

BERNARD RAQUIN

SORTIR DU TRIANGLE DRAMATIQUE

Ni Persécuteur, ni Victime, ni Sauveteur

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Pratique de la Communication NonViolente, Wayland Myers

Les Ressources insoupçonnées de la colère,
Marshall B. Rosenberg

Donner du sens à sa vie, Rosette Poletti

Huiles essentielles : ma pharmacie au quotidien,
D^r Pascale Gélis-Imbert

60 pratiques de méditation de pleine conscience,
Catherine Pourquier

Pour contacter l'auteur, visitez le site :
www.bernard-raquin.com

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France: BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet: www.editions-jouvence.com

Mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2007

© Éditions Jouvence, 2021, pour la présente édition

ISBN : 978-2-88953-367-1

Dessin de couverture: Aurélie de La Pontais

Maquette de couverture: Antartik

Couverture: Éditions Jouvence

Mise en pages: SIR

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés
pour tous pays.

Sommaire

| | |
|---|----|
| 1. Qu'appelle-t-on « triangle dramatique »? | 5 |
| 2. Profil du Persécuteur | 13 |
| 3. Profil de la Victime | 16 |
| 4. Profil du Sauveteur | 20 |
| 5. Usage de leurres | 24 |
| 6. Triangle dramatique et styles de personnalité | 27 |
| 7. Mise en place du rôle principal dans les relations | 31 |
| 8. Le triangle dramatique en pensées | 38 |
| 9. Commérages et jeu du triangle | 41 |
| 10. Comment faire la différence | 48 |
| 11. Changement instantané de rôle | 52 |
| 12. Comment nous incitons autrui à adopter l'un des trois rôles | 56 |
| 13. Exemple de jeu du triangle dramatique en couple | 65 |

| | |
|---|------------|
| 14. Exemple de jeu du triangle dramatique au travail. | 72 |
| 15. Les comportements prisonniers du triangle dramatique | 74 |
| 16. Comment éviter d'entrer dans le triangle dramatique? | 92 |
| 17. Conseils spécifiques pour quitter votre rôle favori | 103 |
| 18. Comment sortir du triangle dramatique | 108 |
| 19. Du triangle dramatique à la Porte d'harmonie | 112 |
| Conclusion | 115 |
| Bibliographie. | 118 |



Chapitre 1

Qu'appelle-t-on
« triangle
dramatique » ?

Le triangle dramatique est un jeu psychologique¹, c'est-à-dire un scénario pratiqué inconsciemment, et qui peut se répéter tout au long de notre vie.

Le jeu est un système récurrent de transactions souvent répétitives, superficiellement plausibles, à motivation cachée, ou en langage plus familier, une série de « coups » présentant un piège ou un « truc ».
(ÉRIC BERNE)

Transactions : protocoles de communication avec autrui, selon la définition de l'Analyse transactionnelle : on échange en position de Parent, d'Adulte ou d'Enfant. Beaucoup de ces transactions sont programmées en fonction de nos croyances et de notre style de personnalité.

Superficiellement plausibles : en apparence, les transactions sont fondées sur la réalité. Les deux joueurs acceptent de participer à un jeu dont ils connaissent les règles.

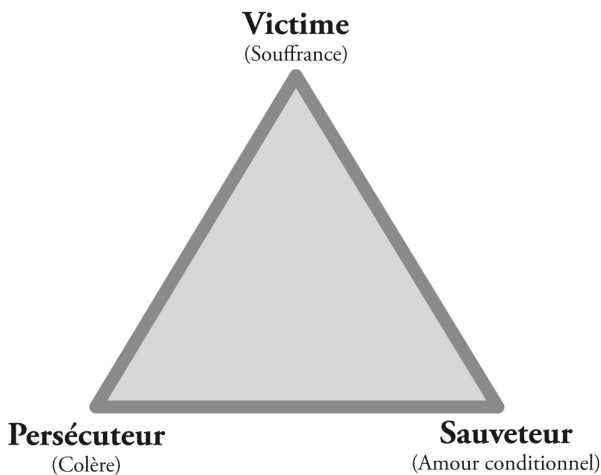
À motivation cachée : tous deux savent que l'enjeu réel n'est pas ce qu'ils prétendent. Chacun espère secrètement en tirer un bénéfice négatif.

1. Concept issu de l'Analyse transactionnelle. Voir *L'Analyse transactionnelle au quotidien*, Bernard Raquin, Éditions Jouvence, 2018.

Série de coups et piège: chacun s'efforce d'entraîner l'autre sur son terrain, pour démontrer la véracité de son propre scénario, aux yeux de son partenaire et à ses propres yeux.

Ce jeu ne nous offre le choix qu'entre trois positions, également inconfortables et invalidantes :

- être un *Persécuteur*, en faisant souffrir autrui pour tenter de juguler sa propre inquiétude ;
- être une *Victime*, en se sentant impuissant et irresponsable, et en espérant que quelqu'un soulagera son malaise intérieur ;
- être un *Sauveteur*, en volant au secours d'autrui pour qu'il se sente bien, afin d'éviter un malaise intérieur.



La Victime se trouve au sommet du triangle, car elle peut s'associer à un Sauveteur ou à un Persécuteur.

De leur côté, le Sauveteur et le Persécuteur ne font pas bon ménage; l'un des deux partenaires incitera l'autre à changer de rôle, en devenant Persécuteur ou Victime, pour que le jeu continue.

Il s'agit d'un véritable système de comportements, si codifié et habituel qu'il semble naturel. Dès qu'un ou plusieurs partenaires ont opté pour l'un des rôles, les réactions se déclenchent automatiquement. Les protagonistes se manipulent eux-mêmes et manipulent l'autre, par une suite de jeux de dupes. Ils plongent alors dans la confusion, le sentiment de perdre son temps, et pour finir le trouble émotionnel. Voici quelques exemples de jeux psychologiques :

À qui perd gagne... Attrape-moi si tu peux...
Je te supplie de me pardonner... Si tu continues je pleure... Un miracle va se produire... Je suis le meilleur... Si tu continues je crie... Tu m'en demandes tellement qu'on dirait que tu souhaites ma mort... Moi je suis gentil et toi méchant...
Moi je suis méchant et toi gentil... Les autres sont méchants avec moi... Je vais t'apprendre à vivre... C'est moi qui fais tout le travail... Séduis-moi, mais si tu t'approches je protesterai... Pauvre de moi!... À cause de toi ma vie est gâchée... Si seulement je pouvais... Si seulement les autres acceptaient... Puisque c'est comme ça, débrouille-toi... Je ne me sens bien qu'en faisant du bien... Je mérite une punition... Aide-moi à résoudre mes problèmes... J'essaie simplement de t'aider... Laisse-moi faire... Les gens devraient... Regarde ce que tu m'as fait faire... Sans toi les choses iraient mieux... Ce que j'ai est mieux que ce que tu as...

Battez-vous entre vous... Je te tiens enfin... Tu n'as qu'à deviner ce que je ressens ou ce que je veux te dire... Oui mais...

Vous serez à même de reconnaître ces différents jeux à la fin de votre lecture, et leur rapport avec les trois rôles.

Ce type de scénario a été détecté par Stephen Karpman, en relation avec ce qu'Éric Berne appelait « les quatre mythes » :

1. J'ai le pouvoir de rendre les autres heureux. (*Sauveteur en recherche d'une Victime.*)
2. Les autres ont le pouvoir de me rendre heureux. (*Victime en attente d'un Sauveteur.*)
3. J'ai le pouvoir de rendre les autres malheureux. (*Persécuteur en recherche d'une Victime.*)
4. Les autres ont le pouvoir de me rendre malheureux. (*Victime en attente d'un Persécuteur.*)

Aucun rôle n'est meilleur que l'autre ni plus efficace sur le plan relationnel. Ils sont coûteux en termes de souffrances et de conflits. Nous pouvons les jouer tous les trois simultanément : par exemple, Sauveteur sur le plan sentimental, Persécuteur dans le domaine professionnel, Victime dans les relations sociales. Lorsque nous sommes blessés (*Victimes*), nous préparons une

facture (sous forme de réflexions venimeuses, de griefs, de sabotage de la relation – *Persécuteur*) que nous présenterons à l'autre (*Victime*) lorsqu'il s'y attendra le moins ; ensuite nous chercherons quelqu'un qui partagera notre épreuve et notre indignation (*un Sauveteur*).

Si notre interlocuteur endosse l'un de ces rôles, il peut déclencher en nous le désir de jouer. Ensuite nous naviguons entre ces trois positions, sans plus voir la porte de sortie. Nous recherchons apparemment des satisfactions positives : reconnaissance, estime de soi, amour ; mais en réalité elles sont négatives, comme la disqualification et le rejet d'autrui et le maintien d'une image de soi partielle, confondue avec l'identité : J'ai un sale caractère, je suis trop gentil, je suis faible.

Depuis plusieurs millénaires, nous sommes plongés dans une culture, où globalement, en arrière-plan, les hommes se méfient des femmes, volontiers considérées comme traîtresses et fausses ; où les femmes se méfient des hommes, volontiers considérés comme menteurs et inconsistants. Ainsi la perception est que les hommes sont davantage Persécuteurs, et les femmes davantage Victimes. Ce n'est qu'une illusion : hommes et femmes peuvent être également prisonniers de ce triangle. Simplement, l'apparence sera différente, la femme prenant plus souvent la position de Victime et de Sauveteuse, l'homme plus souvent

la position de Persécuteur et de Sauveteur, pour un résultat identique.

Les relations humaines saines sont fondées sur l'échange. Si l'un des deux partenaires domine d'une manière ou d'une autre, tôt ou tard l'autre partira ou cherchera à se venger, d'où rupture ou conflit. Lorsque nous entretenons des relations déséquilibrées (que nous soyons Victime d'un Persécuteur, Persécuteur d'une Victime, Sauveteur d'une Victime, ou Persécuteur en guerre contre un autre Persécuteur) c'est que nous y « trouvons notre compte » inconsciemment, même si consciemment nous déplorons la situation. Ces trois rôles expriment une volonté de dominer l'autre, ou au moins de contenir la peur, puisque ce triangle dramatique est basé sur les rapports de force.

Le *Persécuteur* tente de s'imposer ouvertement : « Je dois leur dire comment il faut être et agir. »

La *Victime* cherche à dominer en apitoyant autrui : « Je suis faible, on doit m'aider. »

Le *Sauveteur* cherche à dominer en se rendant indispensable : « Les autres sont faibles, je dois les aider. »