

Triangle de KARPMAN

Victime

- **Attitude** : il se place dans ce statut et ne se sent pas responsable, il rejette la faute sur les autres ou la situation, il s'apitoie, il se rabaisse. Les autres possèdent la solution **Il cherche un sauveur et un persécuteur pour se conforter dans sa croyance**
- **Sentiments** : infériorité, fragilité, honte, dévalorisation - injustice et impuissance
- **Aspect de la réalité** : souffrance réelle ou ressentie ou potentielle

Persécuteur – bourreau

- **Attitude** : convaincu de sa valeur ou d'avoir raison, libère ses pulsions agressives, domine, critique, rabaisse, harcèle, donne des ordres, ironise **persécute pour se valoriser et juge l'autre.**
- **Sentiments** : supériorité, colère,
- **Aspect de la réalité** : agit pour son intérêt

Sauveur

- **Attitude** : intervient même si rien ne lui a demandé, infantilise, aime se sentir utile plus qu'aider, il prend sur lui,
- **Sentiments** : culpabilité,
- **Aspect de la réalité** : se soucie de la victime - protecteur

IMPOSSIBLE D'ETABLIR UNE RELATION SAINES SI L'ON JOUE UN DE CES ROLES CAR LES ROLES S'ENTRE CROISENT Ex je suis victime tu es sauveur tu essaies de m'aider mais tu n'y arrives pas tu deviens bourreau en colère de ma non réaction ou victime à ton en te sentant impuissant. ;,

Il faut rétablir un cercle vertueux

Victime / Créateur

- **Attitude** : il prend sa responsabilité et accepte de voir ces forces et ses faiblesses. Il prend du recul sur sa situation et recherche une solution. **Il fait confiance et croit en la solution à venir même s'il ne sait pas laquelle et demande de l'aide si besoin**
- **Sentiments** : légitimité - confiance – de protection – joie – respect
- **Aspect de la réalité** : perçoit la difficulté et se remet en question si besoin

Persécuteur – bourreau / Challengeur

- **Attitude** : est à l'écoute comprends les difficultés et propose des pistes de solutions, communication. **Il impulse le mouvement et le dépassement de soi**
- **Sentiments** : bienveillant, positifs, respect
- **Aspect de la réalité** : agit pour tirer les autres vers le haut pour le bénéfice de tous

Sauveur / Coach

- **Attitude** : il observe la situation, il pose des questions pour mettre en évidence les problématiques, il encourage la prise de responsabilités et limite son aide. **Il permet à l'autre de devenir acteur du changement en l'aidant à voir la situation sous un autre angle**
- **Sentiments** : soutien- compassion, volonté, respect
- **Aspect de la réalité** : aide la victime en lui donnant des outils