



Capsule RSL N°2 - du 23 janvier 2022 avec Olivier et Marine, questions sur l'enfant intérieur

aides pour comprendre et trouver votre solution avec votre enfant intérieur nous sont fournis
par <https://copotentiel.fr/>

CHOISIR SON JEU DE RÔLE RELATIONNEL



Sur la grande scène de la vie, les acteurs que nous sommes avons tous des rôles de prédilection que nous jouons plus ou moins consciemment. Parmi les figures clés de notre théâtre interactif, il existe trois archétypes récurrents, piliers de nombreuses pièces dramatiques. Ces trois personnages sont interdépendants et jouent chacun un rôle bien précis : le rôle de la victime, le rôle du sauveur, et le rôle du bourreau (ou persécuteur). Le psychologue américain Stephen Karpman a décrit un modèle de ce jeu psychologique relationnel qui peut exister entre trois individus dans la vie quotidienne. Ce modèle est représenté par un triangle qui tourne sans fin : le triangle de Karpman. Il s'agit d'un équilibre dramatique, dans lequel aucun des personnages ne cherche à ce que la situation prenne fin et s'arrange, car si tel était le cas, chacun perdrait sa raison d'exister et les avantages tirés de la situation.

Les traits principaux des rôles et les intérêts inavoués dans ce jeu psychologique relationnel

Se penser plus compétent même si ce n'est pas le cas. Sembler faire de gros efforts pour aider l'autre, sans jamais y parvenir.



SAUVEUR

- Avoir une bonne image de soi-même
- Avoir une bonne image auprès des autres
- Se satisfaire d'avoir la confiance de quelqu'un
- Se réjouir de pouvoir exercer une certaine influence sur quelqu'un, et maintenir un lien affectif de dépendance.
- Eviter de penser à ses propres problèmes

« Je sais, et l'autre a besoin de moi. Je suis bon. »

« Je sais, et l'autre doit m'obéir. Je suis droit. »



BOURREAU

Pointer du doigt les faiblesses des autres. A défaut d'un vrai persécuteur, ce rôle peut être attribué par les autres protagonistes du triangle à une institution, une maladie, un personnage invisible...

- Se libérer de ses pulsions agressives sur quelqu'un d'autre
- Agir dans son propre intérêt
- Se sentir en contrôle de la situation

Triangle dramatique de Karpman

Malgré les affirmations de chacun, il n'y a pas de prise de responsabilité, et pas d'acte altruiste. Les acteurs ont une perception biaisée de la situation.

Et parfois il se produit un « coup de théâtre », à la suite duquel les rôles changent et sont redistribués... Les acteurs en ressortent avec des sentiments désagréables et un renforcement de leurs croyances personnelles, entretenant finalement ce triangle infernal.

VICTIME

« L'enfer c'est les autres. Je suis irréprochable. »

Se sentir inférieur. Se croire incapable de s'en sortir seul.



- Attirer l'attention sur soi, en particulier l'attention du sauveur
- Pouvoir se plaindre du persécuteur, ce qui fait du bien et évite de reconnaître ses propres responsabilités
- Préserver le confort du « connu » même s'il est inconfortable

Pour sortir du jeu psychologique dramatique et entrer dans un triangle relationnel dynamique

- 1) Prendre conscience des moments où nous jouons un des rôles dramatiques, reconnaître lequel, et prendre conscience du rôle que jouent les autres.
- 2) Être convaincu qu'il s'agit d'un scénario néfaste et stérile, consommateur de temps et d'énergie, qui maintient dans une perception faussée de la réalité.
- 3) Refuser d'entrer dans le jeu intrigué par les autres protagonistes du triangle de Karpman
 - ↳ Soit en s'éloignant physiquement de la situation
 - ↳ Soit par les mots, en choisissant un rôle de remplacement dans le triangle de l'empuancement dynamique (David Emerald)

Faire exprimer les besoins de la victime. Aiguiller vers ses propres ressources. Poser des questions aidant à faire des choix éclairés et responsables. Demander la permission avant de prodiguer conseils ou solutions.



ACCOMPAGNANT

« Je sais que tu es capable et je te soutiens. »

« Je te stimule à avancer ».



PERFORMEUR

Encourager l'apprentissage. Proposer des défis, sources d'opportunités d'évolution. Chercher l'intention positive d'un comportement ou d'une situation.

Triangle dynamique de Emerald

CREATEUR

« Je me concentre sur ce que je veux. »



Choisir ses réactions face aux personnes et événements qui ne peuvent être contrôlés. Se responsabiliser. Accepter les conséquences de ses choix. Avancer pas à pas vers ses propres objectifs.

Inspirations sources :

- Livre de Arnaud Riou : *Jouer le rôle de sa vie*
- <https://www.affirmation-de-soi.info/triangle-de-karpman-dramatique.php>
- <https://enduelouenduo.com/comment-sortir-du-triangle-dramatique-victime-sauveur-persecuteur-sans-briser-la-relation/>

Fiche pratique actualisée au 27/5/2021

Attention vous êtes souverain de votre santé :

" En aucun cas les informations et conseils proposés sur Radio Santé Libre ne sont susceptibles de se substituer à une consultation ou à un diagnostic formulé par un professionnel de santé, seuls en mesure d'évaluer une prise en charge médicale "