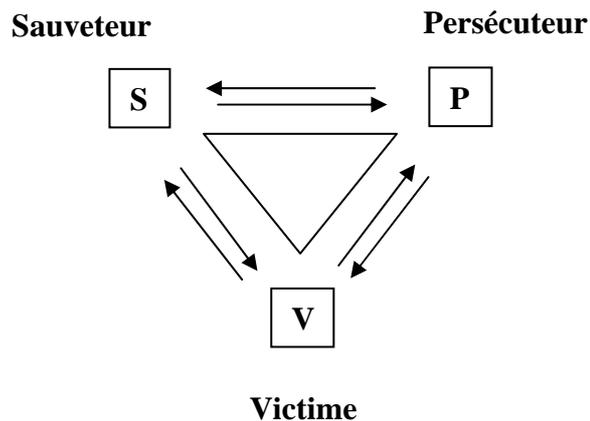


TRIANGLE SVP DE KARPMAN

Nous passons les ¾ de notre temps dans l'un des trois états « Sauveteur », « Victime » ou Persécuteur ».



Rôle de Persécuteur : c'est une forme excessive, critique et dévalorisante du Parent Normatif négatif (PNF-).

Se croit obligé, ou estime efficace, d'être très sévère et méchant. Infériorise et dévalorise, blâme, met à nu les défauts, fait la morale, ou incite autres à se battre.

S' imagine ainsi dominer les autres, mais rien n'est moins sûr. La Victime va se rebeller ou bien un Sauveteur va venir à son secours.

Le persécuteur cherche souvent à se venger d'une frustration.

Rôle de Victime :

Victime soumise : c'est une forme excessive de l'Enfant Adapté Soumis Négatif (EAS-).

Amorce les points faibles d'un Sauveteur en exagérant ses handicaps personnels, et en se représentant plus faible qu'elle ne l'est. Vit un désir comme un besoin impérieux. Souvent associé à la peur de manquer.

Victime rebelle : c'est une forme excessive de l'Enfant Adapté Rebelle Négatif (EAR-).

Amorce les points faibles d'un persécuteur. Agressive, elle revendique et réclame. Souvent associé à la peur de perdre quelqu'un ou d'être abandonné.

Rôle de Sauveteur : c'est une forme excessive d'un Parent Nourricier Négatif (PNR-).

Consiste à vouloir aider les autres sans qu'ils n'aient rien demandé ou même contre leur gré. Bien souvent le Sauveteur n'est même pas compétent pour aider vraiment. Et souvent il assure tout le travail à leur place, les rendant dépendants et passifs.

On entre dans le triangle par n'importe quel côté : S, V ou P. Mais il faut savoir que l'on adoptera tôt ou tard et obligatoirement les autres positions (parfois très rapidement).

Par exemple le Sauveteur devient Victime s'il n'obtient pas la reconnaissance espérée, et devient le persécuteur de la Victime qu'il a voulu sauver contre son gré et qui ne lui en est pas reconnaissante.

Nous avons tous une tendance à jouer plus l'un des 3 rôles.

JEU PSYCHOLOGIQUE

Définition : un jeu est une suite d'échange où les protagonistes s'installent inconsciemment dans les 3 rôles : Sauveteur, Victime ou Persécuteur. Il s'agit selon Eric Berne d'une série continue de transactions complémentaires à double sens (piégées), progressant vers un aboutissement prévisible.

Relation :

- Involontaire
- Répétitive
- Qui semble être due aux autres
- Confuse et ambiguë
- Initiée par une attitude de Sauveteur, de Victime, ou de de Persécuteur.
- De durée très variable (de quelques minutes à quelques années)
- Accompagnée de mots et de phrases typiques
- Fatale (on a l'impression de ne pouvoir réagir autrement)
- Caractérisée par les changements de position dans le triangle SVP, ce qui permet de continuer le jeu.
- **Toujours négative !** Le jeu s'achève par une dévalorisation de soi ou d'autrui. On croit s'être fait avoir ou bien on éprouve la joie malsaine d'avoir triomphé de l'autre.

C'est parce que ces jeux sont destructeurs pour tous ceux qui y participent qu'il faut savoir les reconnaître et les démasquer en soi ou chez les autres.

Phrases typiques :

Victimes	Je suis débordé de travail
	Je suis incapable de m'en sortir
	C'est affreux ce qui m'arrive !
	Je suis seul au monde
Persécuteurs	Maintenant je tiens ma revanche
	Vous n'en seriez pas là si vous m'aviez écouté
	Je ne veux pas vous blesser, mais je serai franc avec vous
	Le mien (métier, opinion, conjoint, véhicule,...) est mieux que le tien
Sauveteurs	Je me charge de tout
	Racontez moi vos malheurs, je vous comprends
	A votre place,...
	Appuyez-vous sur moi, je suis solide comme un roc

Exemple de renversement de rôle :

La mère (Sauveteur) : Regarde cette nouvelle chemise que j'ai acheté pour toi, elle te plait ?

Le fils (Persécuteur, en colère après sa mère) : Tu sais bien que j'ai horreur du bleu !

La mère (Victime du fils) : De toute façon, j'ai toujours tort avec toi

Le père (Sauveteur de la mère et Persécuteur du fils) : Comment oses-tu parler ainsi à ta mère. Va dans ta chambre sans diner.

Le fils (Victime puis Persécuteur, boudant dans sa chambre) : Ils me disent d'être francs puis ils me punissent.

La mère (Sauveteur du fils, lui amenant un plateau repas en cachette du père) : Ne le dis pas à ton père. Tu ne devrais pas t'énerver ainsi pour une chemise.

La mère (Persécuteur du père) : Tu es trop sévère avec ton fils. Je parie qu'il te déteste maintenant.

Le père (Victime de sa femme) : Je croyais t'aider et voilà que tu me grondes.

...

COMMENT EVITER LES JEUX PSYCHOLOGIQUES

On l'a vu, il est important d'éviter ces jeux, qui sont négatifs car destructeurs. Ils confirment les scénarios de vie (voir doc. Scénario).

Cela n'est pas facile, on est toujours plus prompt à les détecter chez les autres que chez soi-même.

Il faut :

- Se convaincre qu'ils sont destructeurs, et consommateurs de temps et d'énergie,
- Développer le Petit Professeur en nous qui est la partie la plus apte à les détecter,
- Lire et relire des ouvrages sur l'Analyse Transactionnelle, identifier les jeux de la vie courante,
- Rééquilibrer son PAE afin de ne plus être piégé par notre état dominant,
- Repérer dans l'entourage les personnes habituellement Persécuteurs, Sauveteur ou Victime, pour éviter leurs provocations,
- Répondre avec humour à une provocation. Cela y met parfois fin.

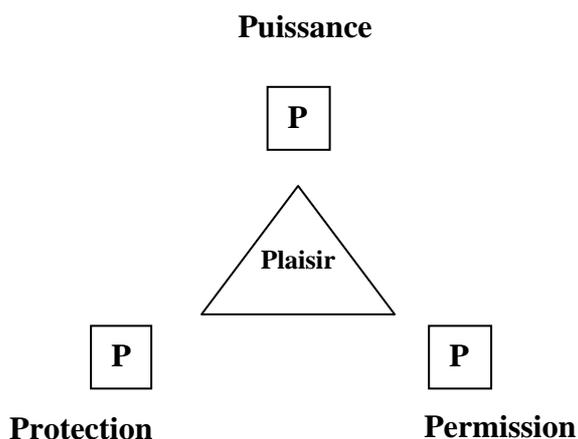
Il est plus facile de ne pas entrer dans un jeu que d'en sortir.

Les jeux offrent une certaine facilité. Ils nous évitent de mettre notre Adulte au commande.

LE TRIANGLE THERAPEUTIQUE

(L'ANTITHESE DU TRIANGLE DRAMATIQUE)

Patricia Coosman



On sort du triangle dramatique en se branchant sur l'Adulte et en donnant la place au Parent Normatif positif (PNF +), au Parent Nourricier positif (PNR +) et à l'Enfant Libre (EL +).

Cela permet d'entrer dans le triangle thérapeutique, dont les trois pôles sont la Puissance, la Protection et la Permission.

Le pôle de Puissance (Enfant Libre positif = EL +) : correspond au sentiment présent en soi, de ses possibilités, de sa compétence, de son expérience. Il donne de l'impulsion, de la force à ses interventions.

Le pôle de Permission (Parent Nourricier positif = PNR +) : donne les permissions de croître, de faire des choses bonnes pour soi-même, de faire autrement que l'on a toujours fait. Ces permissions ouvrent de nouvelles perspectives.

Le pôle de Protection (Parent Normatif positif = PNF +) : des cadres de références servent de structure au développement personnel. Ces repères aident à se prendre en charge dans une situation donnée parce qu'ils y introduisent des éléments de sécurité, même provisoires. Il est possible alors de regarder en face les difficultés.

Une relation positive se base sur ces trois pôles.

Exemple :

Interlocuteur (Victime) : Je suis d'accord, mais ça ne marchera pas pour moi parce que...

Vous : Quelle serait la meilleure solution ? (Adulte) ou Je suis sûr que vous pouvez trouver (Permission)

Interlocuteur (Victime) : Comment voulez-vous que je fasse ça ?

Vous : Qu'attendez-vous de moi ? (Adulte) ou Oui, comment allez-vous vous y prendre ? (Adulte)

Interlocuteur (Persécuteur) : Je n'ai pas aimé cette séance; je me demande si j'ai bien fait de vous demander de m'aider.

Vous : Faites moi confiance (Puissance). L'expérience montre que les séances les plus dures sont les plus bénéfiques.