



QUELQUES TRUCS ... A DIRE OU SE DIRE...

Victime

Je suis face à un comportement « victime » :
*«Quelle est ta part de responsabilité ?»
 «Et si tu essayais à nouveau ?»
 «N’y a-t-il pas quelque chose de positif ?»
 «Veux-tu me prouver que tu n’aurais aucune qualité ?»
 «Quelle est ta demande ? De quoi as-tu besoin ?
 Qu’attends tu de moi ?»*

Je veux sortir du rôle :
*Je ne suis plus un enfant, j’ai le pouvoir d’agir.
 Je remplace mes plaintes par des demandes précises.
 Je me rappelle que les solutions sont à l’intérieur de moi.
 Je me rappelle que sans victime consentante, il n’y a plus de bourreau !*

Bourreau

Je suis face à un comportement « bourreau » :
*«Et si tu t’accordais un peu de temps pour trouver une solution ?»
 «Chacun a sa personnalité», « Si untel a quelque chose à me dire, je verrai ça avec lui »
 « Oui, j’ai fait une erreur, et je l’assume»
 «Peux-tu aller droit au but ?», «Nous avons tous des défauts, si on évoquait les qualités ?»
 « Je te propose de reprendre la conversation dans un moment»*

Je veux sortir du rôle :
*Je cherche ma frustration
 Je me rappelle que je peux avoir confiance en qui je suis
 Je comble mes besoins et soigne mes blessures*

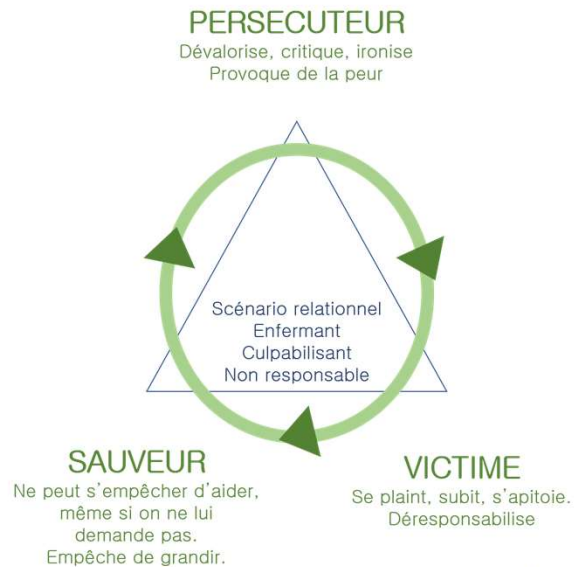
Sauveur

Je suis face à un comportement « sauveur » :
*«J’ai un plan de rechange. Tu peux t’occuper de tes affaires».
 «C’est gentil, mais j’ai déjà une solution».
 «Je suis autonome et responsable», « Je vais me débrouiller».*

Je veux sortir du rôle :
*Je ne crois plus qu’il existe chez les adultes des victimes sans ressource.
 Je comprends que j’ai été encouragé à prendre soin des autres au détriment de mon propre épanouissement.
 Je trouve d’autres moyens pour obtenir de l’attention et des gratifications.
 Je deviens mon propre sauveteur.
 Je permets aux autres de devenir autonomes.
 Je me positionne responsable, libre et autonome.*

LES MECANISMES RELATIONNELS à travers le Triangle de KARPMAN

Le triangle de Karpman (ou triangle dramatique) est un schéma relationnel représentatif de jeux psychologiques dans lesquels nous revêtons différents rôles : Victime, Sauveur, Persécuteur ou Bourreau. Nous avons tous un rôle préféré, cependant nous pouvons consécutivement jouer les 3 rôles.



Le rôle est revêtu par la société, un groupe, une personne, soi avec soi (ou son ego), un événement... Ces mécanismes sont adoptés à l’origine pour faire face à une situation réelle. Ils viennent combler un manque, une faiblesse. Cependant, l’usage exagéré rendent ces comportements inadéquats, voire manipulateurs.

Victime :

Elle est plaintive, « pleurnicharde », malheureuse, passive. Elle ne répond pas de ses actes. Elle se prétend innocente et impuissante. Souvent poursuivie par des catastrophes, elle est gaffeuse et est énervante. Elle se comporte comme incapable de comprendre ou d'agir.

Ses phrases favorites :

« C'est pas de ma faute », « Regarde ce que tu m'as fait faire, sans toi... A cause de toi... Si j'avais su... », « Comme j'ai essayé... j'ai voulu mais... », « C'est affreux », « Je n'en peux plus, j'en ai marre », « Je ne sais pas, j'ai pas pensé, c'est trop compliqué », « le problème, c'est... »

Bourreau / Persécuteur

Il est sévère, critique, cassant et dévalorisant. Il fait peur, on hésite à le contrarier. Il peut aller jusqu'à être méchant, ou cruel, menaçant, crier et même frapper.

Il est harceleur au quotidien et plus surnois.

Il dénigre, refuse de valider, exporte son insatisfaction chronique.

Il divise pour mieux régner. Il est revancharde, et quelque fois trop poli. Il sait mettre le focus sur les faiblesses des autres, les défauts. Il dit du mal des autres.

Il fait « des scènes » : Fait un drame, monte sur ses grands chevaux, hurle. Il culpabilise. Il a une illusion de pouvoir, il veut évacuer ses frustrations sur plus faible que lui

On peut l'entendre dire :

« Les autres sont incompetents », « On ne peut compter sur personne », « Lui, sait le faire », « Fais attention à untel, il dit de toi... », « on m'a dit que tu ... », « Toi aussi tu.. », « Ah, tu vois que toi aussi ... », « Toi qui sais si bien faire ceci... », « Puisque c'est comme ça,... », « Tu oses... ».

Sauveteur

C'est un « bourreau du travail ». Il est toujours prêt à défendre les opprimés et causes perdues (il se porte avocat). Il se dit fort, équilibré et altruiste.

Il devance les besoins des autres, aide sans qu'on lui demande.

Il rassure son ego, en se croyant plus solide et plus équilibré parce qu'il s'occupe des autres. Il fuit ainsi ses problèmes, en s'occupant de ceux des autres. Son côté protecteur est infantilisant et crée une dépendance. Son aide est souvent inadéquate. Il crée des dettes morales et retient les gens.

« Si ce n'était pas pour vous... », « J'essayais seulement de t'aider », « les autres sont des ingrats », « Oui, mais le pauvre, il faut le comprendre », « Ce n'est pas facile »

= Un jeu de chaises musicales entre les rôles

On passe d'un rôle à un autre sans bien souvent s'en apercevoir. De bourreau, à victime, à sauveur...

= Quand on prend un rôle, on donne un rôle.

Quand je suis dans ma position de victime, je donne le pouvoir à l'autre d'être un bourreau, ou d'être mon sauveur.

= Quand on quitte un rôle, je ne donne plus de pouvoir à un autre rôle.

Si je ne suis pas victime, aucun bourreau ne peut m'atteindre.

= Triangle de l'immatrité, limitant et enfermant

Victime = Cherche à satisfaire l'adulte, et à se faire prendre en charge. Bourreau = Autoritarisme. Sauveteur = Infantilise

= Scénario relationnel non responsable et culpabilisant

La culpabilité : Je me rends responsable de ce que vit l'autre. La culpabilisation : Je rends l'autre responsable de ce que je vis.

Culpabilité d'être un bourreau, d'être un mauvais sauveur, de se positionner victime.

= Chaque adulte est responsable de lui-même

Je suis responsable de :

- Ma santé physique et morale
- Mon autonomie financière
- Mon développement personnel
- La qualité de mes relations avec les autres
- Mon bonheur

= Etre responsable mais pas coupable

Différence subtile qui tient de l'intention et la connaissance.

Je suis coupable lorsque je fais intentionnellement du mal à quelqu'un. Je peux être responsable sans être coupable.

COMMENT SORTIR DU SCHEMA ?

1- **Avoir l'intention** de vivre des relations libres, harmonieuses, adultes et responsables

2- **Avoir conscience** de ses propres mécanismes.

Discerner d'être enfermé dans un jeu qui ne convient pas

3- **Revenir à SOI, à sa PUISSANCE, à sa VALEUR** –

Confiance et estime. Nous pouvons être qui nous sommes. Nous sommes libres d'être qui nous sommes.

L'autre aussi.

Et ensuite...

Prévoir ses réactions et celles de l'entourage.

Refuser d'entrer dans le jeu et l'alimenter.

Ou le stopper en faisant marche arrière consciemment

« Excusez moi, je me suis mal exprimé... »

Remplacer ses schémas automatiques par de nouveaux, plus appropriés...

J'essaie, je m'entraîne, si j'échoue, je recommence, ... et petit à petit, je vais adopter un nouveau comportement.

Ca demande :

Adopter des principes relationnels forts

- **Un engagement et une incarnation de chacun**
- **De la persévérance, de la patience et de l'humilité**