

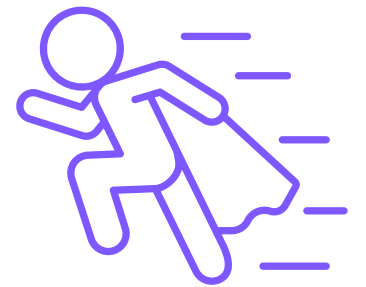
## PERSÉCUTEUR-TRICE

Agresse, dévalorise, critique. Fais souffrir l'autre pour canaliser ses propres émotions négatives.



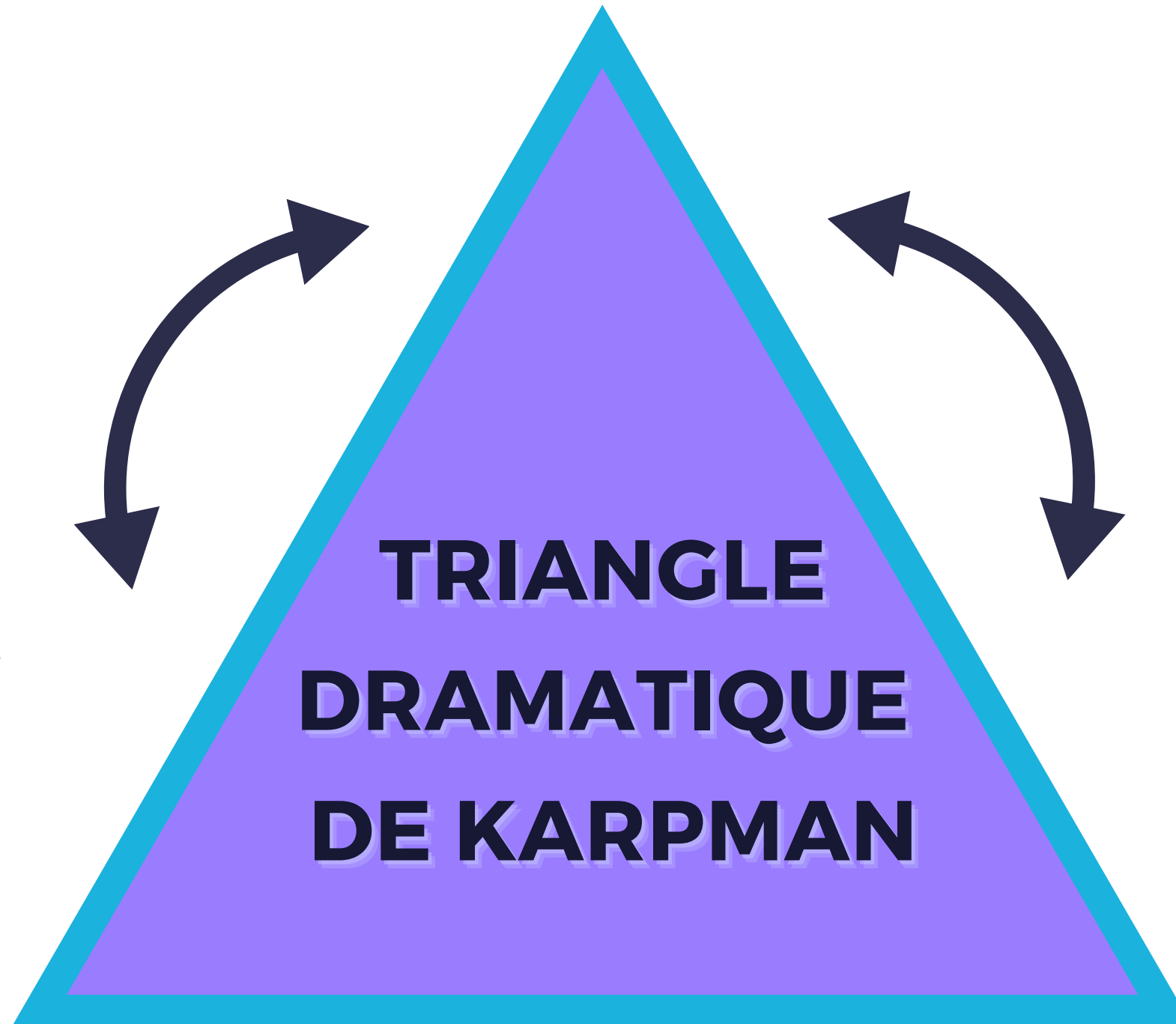
## VICTIME

Subit, se plaint, s'apitoie, se sent impuissant-e. Attire l'attention sur soi.



## SAUVEUR-EUSE

Protège et veut se rendre indispensable. Ne peut s'empêcher d'aider la victime, parfois au détriment de celle-ci.



**TRIANGLE  
DRAMATIQUE  
DE KARPMAN**

# Explication de l'outil



En tant qu'intervenant-e, cet outil peut être utile pour la compréhension et la gestion des conflits interpersonnels. En effet, les triangulations se retrouvent souvent au cœur des difficultés relationnelles, et ce, de manière inconsciente. Ces jeux relationnels ont plus pour but de chercher un coupable et de poser des accusations que de trouver de réelles solutions. Il faut aussi savoir que la position que prend chaque personne dans le triangle n'est pas la réalité. C'est-à-dire que la personne qui choisit d'être la victime n'est bien souvent pas la réelle victime dans la situation.

Le triangle dramatique de Karpman a été créé par Steven Karpman afin de comprendre les triangulations pour mieux gérer les conflits. Il permet de décortiquer les jeux de pouvoir et de culpabilité qui nuisent à nos relations.

Les trois rôles du triangle sont tout aussi nocifs les uns que les autres et chaque personne qui entre dans le triangle prendra chacun des rôles à un moment ou un autre. Toutefois, chaque personne a une préférence pour l'un des rôles qui lui provient de son enfance. Apprendre à détecter ces jeux néfastes permettra de rendre la sphère relationnelle plus saine.

- **Persécuteur-trice** : Agresse, dévalorise, critique. Fais souffrir l'autre pour canaliser ses propres émotions négatives.
- **Sauveur-euse** : Protège et veut se rendre indispensable. Ne peut s'empêcher d'aider la victime, parfois au détriment de celle-ci.
- **Victime** : Subit, se plaint, s'apitoie, se sent impuissant-e. Attire l'attention sur soi.

## Sources

Karpman, S. B. (2019). Script Drama Analysis II. *International Journal of Transactional Analysis Research & Practice*, 10(1).  
Petitcollin, C. (2013). *Victime, bourreau ou sauveur: comment sortir du piège?*(nouvelle édition). Jouvence.