

Le Triangle Dramatique



Par [Ana Sandra](#)

J'ai toujours été intéressée par les interactions entre les personnes, j'ai d'ailleurs traité ce sujet dans plusieurs de mes articles. Aujourd'hui j'ai décidé d'aller encore plus loin par rapport aux différents rôles que nous pouvons avoir dans une relation.

J'utiliserai l'outil créé par Stephen Karpman, spécialiste en analyse transactionnelle, «Le Triangle Dramatique ».

Celui-ci est défini par trois rôles : la Victime, le Bourreau et le Sauveur.

Je vais les expliquer brièvement:



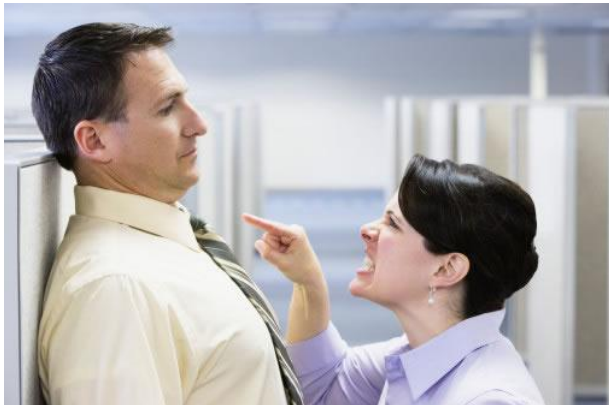
La Victime, C'est le personnage principal, autour duquel se créent les deux autres rôles, il est impuissant, il ne prend pas de responsabilités, tout est la faute de l'autre, du destin, de la mauvaise chance, de Dieu, d'un «accident », c'est une manière d'attirer l'attention, l'aide, l'amour, un des messages caché est «pauvre de moi », de cette

manière il attire également la pitié, la compassion, mais il peut aussi réveiller chez les autres la colère, l'agressivité, et alors le jeu des blessures commence...

Je me souviens toujours de l'histoire d'un de mes clients, qui avait une relation toxique avec sa partenaire.

»Au début, tout était magnifique, il y avait une forte attraction sexuelle entre nous, on appréciait être ensemble, mais un jour, au milieu d'un ébat amoureux passionné, elle me demanda de la frapper avec une sandale de plage, je fis abstraction de sa demande, mais elle insista tellement que j'ai finis par le faire, c'était fou, je me suis sentis super excité, suite à cela, une relation de force, de dominant-dominé s'installa dans notre couple, laquelle commença à se dégrader de plus en plus, jusqu'à en arriver à la caricature. »

Alors que cela paraît un cas extrême ce n'en est pas un, peut-être qu'avec des mécanismes plus subtiles, nous acceptons, à cause de nos carences, des situations inacceptables, pas seulement au niveau du couple, mais aussi dans le travail, dans l'amitié ainsi qu'avec nos parents et enfants.



Le Bourreau C'est la personne qui croit avoir le contrôle, il est critiqueur, possessif, tyrannique, rabaisse, réduit, croit que les autres sont stupides, incompetents, il pense que s'il a fait quelque chose de mal c'est à cause de la victime, dans la violence conjugal par exemple, fréquemment cela fait parti de l'agresseur »il ou elle m'a cherché » »si tu m'avais dit ou avait fait telle chose... » »Je te l'avais dit, si seulement tu m'avais écouté » »je fais le maximum pour toi » »Je ne veux pas te blesser mais je vais te dire la vérité » Le bourreau a beaucoup de colère, de rage, de frustrations non résolues ; au lieu de les affronter il envie les autres qui ont cette énergie, il se croit indispensable, sans lui la victime serait perdue.



Le Sauveur En recherche de reconnaissance, en apparence il veut aider, mais en réalité ce qu'il l'intéresse c'est que la victime continue à l'être pour pouvoir obtenir la reconnaissance recherchée. Généralement il propose son aide, il n'est pas nécessaire de lui demander, il peut devenir envahissant, une des facettes du sauveur par exemple peut être l'aide financière, cela peut convertir l'autre en assisté et ce qui ne lui permettra pas de développer ses facultés et révéler ses talents. Dans une situation d'interaction, le message du sauveur à la victime et au bourreau est «Je vais vous aider » «A ta place je ferais »

Le Sauveur, veut se donner une aura positive, de quelqu'un de bon, généreux, et certainement qu'il l'est, seulement pour se maintenir dans cette position il a besoin d'un jeu sociologique extrêmement nocif.

Pendant que nous sauvons quelqu'un, nous nous échappons de nos propres difficultés. Je vois fréquemment cela avec des personnes désintéressées par la religion, ou des oeuvres caritatives...

Il est important de savoir, qu'en essayant de sauver les autres, nous leur évitons aussi, la connaissance et l'évolution que produisent les difficultés.

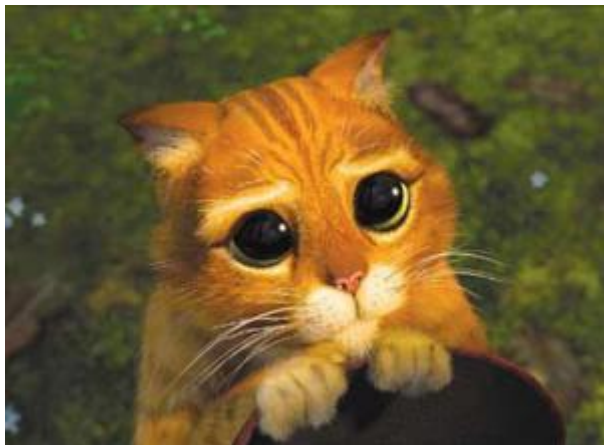
QUE FAIRE?

Le plus important à faire par rapport à ce triangle, est de ne jamais y entrer, mais nous avons appris ces jeux psychologiques depuis l'enfance, de manière naturelle, nous les répétons et ils font partie de notre personnalité, comme tout ce qu'on a appris, nous pouvons les changer en nous transformant en adulte responsables.

Dans le prochain article <http://espaceconscience.com/2014/06/comment-sortir-du-triangle-dramatique-la-victime/>, je donnerai des outils pour sortir de ce triangle et j'irai plus loin dans la réflexion. Ne le manquez pas!

Comment Sortir Du Triangle Dramatique ?

LA VICTIME



Par [Ana Sandra](#)

La semaine dernière, j'ai écrit un article intitulé « [le triangle dramatique](#) » où j'expliquais les trois figures créées par Stephen Karpman, spécialiste de l'analyse transactionnelle : Victime, Bourreau et Sauveur.

Bien que j'ai expliqué brièvement chacune d'entre elle, par manque de temps, je n'ai pu proposer aucune solution pour sortir de ce jeu si dangereux et commun.

J'utilise le tutoiement, car je voudrais établir un lien direct avec « toi » qui me lit.

J'ai donc immédiatement reçu des messages du style « super je me suis identifié à ce que tu expliques mais comment je dois faire pour sortir de tout cela ? »

Aujourd'hui je te donne quelques éclaircissements qui t'aideront, premièrement à te rendre compte que tu es entré dans le triangle, et deuxièmement, quelques pistes pour en sortir.

Comme le thème est vaste, les solutions seront tournées vers le rôle de la victime, et lors d'écrits ultérieurs, je traiterai de la figure du bourreau et de celle du sauveur.

Avant toute chose, je voudrais te prévenir que l'action la plus efficace quant au triangle dramatique, est de ne jamais y entrer, parce que cela peut se convertir rapidement en une philosophie de vie, qui est assez difficile à démonter.

ANTECEDENTS

LA VICTIME ;

Tous, nous avons de bonnes raisons de nous comporter comme des victimes, c'est un mécanisme qui fonctionne presque toujours, depuis l'enfance, quand notre mère nous refusait quelque chose ; en nous plaignant, en pleurant avec amertume, en faisant une tête de malheureux, généralement, nous la faisons changer d'opinion, et ainsi, comme la majorité,

nous avons conclu que nous convertir en victime de l'autre nous permettait d'obtenir ce que nous ne pouvions pas en faisant une simple demande... Nous en avons fait l'expérience tellement de fois que nous l'avons ancrée dans nos cellules ; mais à cause de notre innocence et notre ignorance, nous n'avons pas tenu compte des aspects morbides de cette façon de faire, et pourtant ils existent. La manipulation par exemple, au détriment de ma personne, que nous avons établie dans certains cas, comme une règle de vie.

Cette fausse croyance a créé de véritables drames dans notre société.

La victime est également renforcée, par les médias, jusque dans les contes pour enfants. La majorité des personnages ne sont-elles pas des victimes ? Est-ce que Blanche-neige, Cendrillon, la Belle au bois dormant étaient des femmes puissantes qui atteignaient leurs buts avec l'aide de leur pouvoir interne ? Non, absolument pas, elles furent des personnes que nous avons envie d'aider en entrant dans le conte, en premier lieu, et qui au final réussissaient tout en nous faisant pitié.

Le triangle dramatique a été validé par les histoires pour enfants, comme le petit chaperon rouge : d'un côté il y a les victimes : le petit chaperon rouge est une petite fille démunie, qui ne peut pas faire grand-chose et la grand-mère, qui pourrait être l'adulte responsable mais qui est malade ; le loup est le grand méchant, et le sauveur qui est le bucheron.

Ceci est loin d'être un cas à part, dans presque tous les contes, récits, feuilletons télévisés, ce triangle se répète.

Son problème caché : la victime n'a pas confiance en elle-même, elle craint d'exister pour elle-même, de s'affirmer, par crainte de perdre, d'échouer ou d'être abandonnée. Pleurs, doute rébellion sont ses modes d'expression.



LE SAUVEUR :

Parallèlement, nous avons appris qu'en étant gentils et en faisant plaisir aux autres, en les servant ou en nous soumettant à leur autorité, nous pouvions attirer leur reconnaissance qui nous a manqué quand nous étions petits, des paroles valorisantes, des flatteries, des motivations sincères de la part de nos parents, et ainsi se développa le rôle de Sauveur. Nous avons également oublié les effets secondaires désastreux pour notre personne et les autres.

Nous avons mis l'autorité, le respect, notre pouvoir interne à l'extérieur de nous même. Notre valeur dépendant de ce que les autres la percevait ou non, sans savoir

que pour exister en tant que Sauveurs nous avons besoin ni plus ni moins d'une victime à pouvoir sauver, et qu'inconsciemment, nous ne sommes pas intéressés à l'aider réellement à sortir de son drame, puisque cela supposerait la fin de notre rôle.

Son problème caché :

Personne qui cherche à tout prix la reconnaissance parce qu'elle lui manque, elle a peur de faire du mal en établissant ses limites, et ne se respecte pas. Elle accumule de la rancœur, de la culpabilité, ne sait pas donner ce qui est juste, elle donne généralement trop, et s'épuise.



LE BOURREAU :

Lorsque dépassés, irrités, fatigués, désespérés par les difficultés émotionnelles, et relationnelles qu'impliquent le schéma de victime-sauveur, suffoquant d'injustice, nous tombons dans l'amertume et le ressentiment, nous créons le bourreau qui est le côté obscur de la force. Celui-ci espère qu'en projetant sa souffrance sur les autres il l'a sentira moins, oubliant les effets pervers de cette opération.

C'est-à-dire qu'avant tout, la majorité des bourreaux sont conscients d'une manière ou d'une autre de ce qu'ils font, et même si inconsciemment ils ont une image dégradée d'eux-mêmes, ceci sans parler de la quantité d'émotions toxiques qui découlent d'un petit rôle si polémique : culpabilité, doute, colère, désespoir... et de la part de souffrance que génèrent ces comportements destructeurs, en soi-même et pour les autres.

Son problème caché :

Le bourreau a peur de montrer sa frustration, ses désirs, ses aspirations, il fait tout pour que les personnes pensent qu'il n'a pas de problème et qu'il est fort. Il cherche à dominer, à contrôler, il vit dans la peur secrète d'être démasqué. Il se venge inconsciemment de sa douleur et des blessures souffertes pendant l'enfance, c'est-à-dire de la victime qu'il a été un jour...

Il est important de savoir, qu'une fois entré dans le jeu, à un moment donné, nous endosserons les différents rôles. N'est-ce pas la victime de son propre bourreau ? Ou le bourreau victime de soi même.

VICTIME BOUREAU OU SAUVEUR ?

Pour le savoir, répond avec sincérité à ce test, créé par Lyliane Clémente

Sauveur :

1. Aides-tu des personnes qui ne te l'ont pas demandé ? oui – non
2. te sens-tu coupable, responsable, mal lorsque quelqu'un de ton entourage a des difficultés ? oui – non
3. cela te dérange-t-il car tu en es convaincu, que quelqu'un que tu connais irait mieux s'il écoutait tes conseils ? Oui – non
4. Te sens-tu exploité et non considéré à ton travail, malgré tous tes efforts pour aider les autres. Oui- non

Victime :

5. Accuses-tu les autres d'être la cause de tes problèmes ? oui – non
6. te dénigres-tu ou te diminues-tu devant les autres ? oui – non
7. te plains-tu de tes difficultés sans rien faire ? oui – non
8. en difficulté, agis-tu de manière autonome ou attends-tu que se soient les autres qui te sauvent ? oui non
9. donnes-tu plus d'importance à la manière dont les autres te perçoivent plutôt qu'à celle dont tu te perçois toi-même ? oui –non
10. demandes-tu d'une manière ou d'une autre, de l'attention de la part des autres ? oui – non
11. critiques tu les autres parce qu'ils ne font pas ce que tu espérais qu'ils fassent ? oui – non
12. t'es-tu mis en danger pour attirer l'attention des autres ? oui – non
13. cèdes-tu au chantage affectif ? oui – non

Bourreau :

14. sens-tu la nécessité d'agresser, humilier, maltraiter, insulter, frapper, violer, ne pas respecter, rabaisser, te moquer, tromper une personne de ton entourage ? oui-non

15. provoques-tu de manière négative ton couple, tes amis, tes collègues afin d'obtenir ce que tu désires ? oui – non

16. es-tu coléreux, bagarreur, crieur, polémique et conflictuel ? oui – non

17. Est-ce qu'on t'a fait le reproche que tu es sévères, manipulateur, dominant, et que tu veux toujours avoir raison? oui – non

18. utilises-tu le chantage affectif, séduis-tu les autres pour obtenir ce que tu désires? oui – non

si tu as répondu deux oui quelque soit la catégorie, victime, sauveur ou bourreau, il est probable que tu utilises les relations de force comme moyen de relation aux autres

QUE PEUT-ON FAIRE ?

Grâce au test, tu as défini dans quel (s) rôle (s) tu te trouves, à présent, je vais te proposer une série de questions et suggestions pour t'aider à sortir de ce triangle infernal.



VICTIME : une des prises de consciences que mon travail de thérapeute m'a permis, est de constater les grandes souffrances auxquelles sont soumis beaucoup d'enfants et de personnes, parfois j'ai l'impression quand j'écoute certains de mes clients, que l'inconscience humaine est sans limite, seule la spiritualité m'apporte des réponses, à ce qui paraît une escalade de folie.

Beaucoup de personnes ont vécu de telles situations, notamment quand ils étaient enfants, que prendre des responsabilités leur est très difficile, et lorsqu'ils le font, ils se demandent comment ai-je pu me créer de telles circonstances ?

Pourtant, je suis convaincue que « NOUS SOMMES CREATEUR DE TOUT CE QUI NOUS ARRIVE DANS LA VIE » qu'il n'existe pas de malchance, de fatalité, d'accident. Tout, sans exception a été créé ou co-créé par nous-mêmes.

Je sais que dans certains cas, c'est très dur de l'accepter, surtout si nous avons souffert d'abus, de torture ou de la perte d'un être cher. J'en ai conscience.

De mon point de vue, nous avons choisi la planète, le pays, la famille, les parents et frères et sœurs avec lesquels nous désirons nous incarner, pour vivre des circonstances particulières, bien qu'obscurées pour nous, afin de les conscientiser et apprendre d'elles dans ce jeu complexe qu'est la VIE.

Nous attirons également par résonnance les amis, le couple, les enfants, les événements, les travaux, les ennemis etc. dont nous avons besoin pour notre évolution.

Je sais très bien que si tu as vécu une enfance douloureuse, ou si tu es dans la souffrance, il est très dur de lire cela sans réagir, crois moi je te comprends. Il faut que tu comprennes que tu as créé ces circonstances en partie à cause de la croyance qui existait dans le passé, qui est que nous devons souffrir pour évoluer, ce qui est vrai, mais jusqu'à un certain point.

Comme créateurs également nous pouvons changer cela, je vais faire ici une analogie avec les systèmes informatiques. Seul le programmeur a accès au programme et peut le modifier, et bien en nous, c'est la même chose, nous créons toutes ces circonstances douloureuses mais nous pouvons également les changer.

J'ai aidé des personnes qui ont souffert de véritables drames, ces personnes se sont dit un jour, « ok, j'ai souffert mais maintenant je ne veux plus de souffrance. Toutes ont cherché une manière de sortir du problème, en mobilisant pour cela leurs ressources internes, parfois insoupçonnées, qui les ont aidées et portées vers la voie de la libération.

Chercher des coupables est inutile, il existe uniquement des êtres responsables.

Une fois que tu décides de passer à l'action et te prendre en charge, tu verras combien l'Univers fait en sorte de t'aider, mais avant cela, tu dois prendre ta responsabilité et contacter la force infinie que tu as toujours eu en toi.

Si tu vis une situation difficile et que tu ne veux pas te voir comme une victime, pose toi les questions suivantes :



situation ?

Que me montres de moi cette

Si quelqu'un te fais du mal : quelle partie de moi est en train de révéler cette personne ? Puisque nous agissons comme des miroirs, et l'autre est seulement une partie de moi que je ne veux pas voir.

**Quels recours j'ai besoin de mobiliser pour sortir de cette situation ?
Quelle partie de mon ÊTRE c'est-à-dire la part de Dieu en moi, celle qui possède tout et qui est déjà tout, puis-je mettre en avant pour résoudre ce problème ?**

Que puis-je faire avec ce défi, comment je peux apprendre de cela, et même, quel sens puis-je lui donner ?

Est-ce que je suis en train de donner mon pouvoir à cette personne qui veut m'aider, plutôt que de me débrouiller tout seul ?

Quelle partie de mon identité ai-je besoin de changer pour résoudre cette situation ?

Dans le prochain article je donnerai des solutions pour sortir du rôle de Bourreau.

Sortant Du Triangle Dramatique, LE BOURREAU



Par [Ana Sandra](#)

Continuons avec la résolution du triangle dramatique ; aujourd'hui c'est le tour de la figure du bourreau.

Vous pouvez aussi lire: [Le Triangle Dramatique](#) et [Comment sortir du triangle dramatique.](#)
[LA VICTIME](#)

Mon fils Tobias a 6 ans, il me raconte tout le temps les tribulations d'un enfant appelé Didier qui s'est converti précocement à être le fléau de l'école.

Il est rare qu'il y ai un jour où Tobias n'arrive pas avec une nouvelle histoire du tristement célèbre Didier.

La semaine dernière, j'ai emmené Tobias à son école et je suis entrée un moment dans la cour de récréation ; immédiatement il me dit « regarde maman, c'est lui Didier. » je me suis assise un moment sur un banc et je l'ai observé. Rapidement, je me suis rendue compte que Didier, loin d'être le bourreau de son école, est en fait une victime de sa réputation.

Il est certain que l'enfant présente un comportement violent, mais je sais par expérience que la violence n'est pas innée à l'être humain mais c'est une conduite apprise. Je me suis approchée de lui et je lui ai parlé. Je lui ai posé quelques questions pour gagner sa confiance, et sans tarder, il m'a raconté que dans sa maison, ses frères aînés et ses parents le frappent, ce que j'imaginai sans surprise.

Je lui ai dit quelques paroles valorisantes, il m'a regardé surpris et il est parti en courant...

Après cela j'ai vu une maîtresse qui le grondait, et j'ai compris que cet enfant se trouve à l'intérieur d'un engrenage, qui s'il ne s'arrête pas rapidement, peut le blesser profondément.

La plupart des bourreaux ont été victimes un jour et ils ont décidé d'agir en réaction à ce qui leur arrive. Comme généralement ils souffrent, ou ils ont assez souffert, ils pensent à tort qu'en se vengeant (consciemment ou inconsciemment) du monde, ou en faisant souffrir les autres, alors ils souffriront moins.



L'ESTIME DE SOI

Un problème avec les bourreaux, que j'ai déjà mentionné dans l'article précédent, est que consciemment ou inconsciemment, ils savent que leurs actions ne sont pas alignées, et ils se jugent pour cela, ce qui produit une piètre image d'eux même.

C'est un cercle vicieux qui s'ajoute à une quantité d'émotions toxiques comme la culpabilité, l'auto critique, la rage, la colère, la haine, la frustration.

Je pense avoir traité assez abondamment du thème du bourreau dans mes articles précédents [Le Triangle Dramatique](#) et [Comment sortir du triangle dramatique, LA VICTIME](#) ; pour éviter les répétitions, allons directement du côté des solutions.

EN PRENANT CONSCIENCE



Si tu te sens identifié au rôle du bourreau, et que tu désires en sortir, les questions suivantes peuvent t'aider à le faire :

Remémore-toi ton histoire, et identifie si tu as vécu dans le passé des situations injustes, des violences, des abus, du non respect, des humiliations ou des trahisons ?

Si oui, considères-tu que ces expériences sont guéries où ont-elles encore un impact en toi ?

En relation aux personnes qui te réveillent des émotions difficiles à gérer, que te disent ces personnes de toi ? Pourquoi elles ? Qu'est ce qu'elles te rappellent de ton histoire ? Comprends que les autres sont les révélateurs : tes blessures, tes douleurs existaient avant que ces personnes arrivent dans ta vie. Les autres sont des miroirs, des parties non acceptées et en souffrance en toi.

Quelle image as-tu de toi ? Comment peux-tu l'améliorer ?

Quelles frustrations vis-tu encore ? Comment peux-tu les dépasser ?

EN CHERCHANT UNE SORTIE



Je considère que dans le cas du bourreau comme dans toutes les blessures, la solution vient en premier lieu quand tu prends conscience de ton rôle. Lorsque tu continues à agir de manière inconsciente, il est difficile de te sortir du triangle.

En second lieu, en allant à la rencontre des blessures et événements traumatiques qui génèrent de telles conduites en toi. Cela, beaucoup de personnes l'évite, préférant continuer à souffrir indéfiniment que d'y faire face une fois pour toutes. Je le répète : avec les nouvelles thérapies et l'énergie actuelle, parfois, en une seule séance avec un bon thérapeute, tu peux dépasser des souffrances qui avant requerraient beaucoup de temps.

Egalement, en travaillant les émotions non résolues, dans le cas par exemple de la rage, tu peux chercher des activités pour l'évacuer, bien que cela soit uniquement un moyen provisoire, qui va drainer l'excès d'énergie en toi, pour éviter que tu ne l'utilises contre les autres. Encore une fois, la solution est de voir ce que génèrent ces émotions en toi.

QUELQUE CHOSE D'IMPORTANT

Dans mes thérapies et dans la vie, je constate que les blessures se transmettent de génération en génération, cela est très fréquent d'avoir par exemple un père battu qui bat à son tour ses enfants.

Je crois qu'est venu le moment de stopper ces chaînes de souffrance.

Toi, en tant que père, tu as la responsabilité de guérir tes blessures, pour éviter de les passer à tes enfants. Je répète, cela est sous ta responsabilité. Les personnes abusées, par exemple, sentent des pulsions extrêmement fortes mais ces pulsions peuvent se travailler. Tu n'es en

aucun cas une marionnette de tes zones d'ombres. **CHERCHE DE L'AIDE ! Prends ta responsabilité et prends en charge ta vie !** les solutions existent et elles sont nombreuses.

En outre, beaucoup de bourreaux se mettent dans leur rôle lorsqu'ils ne sont pas complètement conscients, parce qu'ils vivent une émotion très forte comme la colère, ou à cause de substances néfastes pour leur conscience comme l'alcool ou les drogues ; si c'est ton cas, de la même manière, **CHERCHE DE L'AIDE !**