

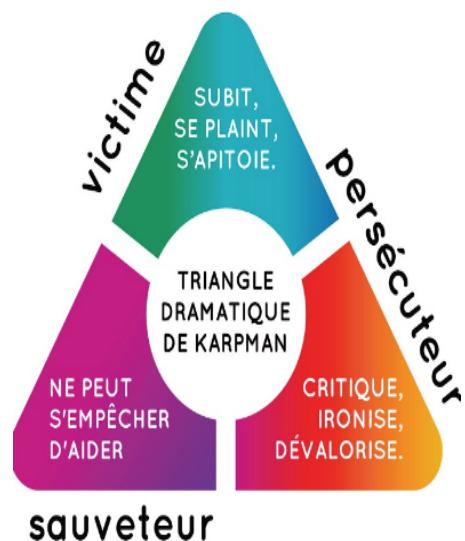
# **Sortir du triangle dramatique pour rentrer dans le triangle dynamique**

Module 4  
Animatrices Centre Sociaux Ardèche

Film : le pouvoir



## Le triangle dramatique



Oui... mais



## • LES ATTITUDES DANS LE TRIANGLE DE KARPMANN

### VICTIME : ATTITUDES

- Provocateur,
- Râle tout le temps,
- Dit toujours tout haut ce qu'il pense et semble donner le bâton pour être battu...
- Et devenir une victime parfaite !
- Le malheureux
- A toujours des problèmes personnels ;
- Attire les ennuis, il a toujours des problèmes d'ordi. Arrive dans son ambulance avec ses béquilles.
- Il se dit c'est sans espoir, je ne peux rien faire...
- Il dit souvent « Oui mais... » quand on lui propose une solution.

## SAUVEUR : ATTITUDES

- Donne, il est gentil.
- « Il n'y a pas de problème, il n'y a que des solutions », « yakafokon », « Venez me voir quand il y a un problème », travaille énormément,
- Etouffe les conflits, surtout pas de vagues !
- Il veut te sortir d'affaire, te donne plein de conseils...
- S'occupe trop des autres et pas assez de lui.

## PERSÉCUTEUR : ATTITUDES

- A besoin de garder le contrôle de ce que l'autre fait.
- Critique et accuse ;
- Ne regarde que ce qui ne va pas, de façon parfois hautaine.
- Est toujours au dessus de la mêlée, manipule parfois.
- Fait des promesses qu'il ne tient pas (promotion, etc.)
- Il dit: « Tu vas voir ce que tu vas voir, ça ne va pas se passer comme ça ! »
- « Comment je peux faire pour que l'autre fasse, pense, accepte, ... ?»
- Impose un point de vue
- Maintient le flou
- Délègue trop ou manipule
- Pourquoi ? parce qu'ils n'a pas géré ses problèmes, ses frustrations (récentes, anciennes,...), et il le renvoie aux autres.

## • LES RISQUES DE PRENDRE CES RÔLES

### VICTIME : RISQUES

- Rester là où on en est
- Perdre la crédibilité des autres qui sentent bien qu'une bonne partie des problèmes viennent de la victime.
- Inviter les autres à jouer un jeu très dangereux.
- Faire stagner la situation

## SAUVEUR : RISQUES

- Enlève le pouvoir à la victime.
- Habitue la victime à ne pas s'en sortir = le rendre dépendant.
- Risque de voir la victime se retourner contre lui car il n'y arrive pas.
- Risque de voir son égo dégringoler en cas d'échec.
- Message identique à celui du persécuteur : tu es un incapable.
- Devenir persécuteur quand la victime ne vient pas l'aider à son tour.
- Déprimer en se disant : qu'importe ce que j'essaye, je n'arrive pas à l'aider, à être accepté... je suis victime.

## PERSÉCUTEUR : RISQUES

- Risque : s'aliéner et perdre la confiance des autres, avoir une place grâce à la peur qu'il inflige, pas parce qu'elle est méritée. Il perd la place qu'il voulait pourtant garder en étant persécuteur

## EN FACE DE CE RÔLE, QUE FAIRE ?

### EN FACE DE LA VICTIME

- Stopper les avalanches de plaintes pour se centrer sur le problème  
Inviter à sortir de la passivité  
Réveiller l'instinct de survie pour se défendre  
  
Faire passer leur sécurité et le respect d'elle-même en premier.
- Lui donner l'occasion d'avoir des résultats.
  - « Qu'est-ce que tu veux en réalité ? Non pas ce que tu ne veux pas, mais qu'est-ce que tu veux au final ? Que veux-tu créer ?
  - De quoi as-tu besoin pour cela ?
  - Devenir son self coach : quoi faire, quelles demande et à qui ? Quelles ressources ou quelle aide ?
  - Quelle serait la première étape ?
  - Lui donner des permissions.
- Comment faire pour déjà ne pas y entrer ? => se poser la question : est-ce que mon intervention va vraiment aider à quelque chose ? Ai-je bien toutes les facettes de l'histoire ?

## EN FACE DU SAUVEUR

- Refuser qu'il me victimise pour me venir en aide.
- Refuser ce qui me semble être de l'infantilisation.
- Lui proposer d'autres formes d'aides qui me laissent autonome.
- 

## EN FACE DU PERSÉCUTEUR

- Me rappeler que je ne peux être blessé que si je le veux bien
- Me rappeler que son agressivité et son mépris ne parlent que de lui
- Affirmation positive
- Poser mes limites de respect de moi dès les premiers mots ou attitudes violents
- Faire stop (partir, appeler au secours, porter plainte...) si ça dégénère

## RENTRER DANS LE TRIANGLE DYNAMIQUE

La victime devient **ACTEUR/ ACTRICE**

- ***Objectif : Restaurer ma dignité  
= devenir acteur de ma vie***
- Plus je me comporte en victime, plus j'excite le persécuteur.
- Découvrir ma part de responsabilité
- Aller vers REUSSITE = être CREATIF:
- Prends tes responsabilités et occupe toi de toi, reprends ton pouvoir, recouvre toi même le conflit !
- Qu'est-ce que je veux créer dans ma vie ? Car il est impossible d'investir son âme dans un compromis. Accepter la tension entre ce qui est et ce que je voudrais (élastique). Puis y aller petit à petit, chaque jour.

## La sauveur devient COACH

- **Objectif = devenir coach.**
- 
- Comment ce rôle nourrit mon égo ?  
S'occuper de moi même d'abord.
- Remplacer la pitié par l'empathie  
- proposer une écoute et un soutien, et non des solutions.
- Empathie = montrer qu'on voit que c'est difficile.
- Devenir coach = poser des questions = savoir repérer le besoin, faire émerger une demande claire= de quoi as-tu en fait besoin ? Que pourrais-tu faire pour y arriver ? Combien de temps cela pourrait prendre ? Quelles seraient les étapes ? = Faire découvrir à l'autre ses propres solutions.

## La persécuteur devient CHALLENGER

- **Objectif = Exister sans écraser**
- Comprendre que ce qui m'énerve chez l'autre sont mes propres blessures.
- Interroger mon plaisir à avoir raison, à gagner, à être le plus fort.
- Prendre soin de mes propres blessures  
= être un peu plus avec moi même ce que je reproche aux autres.
- Passer de : « c'est intolérable, inacceptable » à « je ne supporte pas » (et me demander pourquoi).
- Découvrir ce que je m'interdis à moi-même derrière ce que je critique chez les autres.
- Me construire moi-même plutôt que chercher à détruire l'autre.  
Aller vers les NORMES : essayer de formuler des règles, des normes, les lignes rouges du vivre ensemble, qui rendent service, utiles, efficaces.
- **Challenger et encourager = pousser vers plus, mieux, croire en la victime = constructif.**  
Se souvenir que si on a trop aidé, ou si on ne le voulait pas à l'origine, c'est nous qui avons initié ou accepté l'aide, et pas l'autre.
- Savons-nous dire « non » ?  
Trouver quelque chose à faire que l'on trouve gratifiant pour soi même.  
**Avoir de la gratitude envers la vie**

## Le triangle dynamique

