

# Le Triangle Dramatique

Tout le catalogue sur  
[www.dunod.com](http://www.dunod.com)



■ Dr Stephen B. Karpman

# Le Triangle Dramatique

*Comment passer de la manipulation  
à la compassion  
et au bien-être relationnel*

*Traduit et adapté par Jérôme Lefeuvre et Pierre Agnès*

L'édition originale de cet ouvrage a été publiée aux États-Unis  
par Drama Triangle Publications  
sous le titre *A Game Free Life – The definitive book ont the Drama Triangle  
and Compassion Triangle by the originator and author.*  
© 2014 by Stephen B. Karpman, M. D. All rights reserved.

Illustration de couverture : © antishock- Fotolia.com

<p>Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements</p>	<p>d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.</p> <p>Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p>
--	--



© InterEditions, 2017

InterEditions est une marque de  
Dunod Éditeur, 11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

ISBN : 978-2-7296-1510-9

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# SOMMAIRE

Introduction, *Comment sont vos relations ?* 1

## *Première partie*

### **UNE DYNAMIQUE DU DRAME**

*Observer et repérer les jeux et les triangles*

1. C'EST QUOI LES JEUX, AU FAIT ?  
*Est-ce qu'on utilise une balle ?*  
*Une balle peut-elle avoir la forme d'un triangle ?* 11
2. COMMENT LE TRIANGLE DEVIENT DRAME ?  
*De dangereuses valse à trois temps* 45
3. UN TRIANGLE OK POSITIF  
*La solution à 10 % et le Triangle Compassionnel,*  
*pont entre drame et bonheur* 85
4. CREUSER ENCORE DANS LES TRIANGLES PSYCHOLOGIQUES  
*Rackets, jeux et scénarios* 119
5. LE MODÈLE THÉORIQUE UNIVERSEL DU JEU À TROIS CÔTÉS  
*Le rasoir d'Occam* 151

## *Deuxième partie*

### **SORTIR DU DRAME ET SE LIBÉRER DES JEUX**

*Des méthodes de communication utiles pour éviter d'être pris dans le triangle*  
*et instaurer des relations de qualité, saines, fiables, confiantes et constructives*

6. UNE BELLE VIE, SAINTE ET LIBRE  
*Sur les chemins du bonheur, de l'amour de soi et de la confiance,*  
*ma boîte à outils pour une vie hors des jeux* 163

7. LES TROIS RÈGLES D'OUVERTURE POUR DES RELATIONS SAINES ET FIABLES <i>Évoque-le ! Parlons-en ! Bouclons !</i>	199
Conclusion	
<i>La formule du bonheur; être soi, avec soi et avec l'autre</i>	277
Annexes	279
Index des articles	287
Remerciements	289
Table des jeux et des triangles	291
Table des matières	297

# Introduction

---

## *Comment sont vos relations ?*

COMBIEN DE FOIS AVONS-NOUS VU NOS BONNES INTENTIONS devenir problèmes. Combien de conflits semblent avoir démarré à cause d'un petit mot ou d'un gros malentendu ? Faut-il se surveiller sans arrêt ?

Et si c'était beaucoup plus simple que nous ne le croyons ?

Et si nous pouvions briser le cycle apparemment si complexe des conflits avec un seul triangle. Est-ce que cela vaudrait le coup de se pencher dessus ?

Dans ce livre nous allons explorer les trois voies possibles pour entretenir de belles relations et éviter les dérapages regrettables.

Nous ne le savons pas toujours. C'est peut-être inconscient, peut-être conscient. Nous ne sommes pas là pour juger. Nous sommes là pour trouver des solutions positives et des moyens simples pour échapper à des conflits, des malentendus et des drames occasionnels auxquels nous sommes tous les jours confrontés.

Nous allons chercher à comprendre ce qui se passe quand une situation ou une relation se détériore. Nous chercherons aussi à comprendre pourquoi elle se détériore. Nous testerons des pratiques, des outils pour persévérer dans l'art de maintenir nos relations saines et heureuses. Voici en quoi ce livre va vous aider.

Première chose, la plus importante, nous observons la nature. Je vais mettre de côté mon vieux jargon de quarante ans de psychothérapie pour parler clairement. Le seul sujet qui nous intéresse ici, c'est nous – vous, moi, nos amis et nos familles. Je vais vous proposer des moyens simples et pourtant puissants pour utiliser mes outils afin de vivre en dehors des jeux et dans la compassion, dans le seul et unique but d'améliorer nos vies ensemble.

J'ai voulu ce livre comme une conversation ouverte et accessible à tous. Nous évoquerons des situations familiales, certaines familiales, d'autres au travail, en public ou en privé.

Cette découverte à laquelle je vous invite est un processus pas à pas, par étapes :

- Étape 1 : nous observerons et donnerons un nom à ce que nous observons dans les relations entre les gens.
- Étape 2 : nous allons simplifier la dynamique des drames avec un diagramme que j'appelle le Triangle Dramatique. Toute idée nouvelle fera l'objet d'un schéma simple permettant de comprendre encore mieux ce dont nous parlons.
- Étape 3 : nous utiliserons des outils et des exercices pour résoudre les conflits et les impasses complexes que nous vivons dans certaines relations.

#### ***L'intention de ce livre***

- Nous promener dans le monde un peu fou des triangles, allant de l'un à l'autre pour en comprendre la mécanique et mieux percevoir ce qui s'y joue.
- Explorer de nouvelles manières d'aborder le triangle, utilisé aujourd'hui par les professionnels de l'accompagnement, les thérapeutes et même par certains leaders en entreprise

Après quelques mots sur l'histoire de mon modèle, je vous dirai tout ce que vous voulez savoir sur le Triangle Dramatique et cette manière si familière que certains ont de saboter les relations.

Nous commencerons par le plus simple et ferons progressivement monter les enjeux et la complexité des phénomènes observés.



Nous embarquons pour un voyage dans l'univers du drame sous toutes ses formes. Et c'est là que cela devient passionnant !

La deuxième partie de ce livre offre un ensemble d'outils pratiques pour échapper au drame et éviter d'entrer dans des boucles conflictuelles interminables. Nous y introduirons aussi la notion de compassion permettant de déjouer les jeux que les gens jouent. C'est le cœur de quarante ans de recherches que je vous offre ici.

Des relations saines sans jeux confus et malsains, une communication claire libérée des malentendus sont l'objectif final. Nous avons tous besoin d'apprendre à soulever les problèmes sans en créer, à parler de ce qui importe sans laisser échapper les éléments importants. Laissons surtout les non-dits et sous-entendus à la porte de la *mécommunication*. Nous aspirons tous à une communication plus adulte et constructive.

Comment est votre contrat relationnel avec ceux que vous aimez ? Est-il explicite et clair ? Dites-vous ce que vous ressentez ? Partagez-vous librement vos pensées ou gardez-vous beaucoup de choses pour vous ? Savez-vous vous mettre en valeur et susciter l'intérêt ? Êtes-vous vraiment engagé(e) et impliqué(e) dans vos relations ? Ceux qui vous aiment le voient-ils ? Et au fait... êtes-vous aimé(e) comme vous le désirez ? Savez-vous quoi faire pour l'être ?

Voici quelques-unes des questions que nous poserons et auxquelles nous comptons bien répondre. Et si vous allez jusqu'au bout de cet ouvrage, vous trouverez même ma nouvelle formule du bonheur !

### **Comment j'ai rencontré Eric Berne et son Analyse Transactionnelle et comment cela a inspiré ma vie entière**

Je m'appelle Stephen Benjamin Karpman. Je suis médecin. Tout a commencé alors que j'étais un jeune psychiatre pour la marine américaine. J'eus un beau jour la chance de rencontrer et travailler avec le Dr Eric Berne, fondateur de l'Analyse Transactionnelle (AT) et un des plus brillants esprits du siècle.

J'ai pris trois décisions majeures tôt dans ma vie qui m'ont conduit ici aujourd'hui : enfant, je décidai que je serai un inventeur, un docteur et un artiste.

C'est comme ça qu'un jour, j'ai dessiné une figure triangulaire connectée par six flèches. Elle a porté tant de noms ! Je l'ai appelée *Triangle Dramatique*. Le Dr Eric Berne aimait l'appeler le Triangle de Karpman. Ma dernière version porte le nom de Triangle Compassionnel parce que, dans le fond, c'est le fil rouge de mon travail. De la compassion introspective à celle offerte à autrui, je considère que l'on peut passer de manière systématique par trois rôles dans un jeu. J'observe que chaque joueur le fait dans chaque jeu, ouvertement ou secrètement. Je sais aujourd'hui que chaque rôle peut être abordé, discuté et géré un par un.

Quel que soit le nom qu'on lui donne, mon triangle est devenu extrêmement populaire. Maintenant, on l'enseigne dans les écoles. Les centres de réinsertion et de désintoxication l'utilisent. Il est devenu viral.

Ce livre raconte l'histoire de ce triangle et comment il a permis de changer des vies, la mienne comprise.

## **Comment le brainstorming et pas mal de basket-ball ont conduit au Triangle**

J'ai très longtemps joué au basket dans ma jeunesse. J'étais meneur de jeu, ce qui signifie que je devais définir les stratégies et répartir les rôles aux joueurs pour aider la marque. Le rôle de meneur de jeu est très intéressant au basket parce qu'il faut observer les positions de chaque joueur à tout instant pour choisir la meilleure tactique pour gagner.

Un jour en Californie, juste comme ça pour voir, je me suis amusé à dessiner des schémas et diagrammes des différentes options offensives et défensives dans le jeu. J'analysais par la même occasion les feintes et stratégies des adversaires. Je cherchais les idées clés et les points communs dans toutes ces pratiques aussi bien au basket qu'au football américain. À la fin, je me suis retrouvé avec plus de 30 pages de schémas sportifs. Avec le recul, j'avais sous les yeux l'analyse des différentes manières de piéger et manipuler ses

adversaires. Je ne réalisai pas alors que j'étais en train d'inventer un modèle. Poussé par ma passion du sport et du dessin, je prenais du plaisir et sans le savoir créais du neuf.

Au bout du compte, le triangle a fini par émerger de toutes ses pages de gribouillages avec les populaires trois feintes de football et de basket-ball.

C'est à peu près à la même époque que j'entrepris de participer au «202», séminaire tenu tous les mardi soir, au domicile du Docteur Eric Berne à San Francisco.

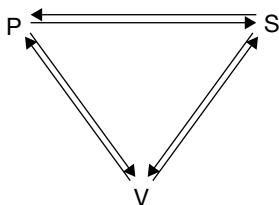
J'ai suivi ses trois *principes de création scientifique* à la lettre toute ma vie. Le premier: «N'en parlez pas si vous ne pouvez pas en faire un diagramme»; le second: «Utilisez systématiquement le rasoir d'Occam – de toute explication, la plus simple est le plus souvent la bonne»; la troisième «Parlez une langue que l'homme de la rue puisse comprendre.»

Avec le recul, je peux affirmer que j'ai appliqué ces trois règles avec un triangle si simple que n'importe qui peut l'utiliser.

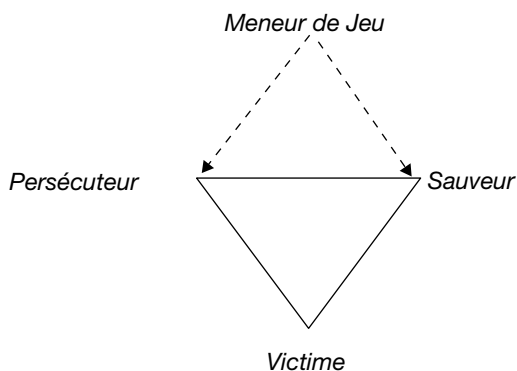
C'est en jouant avec mes trente pages de dessin que j'ai fini par simplifier (rasoir d'Occam) sous la forme de flèches générant un triangle (figure 1). Il était là, sous mes yeux, le triangle originel!

P pour le rôle de Persécuter, S pour le rôle de Sauveur et V pour celui de Victime.

Il y eut un temps un quatrième point, le *Meneur de Jeu* qui générait les jeux et distribuait les rôles (figure 2). Finalement et par souci de simplicité, je remplaçai ce quatrième rôle par des flèches symbolisant les déplacements dans le triangle en arrivant à ma trentième page de dessins...



**Figure 1. – Le premier Triangle Dramatique**



**Figure 2. – Le pré-triangle (avec Meneur de Jeu)**

Il m'a fallu deux ans pour faire le rapprochement entre mes recherches sportives et mon apprentissage AT<sup>1</sup> et pour que je me décide à le montrer à Eric Berne.

Il l'a immédiatement aimé et adopté. Il lui a donné le nom de Triangle de Karpman avec la malice qui le caractérisait, en référence au triangle d'Hesselbach (un triangle anatomique de muscles abdominaux). Et puis le nom est resté. Berne me conseilla très vite d'écrire pour le Bulletin scientifique et me fit une promesse qui sonnait aussi comme un avertissement :

*« Les gens te citeront encore dans deux cents ans alors, ton article, fais-le bien dès la première fois. »*

Ça va faire cinquante ans maintenant et ça continue. Comment l'avait-il deviné ?

### **Comment le Triangle est-il devenu viral ?**

En 2005 je me suis dit que ce serait amusant de chercher sur Google les mots Triangle + Karpman. À ma stupéfaction, je vis l'écran proposer des milliers de liens. C'est alors que j'ai vraiment réalisé la portée de ma trouvaille qui avait largement dépassé les frontières de l'Analyse Transactionnelle et semblait mener sa propre vie. J'étais aussi fier qu'un peu inquiet. Il y aujourd'hui plus de

---

1. Analyse Transactionnelle.

200 000 références sur Google. Quelqu'un a fait une page Wikipedia. Je reçois 60 000 clics par mois sur mon site : <http://www.KarpmanDramaTriangle.com/>

Certaines personnes ont fait de formidables développements et descriptions de mes recherches originales; d'autres semblent s'être un peu égarés dans le créatif et le poétique plus que dans l'orthodoxie de mes idées.

Je compris vite qu'il était plus que temps pour moi de reprendre les rênes de ma théorie. Le Triangle était mon bébé et c'était mon rôle de le développer. Ce livre est aussi en partie l'objet de cette démarche. Je l'offre aux futures générations et espère que la prophétie de Berne se réalisera et qu'on me citera encore dans deux siècles.

Alors que l'orientation initiale de mes recherches sur les jeux était thérapeutique, j'ai vite inventé des approches supplémentaires dans les domaines de la communication au-delà des jeux dits psychologiques. J'ai ainsi ouvert un champ nouveau vers ce que j'appelle « l'Analyse de l'Intimité ».

J'ai présenté l'ensemble pour la première fois à l'Association Internationale d'Analyse Transactionnelle en 1997 sous la forme d'un enregistrement pédagogique appelé « *Communication libérée des jeux pour les couples* ».

J'ai publié certaines de ces idées sur mon site ainsi qu'un article de dix pages : *Les Nouveaux Triangles Dramatiques*. Tout comme le Triangle Dramatique originel, ces modèles de communication et de construction de l'intimité peuvent s'appliquer à toute personne, tout lecteur de ce livre, qu'ils soient en paix ou en train de vivre une période de stress.

Des acteurs, des coachs, des professeurs des écoles, comme des auteurs de fiction utilisent la théorie et les outils que j'ai créés dans leur discipline respective. Ils utilisent la systémique des trois rôles pour aborder la complexité humaine en mariant l'art et la science.

Mon rêve, mon projet, ma devise depuis des années.



*Partie*

**I**

UNE DYNAMIQUE  
DU DRAME

Observer et repérer les jeux et les triangles

Il y a trois versions pour chaque histoire

Il y a trois règles pour chaque jeu

Il y a trois chutes pour chaque drame





# 1

---

## C'EST QUOI LES JEUX, AU FAIT ?

*Est-ce qu'on utilise une balle ?  
Une balle peut-elle avoir la forme d'un triangle ?*

### LA FORMULE DE BASE DU JEU

J'ai utilisé le mot *jeu*, ou l'expression *jeux psychologiques* plusieurs fois dans les pages précédentes. C'est Eric Berne qui a créé la première formule de jeu universelle: elle part du *déclencheur* initial jusqu'au *Bénéfice Final*. Elle s'applique à tous les jeux auxquels les gens peuvent jouer.

Je l'ai à mon tour enrichie avec ma perspective du Triangle Dramatique, en ajoutant le « Switch ».

**Formule J du jeu:**  
**A + PF = R → E → S → BF**

Le **J**eu est lancé quand: le joueur commence par une *Accroche* sur le *Point Faible* d'un autre joueur qui est alors *hameçonné*. Le joueur obtient ainsi une *Réaction* qui déclenche une *Escalade* (surprise, expressions du visage) et un *Switch* (renversement de rôles) pour finir sur le **B**énéfice **F**inal.

Quand je vous raconterai des histoires drôles, folles ou tristes de jeu, j'utiliserai le mot triangle et donnerai à chaque jeu un nom,

comme le Triangle «*Tu ne veux plus faire l'amour avec moi*», ou le Triangle «*Chéri, ils ont volé notre héritage*».

Mon Triangle Dramatique décrit la danse infernale des joueurs. C'est une danse très simple avec seulement 3 pas à apprendre. Chaque pas est un rôle: P, S ou V.

Nous dirons qu'il y a drame si un des joueurs change de rôle, ce qui veut dire qu'il passe d'un des rôles PSV à un autre.

*«Le monde est une scène*

*Et tous les hommes et les femmes ne sont que joueurs.*

*Ils ont leurs sorties et leurs entrées ;*

*Chaque homme en son temps, jouera bien des rôles.»*

William Shakespeare

## JOUEURS ET RÔLES

Vous connaissez la blague du faux pile ou face : «*Jouons à pile ou face, pile je gagne, face tu perds*»? Essayez chez vous, vous gagnerez à tous les coups. Il suffit que la personne avec qui vous jouez accepte la règle bidon. Vous savez quoi, ça fonctionne aussi dans la vraie vie, à tous les coups. Prenons un exemple.

### ***Le triangle «Pourquoi est-ce toujours de ma faute?»***

Une femme rentre chez elle en faisant une mine de dix pieds de long. L'homme lui demande *Qu'est-ce qui ne va pas encore?* La femme répond: *Tu as besoin de me demander, c'est ça qui ne va pas!* L'homme se plaint: *Ah! Ça va encore être de ma faute!* La femme réplique aussi sec l'air scandalisée: *Je n'ai jamais dit ça!* L'homme gémit: *Tu l'as insinué!* La femme lui crie: *Qui es-tu pour lire mes pensées? C'est toujours la même chose avec toi!* L'homme claque la porte au visage de la femme en criant: *J'abandonne! Je ne sais plus quoi faire avec toi!*

Fin du jeu.

Ils se sont partagé les rôles dans Triangle Dramatique, en tant que Persécuteur (blâmeur), et Victime (blâmé) et comme Sauveur en faisant semblant de chercher une issue.

Chacun accuse l'autre de commencer un jeu sans prouver quoi que

ce soit. Le couple est maintenant dans la tourmente. Quelque chose avait probablement besoin d'être dit, mais personne ne l'a énoncé. À la place, un jeu « que le plus fort gagne » a été démarré et le couple perd à chaque fois.

Mon triangle parle de ce changement de rôle et de ces jeux auxquels les gens jouent. L'idée m'est venue en observant les feintes sportives dans les jeux d'équipe. J'ai vu que la meilleure façon de piéger un adversaire était de l'inviter à jouer à un jeu dont vous seul connaissez la règle. De cette façon, la personne qui entre dans votre jeu perd à chaque fois puisque vous être le seul à connaître les coups gagnants et perdants. La clé pour inviter des gens à jouer est de connaître l'*Hameçon* auquel ils ne sauront pas résister. L'*Hameçon* est conçu à partir d'une accroche sur le point faible de l'adversaire.

### PERSÉCUTEUR, SAUVEUR, VICTIME, LES TROIS RÔLES PRINCIPAUX DU JEU

J'ai identifié 3 rôles irrésistibles que les gens prendront comme point de départ de toute partie.

1. La personne qui joue la **Victime** se déclare incapable de faire quelque chose et de gérer ce qu'elle a à gérer seule. La Victime confond la vulnérabilité et l'incapacité. « *Pauvre de moi, c'est horrible. Je ne m'en sors jamais seul(e) ! Tu es la seule personne au monde qui peut m'aider.* »

Un des indices qui révèle quelqu'un dans le rôle de Victime est qu'il passe plus de temps à se plaindre de ne pas pouvoir faire ce qu'il a besoin de faire qu'à chercher des options ou solutions. Le *Bénéfice* est souvent le renforcement de la croyance qu'il est incapable et que les autres profiteront toujours de sa faiblesse. À la fin, la Victime peut se retourner contre ses Sauveurs, comme s'ils étaient ses Persécuteurs. En réalité, intérieurement, elle reste une Victime.

2. La personne qui critique, qui fait pression ou qui contraint une Victime, tout en validant la faiblesse cette dernière, assume le rôle du

**Persécuteur.** Le Persécuteur prend la brutalité verbale pour du pouvoir. « *Tu ne feras jamais rien de bien... Comment peut-on être aussi stupide ?* »

Il n'y a pas besoin d'avoir une formation pour voir un Persécuteur qui attaque ouvertement une Victime. Le *Bénéfice* est souvent pour lui de renforcer la croyance que les choses ne peuvent avancer sans l'usage de l'insulte ou de violence. Pour justifier de la violence domestique, un homme pourrait dire « *Il est de ma responsabilité de lui apprendre une leçon.* »

Au bout du compte, les Persécuteurs pourront se sentir victimes d'un système ou de gens qui les ont « obligés » à devenir Persécuteurs à cause de leur stupidité!

3. Une personne qui joue le rôle de **Sauveur** interviendra pour offrir de l'aide sans avoir les moyens d'aider ou sans avoir été invitée à le faire. Un Sauveur confond sauver et aider. « *J'essaie seulement de t'aider!* »

Un des moyens simples pour repérer un Sauveur sur votre lieu de travail, c'est qu'il va souvent faire plus de la moitié du travail pour les autres, même si on ne lui demande pas. Le *Bénéfice* pour lui est probablement de renforcer sa conviction que les gens sont égoïstes et ingrats. En fin de compte, le rôle de Sauveur bascule souvent vers Victime de l'ingratitude des autres.

Pour danser dans le triangle, si une personne jouant à la victime ne trouve personne pour la secourir ou la persécuter, elle changera d'environnement pour trouver quelqu'un pour jouer. Elle doit littéralement *accrocher* quelqu'un pour jouer. Il ne restera plus qu'à résister à l'aide de ses Sauveurs jusqu'à les épuiser.

Nous avons tous rencontré occasionnellement des gens qui semblent beaucoup plus désireux de se plaindre que de résoudre les problèmes qu'ils prétendaient vouloir résoudre. Certains sont presque des Victimes *professionnelles* à la pêche aux Sauveurs ou Persécuteurs!

Mon ami et collègue Claude Steiner a une jolie formule pour décrire mes trois vilains PSV :

*La victime n'est pas aussi impuissante qu'elle le croit, le Sauveur n'aide pas vraiment, et le Persécuteur n'a pas de critique valide.*

## POURQUOI LES GENS JOUENT-ILS À DES JEUX ? SOMMES-NOUS DES JOUEURS AUSSI ?

Il y a des niveaux d'intensité différente pour les drames qui se jouent dans le triangle.

Dans des situations sans grande conséquence, nous entrons dans le triangle avec de bonnes intentions initiales qui se transforment en désastre ! Le triangle est alors le résultat de la maladresse, de la confusion, de la recherche d'une solution trop facile ou trop rapide à un problème.

Par exemple, prenez le petit garçon Elmer qui n'ose pas dire à sa mère qu'il a reçu une mauvaise note à l'école afin de ne pas lui faire de peine. Quand son père le découvre, il est puni pour avoir caché la vérité et se rend compte qu'il a perdu la confiance de ses deux parents.

L'intention originale de ce petit garçon était de protéger sa mère (et l'intention inconsciente de se protéger du spectacle de la déception maternelle). Le résultat, que j'appelle le bénéfice, est désastreux. La conséquence est probablement qu'il va apprendre à l'avenir à mieux cacher ses mauvaises notes, ou même à tricher.

Je crois aujourd'hui, après des années d'observation et de recherche, que nous jouons non seulement pour des gains inconscients, mais également pour le plaisir d'empêcher les autres de gagner. Nous le faisons des quatre manières suivantes :

1. Empêcher l'autre d'être entendu : *Je n'écouterai jamais des idées qui ne sont pas de moi ;*
2. Empêcher l'autre d'avoir raison : *Vous ne pouvez jamais avoir raison, sinon j'aurai tort ;*
3. Empêcher l'autre personne de gagner : *Vous ne pouvez pas gagner, ou sinon, je perds ; Je suis jaloux des succès des autres ;*
4. Empêcher l'autre personne d'entrer : *Vous n'êtes pas les bienvenus ici. Je suis égoïste et j'ai besoin de toute l'attention.*

Par exemple, revenons au petit Elmer, qui cachait ses mauvaises notes à sa mère, et voyons ce qu'il est advenu de lui dans sa vie maintenant qu'il a 20 ans.

Il est à table avec sa famille le dimanche et sa sœur vient d'être admise dans une université prestigieuse. Elle est la reine du jour. Voici la danse du triangle du frère jaloux!

***Le triangle «Je ne vous laisserai jamais gagner en ma présence»***

Étape 1.

Helen (la sœur), révèle fièrement: *J'ai enfin obtenu mes papiers d'inscription à l'université; Je vais les envoyer tout de suite.*

Elmer (le frère empêchant sa sœur d'être entendue): *On ne peut pas parler d'autre chose de temps en temps?*

Étape 2.

Helen: *J'espère que vous pouvez tous venir voir l'endroit avec moi avant que les classes ne commencent.*

Elmer (empêchant sa sœur d'avoir raison): *Ce n'est pas autorisé, tu ne le sais pas?!*

Étape 3.

Helen: *J'ai entendu dire qu'ils organisent une fête merveilleuse pour les familles au printemps.*

Elmer (empêchant sa sœur de gagner): *Tu dois encore passer les examens du premier semestre ou il n'y aura rien à célébrer!*

Étape 4.

Helen: *J'ai quelque chose à vous proposer pour la célébrer!*

Elmer (empêchant sa sœur de gagner): *Encore une de tes idées stupides!*

Fondamentalement le Triangle dramatique est utilisé pour empêcher l'intimité, détourner les questions importantes, et empêcher l'autre. Les jeux sont joués pour l'excitation de gagner, pour éviter de perdre, et pour renforcer de vieilles croyances.

Nous trouvons des jeux gagnants/perdants partout. Regardez dans les arènes de combats animaliers. Les combattants ne peuvent pas laisser l'autre animal gagner, voire survivre. Dans les arènes humaines sportives, une équipe ne peut pas laisser gagner une autre équipe ou cela voudrait dire qu'ils vont perdre.

Il se passe la même chose avec les jeux psychologiques auxquels les gens jouent.

## QUELQUES EXEMPLES DE PERTES ET PROFITS

### Exemple 1. Jeux de Victime

Il y a beaucoup de jeux de Triangle Dramatique dans lequel une Victime demande au Sauveur de l'aide seulement pour passer rapidement au Persécuteur et prouver au Sauveur qu'il n'est pas si futé. Pourquoi? Il y a sans doute une rancœur chez les joueurs *Victimes* parce qu'ils se sentent obligés de demander de l'aide et que leur Sauveur ne les a pas aidés exactement comme ils l'avaient secrètement désiré, entre autres nombreuses raisons.

Ce prochain jeu illustre l'Hameçon et le Switch par la Victime.

#### *Le triangle «Essaye un peu de m'aider si tu peux!»*

Sammy (Victime) dit à Tom: *Je n'y arrive pas. Ce logiciel tableur ne fonctionne jamais. Je n'ai jamais compris comment l'utiliser ou même compris de quoi il s'agissait. Et maintenant mon patron veut que je fasse un tableau de recensement pour lundi avec. Pauvre de moi!*

Tom (Sauveur sympa) sourit et dit: *Peut-être que je peux t'aider à comprendre comment l'utiliser.*

Sammy: *Je suis nul avec ces trucs là!*

Tom (trop confiant): *Je sais que je peux t'apprendre. On va y arriver.*

Sammy (souriant): *Oui, mais d'autres ont déjà essayé et échoué...*

Tom (perdant patience): *Oh, allez Sammy! donne-moi une chance.*

Sammy (Switch méprisant): *Pourquoi je le ferais? Pourquoi tu ferais mieux qu'un autre? Ce que tu peux être prétentieux parfois! Peut-être que tu devrais t'occuper de ce qui te regarde!*

Tom (dépité): *Euh, je voulais juste t'aider. Je suis désolé si je t'ai blessé. Je suis vraiment navré. Quel idiot!*

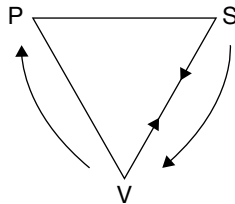


Figure 1.1 – Le piège et le Switch de la Victime

Le piège tendu par Sammy ici est de jouer Victime sans vraiment demander de l'aide. Il attire l'attention de Tom en envoyant une accroche vers sa principale faiblesse : Tom a besoin d'aider tout le monde (Sauveur). C'est l'Hameçon : s'il n'a pas aidé quelqu'un à la fin de la journée, il se sent misérable (Victime). Et Sammy semble avoir besoin de quelque chose. Maintenant Tom est accroché et il veut aider. Il le veut vraiment ! Son processus devient : Je vais t'aider même si tu n'as pas fait une demande claire. Très vite arrive le surprenant *Switch* et Sammy maintenant l'attaque en le traitant de prétentieux. Il *switche* (change de rôle de Victime à Persécuteur). La réaction que nous observons alors, le coup de théâtre, est que Tom persécuté pour son sauvetage se sent désormais Victime et s'excuse pitoyablement.

Dans la figure 1.1, les transactions sont dessinées sur le trait du Triangle Dramatique et les *Switches* avec des flèches courbes à l'extérieur.

Le *Bénéfice Final* pour Sammy suit immédiatement : il passe de Victime à Persécuteur et il se sent bien mieux maintenant qu'il a pointé l'arrogance de Tom.

Tout le monde perd et tout le monde gagne. Tom vient de perdre dans le jeu avec Sammy, mais il a aussi gagné un *timbre* à échanger dans une autre partie plus tard. Les *timbres* sont les sentiments négatifs que nous portons avec nous après avoir perdu un jeu. Rancœur, honte, culpabilité, mépris, etc. Ils ne disparaissent pas dans l'air, même une fois le jeu terminé. Ils restent en nous, drainent notre énergie positive, nous privent de sommeil et, comme des bombes à retardement, attendent d'exploser à un autre moment, à un autre endroit, souvent sur la mauvaise personne.

Ainsi Tom le Sauveur de la partie peut maintenant dire à qui veut l'entendre que les gens sont décidément hostiles et ingrats. Il peut utiliser ce *timbre* quand il le voudra.

Si un jeu est joué pour obtenir le Bénéfice Final, les « *timbres* » constituent, quant à eux, une autre forme de récompense.

Si une personne accumule trop de timbres, j'observe que cette personne aura tendance à jouer souvent pour évacuer les frustrations. Seulement voilà, un jeu psychologique ne permet pas



d'évacuer les frustrations. Au contraire, elles s'accumulent sous la forme de toujours plus de timbres. Plus Sammy et Tom jouent à ces jeux, moins ils seront capables de communiquer avec maturité. Il y a un risque élevé que le niveau de tension entre eux et avec d'autres augmente.

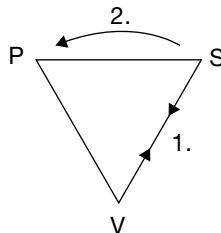
Nous observons trois niveaux d'intensité dans les jeux. Plus il y a de timbres, plus il y a de risque de passer au niveau supérieur. Collectionner les timbres a pour effet d'augmenter la pression interne et donc le besoin de jouer à des jeux psychologiques. En un mot, plus nous accumulons de timbres, plus nous jouons à des jeux.

### **Trois niveaux d'intensité dans les jeux**

1. Au premier niveau, nous jouons à des jeux socialement acceptables, c'est-à-dire des jeux auxquels des personnes extérieures peuvent être témoins.
2. Au deuxième niveau, les jeux deviennent socialement embarrassants, nous les jouerons à huis clos.
3. Au troisième niveau, les jeux sont destructeurs, et les personnes sont blessées directement et parfois physiquement. On y observe failite, tribunal, hôpital, prison, ou pire.

### **Exemple 2. Jeux d'escroc**

Les trois rôles du Triangle Dramatique sont joués dans les jeux *d'escroc*. La Victime crédule est le premier rôle, l'autre rôle est tenu par *l'escroc* en mode Sauveur à l'étape 1, qui passera en mode Persécuteur à l'étape 2.



**Figure 1.2 – Le piège de l'escroc et son Switch : l'escroc en mode sauveur**