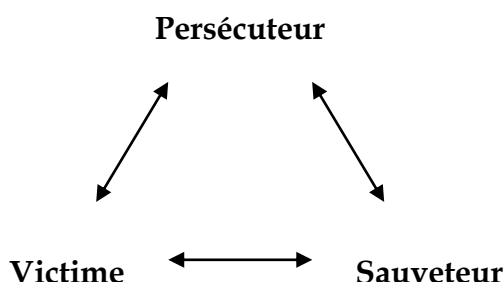


Le « triangle dramatique »

L'analyse transactionnelle (Stephen B. Karpman, 1968¹) appelle « triangle dramatique » le système formé par 3 personnes (ou plus) se constituant en triangle :



le Persécuteur

parle surtout sous forme d'ordres, d'interdictions et d'injonctions ; voix forte, ferme, ton coupant ; coupe d'avance toute contradiction ; gestuelle autoritaire correspondante.

Gains : gagne ses buts immédiats, en particulier une position dominante dans la relation.

Coût : peu aimé.

la Victime

s'excuse, chuchote, promet de s'améliorer... Voix et gestuelle hésitantes, "en retrait".

Gains : gagne l'attention des autres et évite les punitions.

Coût : peu respecté, dominé dans toute relation.

le Sauveteur ²

se considère comme la personne clé pour résoudre le conflit et trouver la solution. Désire aider, faire le bien, être utile. Console et appuie la Victime, et s'oppose au Persécuteur. Gestuelle et voix de "Parent grondeur" à l'égard du Persécuteur, de "Parent consolateur" à l'égard de la Victime.

Gain : considération sociale liée à la position de sauveteur.

Coût : aliénation, oubli de soi, perte de lien avec la réalité ; peut parfois devenir le bouc émissaire.

Remarque : En voulant bien faire, le Sauveteur renforce en général les tendances "victime" et "persécuteur" et permet au système de se renforcer (interdépendance, codépendance).

¹ Dans un article intitulé « Fairy Tales and Script Drama Analysis », in « Transactional Analysis Bulletin » vol. 7 n° 26, 1968 (selon <http://www.johnboland.com/articles.html>)

² La tradition francophone hésite entre "Sauveur" et "Sauveteur".

Pour ne pas devenir Sauveteur

- Se poser les questions suivantes avant d'accepter de "sauver" quelqu'un :
 - Ai-je la compétence et les moyens pour le faire ?
 - Ai-je réellement envie de l'aider ?
 - L'autre veut-il de mon aide ?
 - Prend-il sa part du travail (co-responsabilité) ?

Si vous répondez non à l'une de ces questions, il est vraisemblable que vous vous apprêtez à prendre le rôle de sauveteur !

- ou bien : Imaginer que l'autre refuse votre aide en disant qu'il peut se débrouiller tout seul.

Si vous êtes capable d'accepter son refus sans difficulté, il n'y a pas sauvetage !

Pour ne pas devenir Victime ³

- Passer de "me justifier" (expression "enfant") à m'expliquer (expression "adulte")
- Passer de "me plaindre" à l'expression de mes problèmes ou soucis
- Passer de "me défendre" à écouter les reproches de l'autre.

Pour ne pas devenir Persécuteur

- Passer de l'accusation à l'expression de mes problèmes ou soucis et à une demande claire

Pour s'échapper du Triangle dramatique ⁴

L'option molle	Calmer le jeu en le jouant - mais "mollement", en évitant toute escalade, tout retournement du triangle.
L'option constructive	Rechercher avec l'autre un accord sur le fond (le contenu) et sur la façon de travailler ensemble (le processus).
L'option musclée	Se mettre en position "méta" pour dénoncer le jeu en train de s'établir et refuser d'y jouer.

³ J'emprunte cette partie à Marco Allenbach (document "Problématique de la triangulation", 2001)

⁴ J'emprunte cette partie à : François Delivré, "Questions de temps". Paris, Dunod, 2^e éd. remaniée, 2002. Chap. 9, pp. 160 ss.