

Le triangle de Karpman

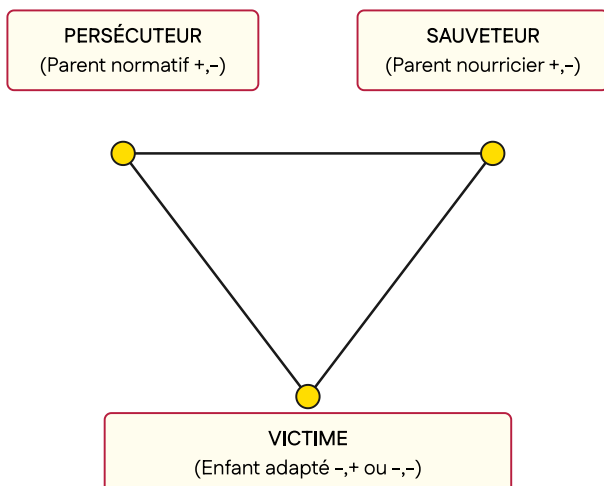
Fiche outil — du triangle dramatique au triangle de l'autonomie

Le triangle dramatique ou triangle de Karpman est une figure d'analyse transactionnelle proposée par Stephen Karpman, médecin et psychiatre à l'université de Californie à San Francisco, en 1968, qui met en évidence un scénario relationnel typique entre victime, persécuteur et sauveur.

Comment utiliser cet outil

Repérez dans quel rôle vous basculez le plus souvent — on a tous un rôle privilégié, et dès qu'on est dans un rôle, on est dans les trois. Puis appuyez-vous sur le triangle de l'autonomie pour sortir de la relation de dépendance.

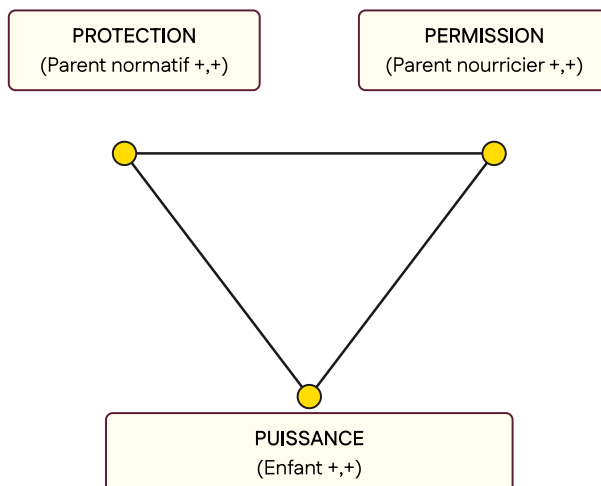
Triangle dramatique



Points importants de ce modèle

- ↳ Il y a trois rôles : Persécuteur, Sauveur et Victime.
- ↳ On a tous un rôle privilégié.
- ↳ Quand on est dans un rôle, on est dans les trois.
- ↳ Le triangle est généré par des positions de vie négatives, donc des méconnaissances.
- ↳ Il est l'expression d'une symbiose relationnelle.

Triangle de l'autonomie



Identifier si j'agis en sauveur

- ↳ Il y a bien une demande et je traite celle de mon client, pas le problème de quelqu'un d'autre.
- ↳ Je suis compétent·e pour répondre à la demande.
- ↳ Je ne fais pas plus de 50% du travail.
- ↳ J'ai envie de répondre.