

La trinité infernale

Envisagé d'ordinaire sous l'angle des relations interpersonnelles, le triangle dramatique influencerait aussi les organisations, la société et la marche du monde. Enquête singulière au cœur du trio infernal « victime/ bourreau/ sauveur ». Par Carine Anselme

du « je » au « jeu » psychologique, il n'y a qu'un pas... que nous franchissons sans même nous en rendre compte. « *Le mot "jeu" sonne juste parce que l'exagération, la dramatisation théâtrale et l'insincérité latente sont perceptibles.*

De même, ces situations négatives sont étrangement standard et semblent obéir à des règles quasi immuables », décrypte Christel Petitcollin, spécialiste de la manipulation et des rouages du triangle dramatique⁽¹⁾. Qu'il s'agisse d'une dispute familiale répétitive ou d'une négociation improductive, le jeu est identique : au coup d'envoi succèdent des enjeux et des règles codifiées, où s'immisce le rapport de force. Nous devons à Éric Berne, célèbre psychiatre américain, fondateur de l'analyse transactionnelle, la découverte de l'existence de ces jeux psychologiques banalement humains⁽²⁾. Ses travaux ont été complétés par Stephen Karpman qui a modélisé le fameux triangle dramatique, nommé « Triangle de Karpman »⁽³⁾. Les jeux décrits par Éric Berne balisaient plusieurs rôles : le naïf, le chat, la poire... Stephen Karpman a synthétisé ces personnages en trois rôles complémentaires, que l'on retrouve systématiquement dans les jeux : la victime, le bourreau (ou le persécuteur) et le sauveur. Ils sont caractérisés par des profils types, que Chris-

tel Petitcollin résume ainsi : « *La victime apitoie, attire, énerve, excite. Le bourreau attaque, brime, donne des ordres et provoque la rancune. Le sauveur étouffe, apporte une aide inefficace, crée la passivité par l'assistanat.* » On endosse ces rôles, qui s'ancrent dans l'enfance et le rapport à l'autorité parentale, aussi bien chez les hommes que chez les femmes. Lorsque nous sommes englués dans des relations négatives, frustrantes et décourageantes, il y a fort à parier que nous soyons tombés dans le panneau de ces jeux psychologiques... « *Le triangle dramatique est un vrai fléau qui nous touche tous. On le retrouve dans la cour de récré, au sein des couples, en entreprise ou encore dans les guerres. Ce triangle a l'avantage de la simplicité : il est très parlant pour déjouer les mécanismes de la psychologie* », partage Françoise Collard, coach professionnelle et de vie.

Une société qui tourne en triangle

Notre société tout entière serait bâtie sur ce triangle, car nombreux sont ceux qui croient à la réalité des « rôles » attribués à chacun sans nuance ni réflexion : l'infirmière-sauveuse, l'ouvrier-victime, le fisc-bourreau, etc. « *Comme le triangle est systématique, il est facile de le reporter d'un* ♦♦♦

riionnettiste auprès d'enfants handicapés... « *Chaque rôle a ses spécificités bien définies ; cependant, l'utilisation des rôles peut être panachée. Ainsi, une personne qui fait du chantage au suicide tient à la fois le rôle de la victime qui souffre trop pour continuer à endurer la douleur que son bourreau lui inflige et celui du persécuteur qui menace l'autre. La personne qui se plaint de tout le mal qu'elle se donne pour les autres revendique simultanément la fonction de sauveur et la place de victime. Celui qui vous gronde paternellement en vous traitant d'inconscient allie le sauveur et le persécuteur* », observe Christel Petitcollin. Nous nous retrouvons ainsi ballotés d'un angle à l'autre, avec plus ou moins d'habileté à piloter ce jeu psychologique maléfique...

Échapper à la surenchère

« *Le triangle dramatique est un système instable qui, sur un coup de théâtre, peut basculer sur une pointe* », témoigne Christiane Martin Chambard. Cette psychologue clinicienne et psychothérapeute, qui travaille aussi en énergétique, utilise le triangle dramatique en individuel et en collectif, notamment en entreprise. « *Ma façon de travailler avec (ce triangle) est de repérer et de comprendre les situations toxiques qui peuvent nous mener à l'épuisement* », précise-t-elle (voir encadré). L'enjeu est de regarder par quel rôle privilégié nous entrons dans les situations. « *Nous avons tous un rôle de confort qui nous piège. D'ordinaire, nous ne voyons pas le problème ; nous commençons à le voir quand le système bascule et c'est trop tard. L'idée est de permettre aux gens de s'en rendre compte et d'éviter de plonger* ». Sortir du piège triangulaire nécessite en premier lieu une prise de conscience et une responsabilisation individuelles. Car ce triangle va en s'aggravant. « *De coups de théâtre en coups de théâtre, les parties deviennent plus fréquentes et on recherche une excitation négative de plus en plus forte, donc plus violente* », alerte Christel Petitcollin. Cette intensification des jeux est en train de se généraliser : jets de pierre contre les pompiers, violence envers les enseignants, attentats... Dans ces jeux psychologiques, sclérosants et mortifères, nous sommes piégés dans un rapport au monde « tout extérieur », d'où la nécessité d'un travail sur soi. Pour changer les choses, il faut déjà accepter de se remettre en cause... À cette fin, il est essentiel de repérer ses propres jeux et ceux de son entourage en observant le déroulement et le contenu de ses échanges habituels. Ce recul enlève la charge dramatique et autorise l'humour : « *Les situations deviennent cocasses* », partage Christel Petitcollin. Le jeu, qu'il soit individuel ou collectif, donne toujours l'impression d'avoir été généré par « l'autre ». Pourtant, nous sommes forcément partie prenante, car sans partenaire de jeu consentant, il n'y a pas de partie possible ! ●

Géométrie toxique du burn-out

Ce triangle dramatique est au cœur du burn-out qui touche particulièrement le profil « sauveur », le plus à même de s'épuiser. Il est donc intéressant de repérer « l'hameçon », conseille la psychologue et psychothérapeute Christiane Martin Chambard. L'entreprise peut jouer la victime : « *En se plaignant qu'elle traverse une phase difficile, elle fait appel aux sacrifices des salariés-sauveteurs, en leur promettant une reconnaissance éternelle.* » Autre cas de figure, tenter une manœuvre de séduction lors de l'embauche : « *Nous sommes une entreprise extraordinaire et vous aussi !* » Ébloui, le « sauveur » va s'engager à fond et remarquera trop tard l'écart intenable entre les objectifs et les moyens mis à sa disposition. « *Comme son moteur est d'obtenir de la reconnaissance, il va aller voir son chef pour signaler cette incohérence, qui lui rétorquera qu'il n'en fait pas assez.* » Le triangle bascule : le chef devient persécuteur et le sauveur, victime... ce qu'il n'aime pas du tout. « *Honnête, gentil, travailleur, il va mettre les bouchées doubles, subissant une alternance de douches chaudes et froides de la part de sa hiérarchie, jusqu'à s'épuiser. En entretien annuel, quand son chef signifiera qu'il n'a pas atteint les objectifs, il soulignera qu'il avait pourtant bien dit qu'il n'en n'avait pas les moyens. Il en tirera comme conclusion : je suis nul, je suis fou ou les autres sont méchants.* » Il tombe de haut, et c'est le burn-out... ou, en manque de reconnaissance, il bascule en mode « persécuteur », mais ce n'est pas son rôle de prédilection, car il est malhabile pour poser des limites. Le profil « victime », lui, est moins impacté, car ce n'est jamais de sa faute. « *Dans le triangle dramatique, tout reste confus. Les gens s'imaginent qu'ils ne peuvent pas en sortir* », confie Christiane Martin Chambard, dont l'approche humaniste vise à faire prendre conscience du rôle endossé et accompagner le changement.