

LE TRIANGLE DRAMATIQUE DE KARPMAN

Le triangle dramatique de Karpman, est un modèle psychologique très puissant pour comprendre les relations toxiques, les incompréhensions émotionnelles, et les jeux de rôle inconscients.

Le triangle dramatique : une mécanique relationnelle inconsciente

Inventé par Stephen Karpman (psychologue américain), ce triangle montre que dans certains échanges humains

- surtout conflictuels ou déséquilibrés émotionnellement
- les personnes peuvent entrer dans un jeu de rôle inconscient, basé sur trois pôles :

Les 3 rôles du triangle :

Rôle Position de départ Dynamique principale Exemple typique

La Victime "Pauvre de moi..."

Recherche un sauveur ou accuse un bourreau "Pourquoi ça n'arrive qu'à moi ?"

Le Sauveur "Je dois t'aider..." Aide l'autre sans qu'on lui ait demandé "Laisse, je vais m'en occuper."

Le Bourreau "C'est ta faute..." Juge, critique, punit "Tu n'as encore rien fait correctement !"

Ces rôles sont interdépendants : l'existence de l'un appelle les deux autres. Par exemple, une victime cherche un sauveur, ou dénonce un bourreau. Un sauveur finit par être perçu comme envahissant (bourreau), ou frustré de ne pas être reconnu (victime), etc.

Les glissements de rôle : pourquoi le sauveur devient bourreau ou victime

Souvent le sauveur de la victime passe pour un bourreau et devient lui-même victime

Et tu as parfaitement résumé ce que beaucoup vivent sans le comprendre.

Pourquoi le sauveur devient bourreau ?

Il donne sans compter, parfois sans qu'on lui ait demandé.
Il attend de la reconnaissance, mais n'en reçoit pas forcément.
Il intervient à la place de l'autre, l'empêche de grandir.

Quand la personne aidée rejette ou résiste, le sauveur peut :

se fâcher,
se montrer dur,
ou poser des limites (perçues comme de la cruauté).

Il est alors vu comme le "méchant", alors qu'il pensait bien faire.

Pourquoi le sauveur devient victime ensuite ?

Parce qu'il se sent incompris, rejeté, accusé à tort.
Il peut dire : « Après tout ce que j'ai fait pour toi... »
Il ressent un sentiment d'injustice, voire de trahison.
Il s'effondre émotionnellement, ou culpabilise.

Ainsi, il passe par les 3 rôles du triangle :

Sauveur → Bourreau (dans les yeux de l'autre) → Victime (dans sa propre souffrance).

Les causes profondes : pourquoi on entre dans ces rôles

Ces rôles ne sortent pas de nulle part. Ils sont souvent le fruit :

D'un conditionnement personnel :

Le sauveur vient souvent d'un besoin d'être aimé, reconnu, utile.
Il a appris (enfant, souvent) que s'occuper des autres est la seule façon d'être accepté.
Il a pu vivre dans une famille où il fallait « réparer » les choses ou les gens.

D'un manque d'estime de soi :

Aider donne au sauveur une valeur extérieure.
Mais au fond, il ne se sent pas digne sans cette mission.

De blessures d'enfance :

Abandon, rejet, humiliation, injustice...

Ces blessures nous font porter des masques relationnels, comme celui du sauveur, du persécuteur ou de la victime.

Les dangers du triangle dramatique

Le triangle devient toxique quand il se répète de manière chronique dans une relation.

Pour le sauveur :

Épuisement émotionnel
Sentiment d'être utilisé
Colère refoulée

Perte de son identité hors du rôle d'aidant

Pour la victime :

Dépendance affective

Infantilisation
Incapacité à se responsabiliser

Pour le bourreau :

Isolement
Culpabilité refoulée
Rigidité émotionnelle

Comment sortir du triangle

La clé pour sortir de ce schéma est de devenir conscient du rôle qu'on joue et de le remplacer par une posture saine.

Rôle toxique Rôle sain à adopter

Victime

Responsable "J'ai du pouvoir sur ma vie."

Sauveur

Coach / Supporter "Je t'aide si tu le veux, mais tu es acteur."

Bourreau

Confrontant bienveillant "Je pose mes limites sans agresser."

Pratiques :

1. Observer ses automatismes relationnels (sans jugement).
2. Dire non sans culpabilité.
3. Laisser l'autre vivre ses expériences sans vouloir tout contrôler.
4. Exprimer ses besoins clairement, pas par la manipulation ou le sacrifice.
5. Se reconnecter à soi : Qui suis-je en dehors de mes rôles ?

Un dernier mot : transformer les rôles

Chaque rôle contient une lumière cachée :

Le sauveur a un cœur généreux, il doit apprendre à aider sans se nier.

Le bourreau a une force de structure, il doit apprendre à exprimer ses limites sans dominer.

La victime a une sensibilité profonde, elle doit apprendre à se relever.

La transformation, ce n'est pas de rejeter ces rôles, mais de les faire évoluer vers la maturité.

Le secret des druides

Le triangle dramatique de Karpman

