

Le triangle dramatique de Karpman

Cet outil vient éclairer la notion de "jeux psychologiques", dans lesquels nous sélectionnons inconsciemment des rôles qui nous amènent à manipuler les autres, les faire agir à notre place, les culpabiliser ou les accuser, plutôt qu'à prendre notre part de responsabilité et chercher une solution constructive.

PERSECUTEUR

Critique, accuse, dévalorise, attaque, rend les autres responsables de ce qui lui arrive

SAUVEUR

Fait à la place de l'autre, étouffe, agit sans qu'on lui demande



VICTIME

Se plaint, se dévalorise, se dit incapable, ne se sent pas responsable, cherche un sauveur, se dit qu'il n'a pas de chance

Sortir du triangle c'est reconnaître les responsabilités de chacun·e