

L'analyse transactionnelle pour sortir du triangle dramatique

Marco loggia-Thérapeute comportementaliste

Persécuteur, victime ou sauveteur? Quel est votre rôle privilégié dans le triangle dramatique? Comment se sortir des automatismes pour agir plus librement?

Pour savoir où vous vous situez de manière privilégiée dans le triangle dramatique, vous pouvez vous demander quelle est votre réaction de base, quasi-instinctive dans différents cas de figure relationnels: lorsque vous rencontrez une personne en difficulté: est-ce que vous volez à son secours? Quand une personne est dans son tort, est-ce que vous cherchez à lui faire savoir? Est-ce que vous avez tendance à vous sentir écrasé, accablé par la vie, les difficultés?

Le triangle dramatique dans les relations interpersonnelles : comment le reconnaître ?

Comme nous l'explique très bien l'analyse transactionnelle élaborée par Eric Berne, nous avons tendance dans nos relations professionnelles, amicales ou affectives, à jouer des "jeux psychologiques". Qu'est-ce qu'un jeu psychologique au sens où l'entend Berne? Tout simplement un scénario inconscient, un système relationnel répétitif dans lequel nous avons tendance à adopter spontanément toujours le même rôle.

Ce "jeu" relationnel du triangle dramatique nous fait adopter différentes positions face à autrui:

- sauveteur : nous volons au secours de l'autre, nous nous "consacrons" à son bien-être, mais pour fuir notre propre malaise ou malheur intérieur (motivation cachée sous une apparence de dévouement à l'autre). L'illusion de cette position est que nous sommes motivés par une sorte d'amour inconditionnel pour l'autre.
- persécuteur : nous réagissons sous le mode de la colère en faisant souffrir autrui, un ennemi qui viole nos "valeurs", pour en réalité tenter de maîtriser nos angoisses et pour fuir notre propre souffrance en lien avec ces "valeurs".

- victime : nous régressons en nous montrant faible, impuissant, écrasé, en demandant à l'autre de nous "sauver" et de nous protéger, en espérant que l'autre chassera nos souffrances intérieures.

Exemple de transactions :



Les petites phrases et les exemples pour reconnaître où nous nous situons dans le triangle dramatique

- Les phrases typiques du "sauveteur" : "je ne me sens bien que lorsque je fais du bien", "laisse-moi seulement t'aider", "laisse-moi faire", "mais ce que je veux, c'est ton bonheur", "j'essaie de t'aider, et voilà comment tu me récompenses". Le sauveteur doit apprendre à reconnaître que si l'autre n'a pas clairement exprimé (verbalement!) un besoin... il risque de se sentir étouffé, manipulé, régi par lui. Il doit aussi se reconnecter avec ses propres besoins qu'il fuit et qu'il piétine pour "aider" l'autre.
- Les phrases typiques du "bourreau" ou "persécuteur" : "il devrait", "si tu n'étais pas là, les choses iraient mieux, l'entreprise tournerait bien, les enfants seraient plus épanoui (au choix!). Le persécuteur doit apprendre qu'en attaquant l'autre, il cherche d'abord à résoudre ses propres blessures, dont il n'est la plupart du temps même pas conscient, tellement il les a enfouies sous des "croisades" et des "causes" qu'il défend.

- Les phrases typiques de la "victime" : "tu n'as qu'à deviner ce dont j'ai besoin", "si tu m'aimais, tu m'aiderais", "personne ne m'aime, ne m'aide, ne prête attention à ce que je fais, ne me regarde... ."

A noter : si nous avons un "rôle" privilégié que nous adoptons spontanément, nous pouvons aussi changer de rôle en fonction des relations. Par exemple, si deux "victimes" se rencontrent, il est probable que l'une des deux va adopter soit la position de bourreau: "mais bouge-toi, tu n'as que ce que tu mérites", ou de sauveteur en faisant preuve d'un surcroît d'empathie."

Conseils pratiques pour sortir de son rôle, victime, bourreau, persécuteur, dans le triangle dramatique

- Comment un "sauveteur" peut quitter son rôle : attendez la formulation claire du besoin de l'autre avant de "l'aider"! Prenez conscience de votre ressentiment, de l'impression que vous avez de vous "faire avoir" en étant "toujours la bonne poire"... ce ressentiment vous conduira à vos véritables besoins que vous niez en vous voilant la face et en tentant de sauver l'autre. Entraînez-vous à dire non...Abandonnez la mission que vous vous êtes donné : "je suis là pour sauver le monde"
- Comment un "persécuteur" peut quitter son rôle : prenez contact avec votre colère, celle qui vous pousse à punir le "méchant", à partir en croisade pour telle ou telle cause, à juger, à condamner l'autre. Abandonnez la mission que vous vous êtes donné : "je suis là pour redresser les torts".
- Comment une "victime" peut quitter son rôle : apprenez à être responsable de votre vie, en cessant de vous plaindre et d'attendre de l'autre qu'il fasse votre bonheur. Abandonnez la mission que vous vous êtes donné : "je porte les souffrances du monde entier".