre : quand on rejette brutalement votre opinion, comment vous sentez-vous ? Comment aimeriez-vous qu'on vous dise qu'on n'accepte pas votre opinion ?

Plutôt que de vous énerver quand ce que vous avez demandé n'a pas été bien fait, demandez-vous comment vous vous y êtes pris pour qu'on comprenne de travers.

Faites de demandes claires et précises.

Sortir du triangle

Commencez par cesser de jouer les bons samaritains extralucides. En tant que sauveur, vous êtes empathique et avez une grande capacité à anticiper les besoins des autres, mais ça n'est pas toujours bon pour vous ni pour eux : attendez qu'une demande claire soit exprimée, puis posez-vous les questions suivantes :

Ai-je les capacités nécessaires pour répondre à cette demande ?

Suis-je disponible ? Quels sont les coûts pour moi ?

Et finalement : ai-je envie d'y répondre ?

Attention à l'aide systématique sans contrepartie : elle peut pousser l'autre à se sentir redevable ou à profiter de votre bonne volonté, aussi, faites des demandes claires et précises sur ce que vous souhaitez en retour, cela vous évitera bien des déceptions.

Vous avez tendance à avoir besoin de jouer un rôle dans le bonheur des autres, souvent au détriment du vôtre : commencez par vous-même !

Quels sont vos besoins ?



Si vous agissez
en sauveur





Si vous agissez
en victime

Qu'est-ce qui vous fait croire que vous ne pouvez rien faire d'autre que de subir sauveurs et persécuteurs ?

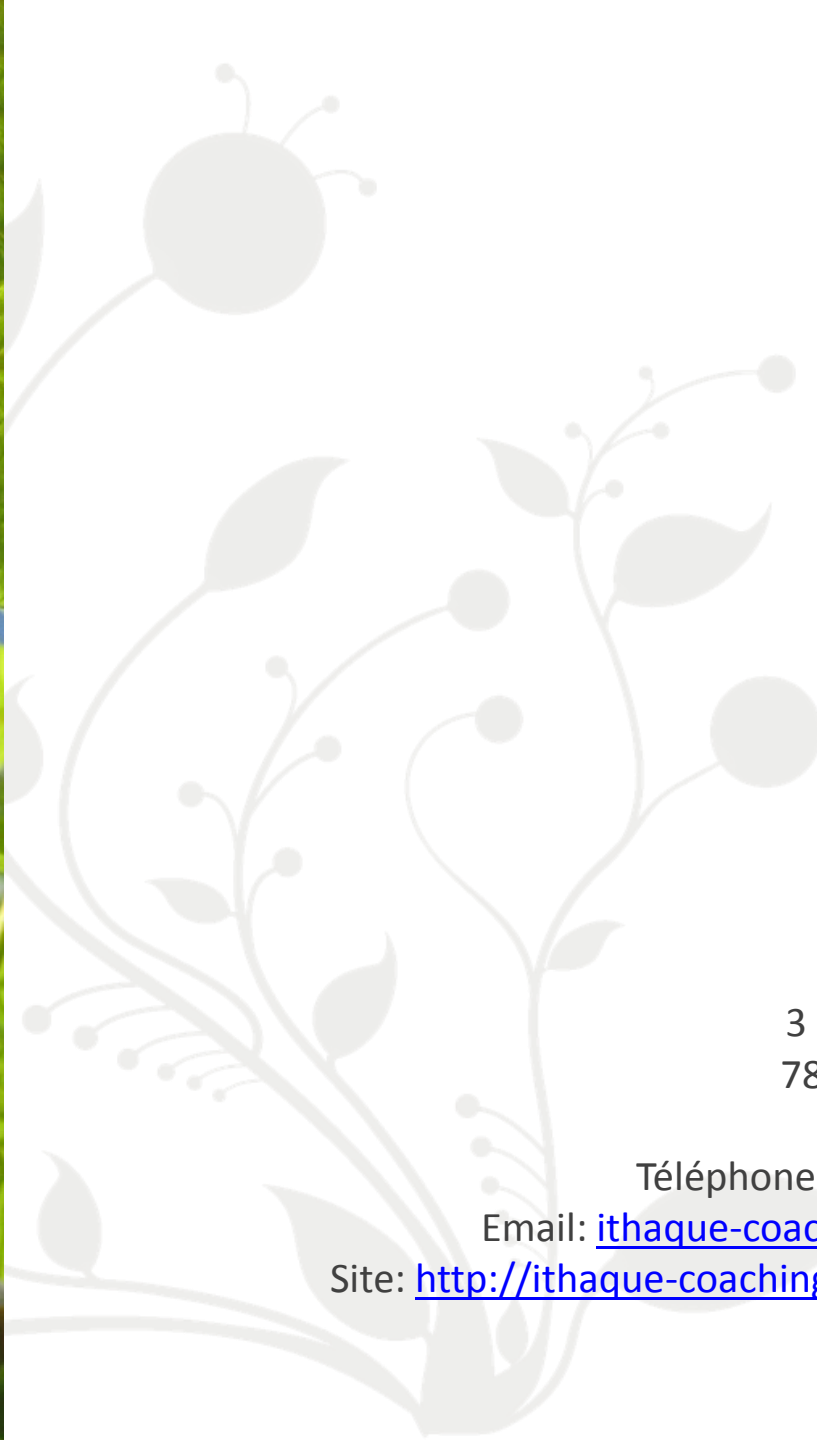
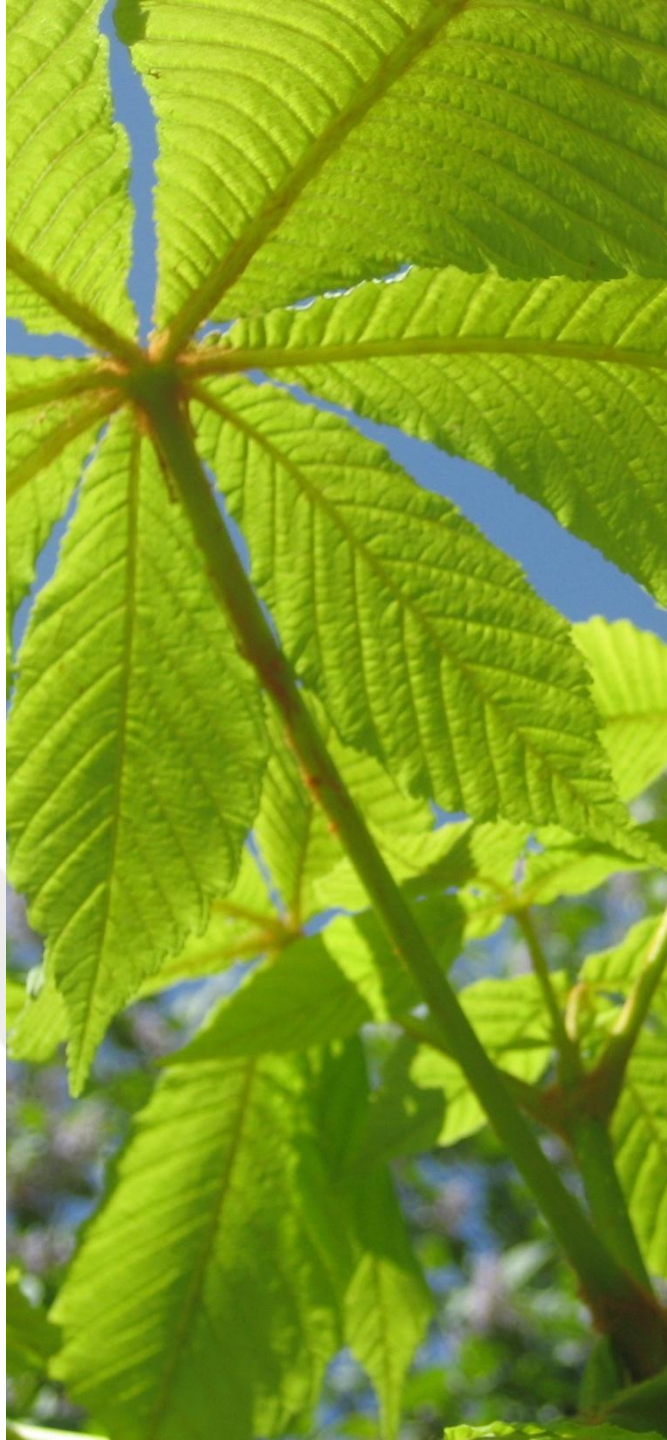
Définissez vos limites : qu'a-t-on le droit de vous dire (et comment)? Que n'a-t-on pas le droit de vous dire (et comment) ?

Repérez les expressions dans votre discours qui encouragent sauveurs et persécuteurs (justifications excessives, plaintes etc.). Par quoi pouvez-vous les remplacer ?

Les victimes ont parfois tendance à espérer qu'un bon samaritain extralucide leur vienne spontanément en aide. Que se passe-t-il si vous faites des demandes claires et précises à la place ?

Au lieu de chercher à susciter la culpabilité ou la pitié chez les autres, évaluez vos belles qualités et exploitez-les pour susciter l'affection que vous méritez.

D'autre part, au lieu de jouer les victimes pour obtenir quelque chose, faites des demandes claires et précises, vous avez beaucoup plus de chances de parvenir à vos fins ainsi.



Ithaque

3 Square Monade
78150 Le Chesnay

Téléphone: 01 39 54 77 32

Email: ithaque-coaching@orange.fr

Site: <http://ithaque-coaching.over-blog.com>



Sylvaine Pascual

Coach et consultant en relations humaines

Agrégée de l'Université
Ex-professeur de Classes Préparatoires
Membre du jury Mines-Ponts

Etant passée par la reconversion professionnelle, c'est un thème qui m'enthousiasme particulièrement et que j'aborde d'une façon originale, par la relation à soi, aux autres et au travail.

En 15 ans d'enseignement en Prépa, j'ai vu nombre d'élèves dont les performances étaient diminuées par le stress des situations à enjeu élevé. J'en suis venue à rechercher des outils qui leur permettrait d'exprimer pleinement leur potentiel, et c'est comme ça que j'ai rencontré le coaching, auquel je me suis formée avec passion pendant un an dans une école franco-canadienne.

J'ai alors choisi de commencer par exercer mes nouvelles compétences dans le privé où, à la tête d'une équipe de 15 formateurs, j'ai eu l'occasion de comprendre les exigences du management en particulier en termes de relations interpersonnelles.

De ces expériences m'est venue la conviction que la relation à soi (estime de soi et émotions) et la relation aux autres (positionnement dans la relation et communication) sont les facteurs déterminants de notre réussite, aussi bien dans notre vie professionnelle que privée.

J'ai donc créé [Ithaque](#) en 2008, dans le but de proposer à mes clients une orientation relationnelle du coaching qui leur permettra de concrétiser leurs ambitions autant personnelles que professionnelles.



3 Square Monade
78150 Le Chesnay

Téléphone: 01 39 54 77 32

Email: ithaque-coaching@orange.fr

Site: <http://ithaque-coaching.over-blog.com>

Siret: 503 446 668 000 17