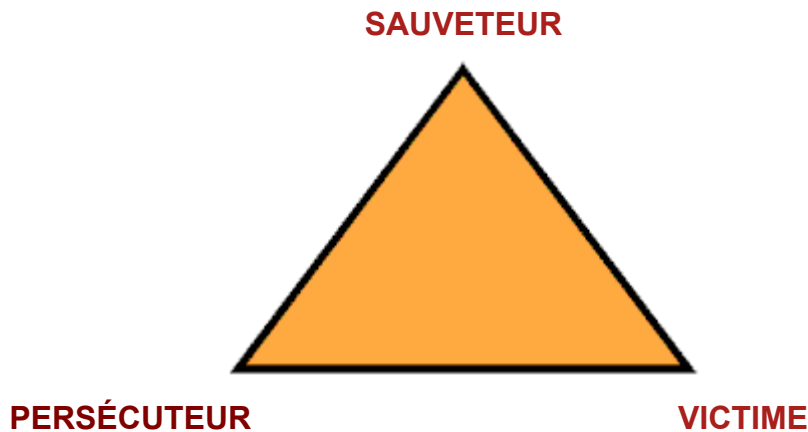


## Le triangle tragique de S.B Karpman



### La dynamique des comportements humains.

#### Le sauveur

Bien souvent c'est pour répondre à un besoin de pitié, de culpabilité ou d'anxiété qu'un sauveur agit. Il s'est investi de ce rôle, « cette mission » car il est profondément convaincu qu'il doit agir. Il sait ce qu'il doit faire. C'est un peu comme s'il était indispensable dans ce monde et que seul lui sait ce qu'il y a lieu de faire. Bien souvent on ne lui a rien demandé. Le sauveur agit avec une bonne intention, il se sent à cette étape une âme charitable et un grand cœur, mais il protège quelqu'un sans tenir compte de ses besoins réels.

Malgré cette image de pureté relative, c'est plutôt pour se libérer de l'inconfort ressenti par la détresse de l'autre, que le sauveur passe à l'action. Malheureusement, il se rend compte rapidement qu'il ne voulait pas vraiment faire cela, il s'irrite et la plupart du temps il s'en veut. Il s'aperçoit que ce qu'il a fait n'était pas vraiment de son ressort ou encore il se retrouve avec des problèmes qui ne le concernent pas ou sont très différents de ce qu'il avait imaginé. Il se demande s'il n'est pas allé trop loin, ne sait plus où s'arrêter et voit la dépendance de l'autre s'installer. Bref, il s'est sacrifié et il s'en veut. De plus, la victime, cette âme en détresse ne lui témoigne aucune reconnaissance. Elle ne se comporte pas correctement et n'écoute plus les conseils. Elle se sent contrôlée, incapable d'agir et résiste.

#### Le persécuteur et la victime

Loin de s'améliorer, la personne sauvée, libre de toutes responsabilités, poursuit ses comportements destructeurs et elle a tout le loisir d'en faire le reproche au sauveur. Si celui-ci est convaincu de sa mission, il poursuit un peu plus ses efforts, toujours en laissant de côté ses besoins et désirs. A ce moment, le sauveur peut finir par s'épuiser et abandonner. Il se sent alors exploité, vidé et devient lui-même victime. Autrement, il laisse le gilet de sauvetage pour le gourdin et se transforme en persécuteur. Il impose des règles sévères qui doivent être respectées. Il surveille attentivement le comportement de l'autre et au moindre écart, intervient. Il se met en colère et menace de couper les privilèges. Dans le couple où un conjoint est alcoolique, c'est à cette étape que le sauveur menace de le quitter s'il ne stoppe pas sa consommation d'alcool. Quelquefois cette tactique fonctionne, mais le changement est factice puisque le buveur est menotté plutôt que libéré de son alcoolisme.

En harcelant, contrôlant et persécutant l'autre, le sauveteur finit tôt ou tard dans le coin de la victime. Les sentiments à cette étape sont extrêmement douloureux et vont de la perte d'estime à une sensation profonde d'inadéquation. Malheureusement, le cycle continue de se répéter tant et aussi longtemps que le sauveteur ne se rend pas compte de sa dynamique. Il parcourt à nouveau le triangle de Karpman, quelquefois en une journée, quelquefois en plusieurs mois.

## Comment se libérer du sauvetage

Il n'est pas facile pour le sauveteur de changer sa façon d'agir. Comme nous l'avons dit, il ressent au point de départ de la pitié, de la culpabilité ou de l'anxiété et c'est pour calmer ses émotions désagréables qu'il se porte au secours de l'autre. Cette façon de réagir, le sauveteur l'a souvent apprise dans son enfance surtout s'il a dû prendre soin d'un parent malade, alcoolique ou souffrant d'un problème d'adaptation sociale. Même enfant, il a dû prendre soin de l'autre à un moment de sa vie où il aurait dû apprendre à prendre soin de lui-même. Ainsi, il perpétue à l'âge adulte ce qu'il a appris dans l'enfance et continue de porter secours à tous sauf à lui-même. Le sauveteur a de la difficulté à reconnaître ses propres désirs, ses propres besoins. C'est à travers les autres, et à son propre détriment, qu'il cherche à se valoriser et à se réaliser. Pour ne plus avoir besoin de voler au secours des autres, il doit apprendre à prendre soin de lui-même. Il doit le faire malgré la culpabilité, la tristesse et la colère qui, surgissent lorsqu'il se rend compte qu'il s'est négligé pendant tant d'années.

Pour briser le cycle du sauvetage et sortir du triangle, le sauveteur doit d'abord se prendre en charge lui-même mais il doit aussi, au quotidien, apprendre à distinguer le rôle d'aidant du gilet de sauveteur. En premier lieu, lorsque quelqu'un près de lui vit une difficulté, l'aidant doit prendre le temps de bien écouter le message qui lui est livré en intervenant le moins possible. Quelquefois, écouter suffit mais si ce n'est pas le cas, écouter lui permettra d'évaluer s'il peut être utile ou non.

Deuxièmement, il est primordial d'avoir une demande claire avant d'aider quelqu'un, dans la mesure où la personne a la possibilité de faire cette demande. Il est souvent utile de poser simplement la question: « Aimeriez-vous avoir mon aide ? » Par la suite, il est possible de clarifier si tout le problème est de son ressort où s'il n'aura pas, lui aussi, besoin d'aide. Avant de passer à l'action, l'aidant peut se poser plusieurs questions:

Suis-je la meilleure personne pour répondre à cette demande ?

De quelle façon vais-je partager les responsabilités ?

Quel est mon objectif ?

Qu'est-ce que je dois éviter de faire ?

Quelles sont les limites à l'aide que je désire prodiguer ?

Suis-je confortable avec l'aide que je me prépare à offrir ?

Finalement, les besoins, les désirs et le bien-être de l'aidant ne devraient jamais souffrir ou alors le moins possible, du secours qu'il porte à autrui. Lorsque l'inconfort surgit c'est le meilleur signal d'alarme pour qu'il se rende compte qu'il se sacrifie au lieu d'aider et que le sauveteur se prépare à faire son apparition.

D'abord renforcer et étendre la communication interne entre ses trois Etats du Moi :

- Je reste en contact avec l'ensemble de mes besoins et désirs.
- Je reste conscient des démarches constructives pour satisfaire chacun de mes désirs et besoins

On rentre généralement dans le triangle dramatique quand on a un Enfant Adapté très développé, soumis aux décisions scénariques, en termes fonctionnels. La solution réside dès lors à mettre plus d'énergie dans l'Adulte et dans l'Enfant Libre.

### **Cinq questions à se poser pour ne pas se retrouver dans le rôle de Sauveur :**

1. Ai-je été formellement invité ? Autrement dit : ai-je reçu une demande en bonne et due forme ? Un mandat clair ?
2. Ai-je la compétence pour fournir la réponse demandée ?
3. Ai-je l'outillage, les conditions pour fournir ce qui m'est demandé
4. Aurai-je une rémunération adéquate pour le service que je m'apprête à rendre ? (reconnaissance positive)
5. Ai-je vraiment envie de rendre ce service ?

### **Cinq questions à se poser pour éviter de se retrouver dans le rôle du Persécuteur :**

1. Ai-je autorité pour intervenir ?
2. Suis-je investi des pouvoirs, de l'autorité pour intervenir ?
3. Est-il très probable que mon intervention sera bien utilisée ?
4. Suis-je à l'abri des représailles, retours de flamme ou autres vengeances et punitions ?
5. Aurai-je une reconnaissance appropriée pour mon intervention ?

### **Cinq questions à se poser pour réduire le risque de se retrouver dans le rôle de victime :**

1. Ai-je réellement besoin d'une intervention externe ?
2. Ai-je épuisé mes connaissances, mes aptitudes ?
3. Comment vais-je demander de l'aide
4. A qui est-il indiqué d'adresser ma demande ?
5. Suis-je prêt à payer les secours que je sollicite, au moins par les remerciements appropriés ?

### **Dans tous les cas :**

Quel est mon contrat avec cette personne ?

Quelle fonction, mandat, mission suis-je supposé remplir ?

Et l'ai-je accepté librement, en toute connaissance de cause ?

Suis-je contraint à poursuivre mon action ?

Et qu'advient-il si j'y renonce ?

Le but est d'aider la personne à reconquérir son aptitude à la conscience, à la spontanéité et à l'intimité.