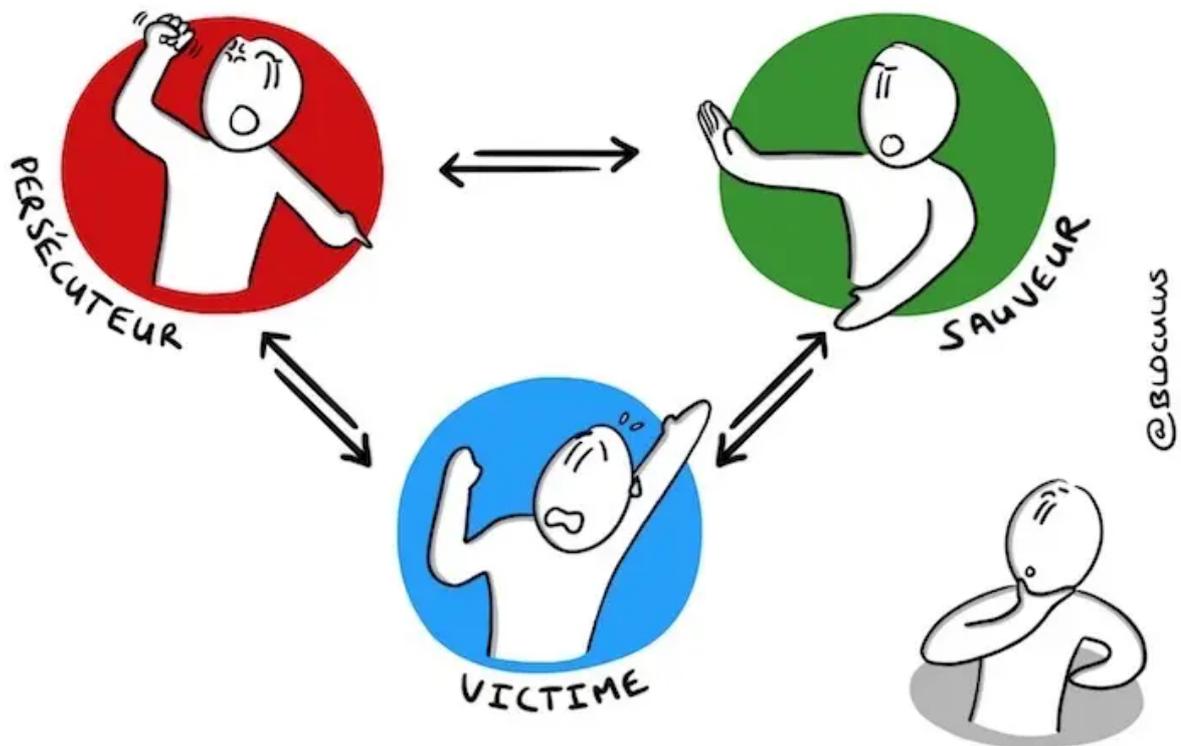


# Jeux Psychologiques : Comment sortir du triangle Persécuteur – Victime – Sauveur

[bloculus.com/jeux-psychologiques-persecuteur-victime-sauveur](http://bloculus.com/jeux-psychologiques-persecuteur-victime-sauveur)

20 janvier 2018

## QUEL RÔLE ALEZ-VOUS JOUER AUJOURD'HUI ?



Jean traverse l'Open-Space pour se rendre au bureau de Charles. Son pas est décidé. Les derniers échanges par mail sont allés trop loin... Il y a des limites à ne pas dépasser et Charles va l'entendre !  
Jean à Charles : *"Franchement tu as abusé sur ton dernier mail ! C'est pas du tout "pro" de me descendre comme ça avec tout le monde en copie ! Il va falloir que tu arranges ça rapidement ! J'exige des excuses !"*

Interloqué, Charles se défend et riposte : *"Mais c'est n'est pas ma faute... Tu insinues des choses devant tout le monde et tu t'étonnes que ça soit mal pris ! C'est toi qui devrais réfléchir avant d'écrire !"*

Céline, dérangée par le bruit de ses managés se lève et intervient : *"Jean a raison : tu as été trop loin sur ce coup Charles ! Tu ne peux pas tout mettre sur le dos des autres comme ça..."*

Reconnaissez-vous ce type de situation ? Si oui, vous savez que ce jeu va continuer : Céline, Jean et Charles vont passer d'alliés à opposants, se reprocher leurs comportements, remarques ou autres silences... et la conversation va tourner en rond jusqu'à ce que l'un craque et se retire en colère ou

blessé.

Les 3 rôles principaux de ces mini-drames ont été définis par le psychologue Stephen Karpman auteur du célèbre **triangle dramatique** (ou triangle de Karpman) : **Victime, Persécuteur, Sauveur**.

## Jeu psychologique

---

Sur scène, il y a donc 3 rôles ou plutôt 3 positions :

- celle de la Victime (cercle bleu sur l'illustration) où l'on se rend pour **se plaindre** de sa condition, des actes de son Persécuteur,...
- celle du Persécuteur (cercle rouge) où l'on se rend pour casser du sucre sur le dos de la Victime, **l'attaquer**
- celle du Sauveur (cercle vert) où l'on se rend pour **tenter d'aider** la Victime tout en faisant face au Persécuteur

Si un échange/une conversation/une situation de votre vie prend la forme ci-dessus et vous fait passer successivement dans plusieurs de ces positions, alors vous êtes dans un **jeu psychologique**...

Pas besoin d'être 3 pour créer un jeu. Les positions peuvent être investies à 2, à 3 ou plus. Et ainsi nous passons une grande partie de notre vie à jouer ! Oui, oui, même vous, même moi !

En effet, **nous participons à ces "jeux" de manière tout à fait inconsciente** pour nous sentir vivant, recevoir des signes de reconnaissance, avoir un contact...

Cela vous semble fou ? Regardez cette vidéo (de l'excellente chaîne youtube "*Et tout le monde s'en fout*") qui explique comment s'organise ce beau ballet :



Watch Video At: [https://youtu.be/kF1\\_qecmP4Y](https://youtu.be/kF1_qecmP4Y)

Si le sujet vous intéresse, je vous recommande de jeter un oeil à mon article sur les fondamentaux de l'Analyse Transactionnelle. Vous y découvrirez le mécanisme sur lequel la théorie des jeux est construite, mais aussi que votre "libre-arbitre" n'est pas aussi libre que vous le croyez...

## Comment sortir d'un jeu psychologique ?

---

Tout d'abord il s'agit de reconnaître qu'on est entré dedans ! Le meilleur moyen, c'est d'être **attentif aux signes qui montrent que la discussion s'est transformée en débat / joute de pouvoir** :

- hausse de ton,
- passage en mode défensif,
- émotions négatives qui montent (notamment la colère)...

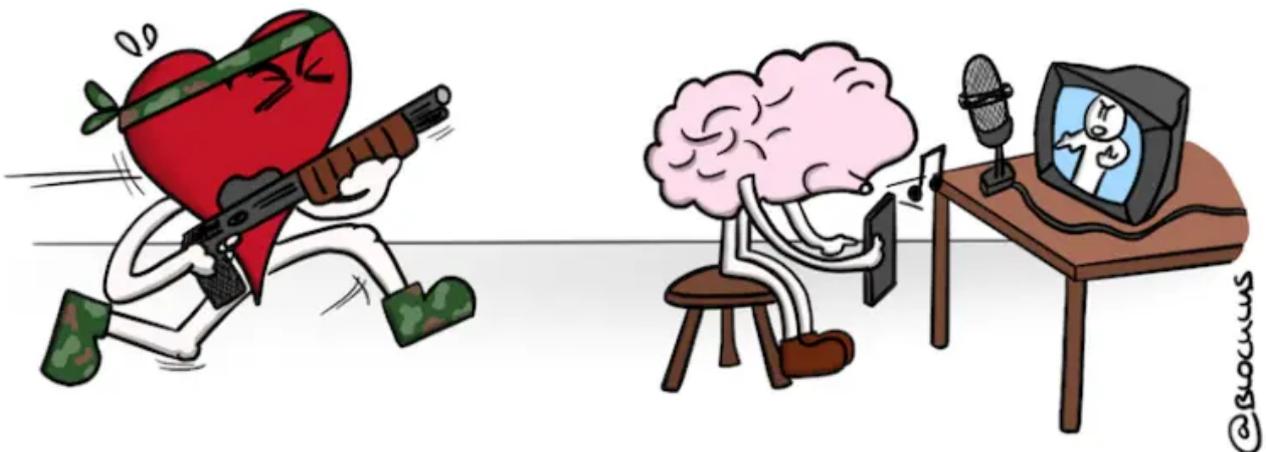
À ce moment là, il est temps de **prendre sur vous et de faire un "STOP" mental** ! Respirez alors profondément, et prenez un temps de réflexion vis-à-vis de la situation :

- Prenez du recul par rapport à votre émotion : *"Quels sont vos besoins profonds non satisfaits qui vous maintiennent dans cette situation ?"*
- Sortez de votre tête l'idée que vos interlocuteurs sont de pauvres / odieuses / coupables personnes : ils sont – comme vous – tombés dans le piège du jeu. Vous pouvez alors vous poser la question : *"Quels peuvent être leurs besoins profonds non satisfaits ?"*
- Laissez de côté votre rancœur ou envie de sauver la situation et transformez-vous en ordinateur / facilitateur (ou en terme d'Analyse Transactionnelle, investissez votre « état du moi Adulte ») : *"Ok... J'ai l'impression qu'on tourne en rond. Je vous propose qu'on fasse une pause et qu'on essaye ensuite de trouver une issue positive à cette situation"*

## Le chemin d'une vie...

---

La clé pour sortir d'un de ces jeux est donc un **dialogue dépassionné orienté vers la résolution**. Ça paraît évident écrit comme ça, mais c'est en réalité un véritable challenge : celui de **prendre conscience de ses émotions/besoins avant qu'ils ne déclenchent un "raz-de-marée"**...



La route vers cette maîtrise n'est pas de tout repos ! Je continue d'ailleurs personnellement à avoir un penchant naturel pour persécuter les décisions dogmatiques qui n'ont pas de sens à mes yeux... Mais je me soigne et les alliés sont nombreux dans cette transformation : Communication Non Violente, coaching, méditation...

Le tout est de prendre conscience que **la personne qui a vraiment le pouvoir de tout changer, c'est vous** et de faire un premier pas en avant...