

*Ce texte, version récemment retravaillée, fut proposé au comité de lecture des Actualités en Analyse Transactionnelles en 1993. Il fut refusé comme non conforme à l'orthodoxie du temps qui voulait que le rôle du thérapeute soit de donner à la personne la permission de sortir directement du triangle dramatique, et non celle de pouvoir y circuler plus librement – autre façon d'en sortir - comme mon texte y invite.*

*En ces temps victimaires, et donc persécuteurs, j'entends beaucoup parler de ce fameux triangle, et il me semble intéressant de mettre ce point de vue à la disposition de tous.*

## **LE TRIANGLE DRAMATIQUE ET LES CONTRAINTES DU RÔLE QU'ON REFUSE**

### *Résumé*

*Les trois rôles bien connus du triangle dramatique (<sup>1</sup>), (« Sauveur », « Victime » « Persécuteur »), imposent à ceux qui les incarnent des obligations de conformité.*

*Mais qu'est-ce qui pousse quelqu'un à « choisir » un rôle dont les « avantages » ne sont pas nécessairement évidents ?*

*L'hypothèse que je propose repose sur une lecture systémique du triangle dramatique. Un rôle n'existe que par sa confirmation dans les réponses qu'il obtient. Et c'est le fait de ne pas vouloir être vu et se sentir dans UN des rôles du triangle qui condamne une personne à s'enfermer dans l'un des deux autres.*

*En effet, un rôle exclut plus ou moins les deux autres, et dans ces deux restant l'un est d'ordinaire tout à fait incompatible avec l'image que la personne veut donner d'elle-même. L'exclusion d'un rôle s'accompagne de contraintes au moins aussi importantes que son interprétation. Cet élément caché impose de rester, au niveau social, dans un des rôles complémentaires dont par ailleurs son interprète se plaint souvent tout à fait sincèrement.*

*Cette hypothèse conduit à une stratégie thérapeutique particulière : aider à accepter d'être perçu dans tous les rôles pour ne plus être dans aucun.*

### **Qu'est-ce qu'un rôle ?**

Une des manières de définir les rôles est de les considérer comme un ensemble de contraintes comportementales visant à obtenir une certaine catégorie de marques d'attention. Les définir ainsi, c'est insister sur leur aspect relationnel, sur la nécessaire "coopération" de partenaires complémentaires.

A chacun des rôles correspondent ainsi des réponses attendues, et des réponses inacceptables. Ces dernières engendrent d'abord un renforcement des comportements visant à obtenir un type particulier de marques de reconnaissance, ou bien, en dernière extrémité, un changement brutal dans les transactions de façon à maintenir le rôle, mais correspondant finalement à un vécu de « victime ».

A partir de la clinique, nous faisons l'hypothèse que le « choix » d'un rôle répond à l'exclusion habituelle d'un des autres, et que cette exclusion est parfois plus contraignante que le rôle tenu lui-même. C'est elle qui oblige à se maintenir dans ce

rôle affiché, telle est notre hypothèse. De cette hypothèse découlent des stratégies thérapeutiques particulières.

Rappelons qu'entrer dans un rôle n'est pas dénué de fonctions vécues comme positives : définissant une identité, le rôle permet de structurer le temps et les échanges, rassure contre l'angoisse, donne des indications sur quoi faire et comment le faire, donne des limites et un contenant, structure les échanges, et fait avancer le scénario, c'est à dire donne du sens à la vie. Ceci au prix d'une perte de liberté, d'authenticité, de responsabilité, de spontanéité, de créativité et d'intimité.

Cependant chaque rôle utilise des ressources comportementales et émotionnelles saines, dans un contexte qui ne l'est pas. Ainsi les capacités à ressentir de la tristesse et à montrer sa souffrance, à s'indigner ou se révolter, à éprouver de la compassion et secourir, sont des ressources nécessaires pour tout être vivant.

Le rôle permet un glissement de la responsabilité de ses sentiments et comportements au(x) partenaire(s). Il impose une répétition de comportements stéréotypés, ce qui permet de les repérer et de les décrire schématiquement, ou même de les caricaturer.

### **Le rôle à tenir...**

Le rôle tenu est d'ordinaire assez facilement repérable, dès le niveau comportemental.

- la Victime doit être malheureuse, plutôt passive dans son apparence, attirer si possible l'intérêt, l'envie d'aider, la pitié, et se tenir plutôt voutée, légèrement à l'écart, la respiration retenue, le regard triste et plus ou moins discrètement implorant.
- le Persécuteur doit être énergique, redoutable, et se tenir particulièrement raide et bien droit, le regard flamboyant ( version justicier terrible ) ou au contraire courbé et faux jeton ( version traître malsain ).
- le Sauveteur se doit d'être secourable, disponible, à l'écoute, onctueux du geste et de la voix, avec une attitude ouverte, accueillante, pleine de sollicitude, légèrement empreinte de supériorité généreuse.

Il est relativement réconfortant de savoir quel rôle on doit interpréter ( pour se sentir pleinement soi-même! ), d'autant que cela laisse pas mal de latitude quant à l'interprétation, et qu'il est à peu près toujours possible de récupérer les événements, quels qu'ils soient, dans le sens du rôle par une redéfinition.

### **... et le rôle à éviter**

Le rôle dans lequel on ne veut pas être perçu débouche sur l'évitement des comportements qui y sont rattachés, ce qui impose des contraintes beaucoup plus lourdes ( ou en tout cas au moins aussi lourdes ) que le rôle dans lequel on souhaite se montrer.

Souvent plus lourdes dans le sens où un rôle est authentifié par les répliques des partenaires. S'il est désagréable d'avoir une réponse inadaptée pour le rôle souhaité, il est difficile d'éviter de se retrouver dans le rôle indésirable de par la réponse de son interlocuteur !

Un des inconvénients de cet évitement, c'est d'interdire l'accès à ce qui pourrait parfois être un outil de résolution des problèmes... créés par le rôle tenu... ce qui renforce ce dernier et l'entretient d'une manière circulaire !

Ainsi: de façon très schématique et générale, nous sommes face à une double stratégie d'évitement, de faire et de recevoir :

- Si on doit ne pas se montrer Persécuteur,  
il ne faut pas manifester de colère, éviter le fait de déplaire, la non-disponibilité, la confrontation, l'ouverture des conflits, la discussion en cas de désaccord... toutes choses qui deviennent problématiques et risquent d'être rejetés comme outil de maintien d'une relation saine...et les timbres vont s'empiler...

Il ne faut pas susciter chez les autres peine, plainte, tristesse, sentiment d'être blessé

- Si on doit ne pas se montrer Sauveteur,  
il devient impossible ou difficile de se laisser aller à un mouvement empathique, de porter secours, de proposer sans attendre la demande, d'offrir son aide, ou de risquer de recevoir de la gratitude, des remerciements, un cadeau, ou même toute marque d'attention positive...

- Si on doit ne pas être perçu comme Victime,  
il faudra se cacher derrière des apparences de personne forte. En particulier en n'exprimant ni peine, ni tristesse, ni besoin qui révélerait sa dépendance, comble de la faiblesse, ni mécontentement, et avaler toutes les couleuvres indigestes que la vie propose...

... et il faut éviter de susciter le moindre mouvement de compassion ou d'aide

Dans tous les cas la personne perd une partie de son autonomie, devient "passive" au sens transactionnel du terme, puisque son comportement est régi par quelque chose qui est extérieur à elle-même : l'image que son interlocuteur doit lui renvoyer.

Chaque thérapeute sait à quel point l'acharnement à éviter amène rapidement à être justement là où se situe son évitement.

Ainsi :

- Celui qui ne veut surtout pas être vu comme Persécuteur... devient vite une gêne, un embêtement, une charge pour ses proches en surjouant le rôle de Victime ( plaintes incessantes, insatisfaction persistante, malheurs et échecs à répétition... )

- Ou bien, pour ne pas être perçu comme Persécuteur, il devient rapidement pénible de conseils, de savoir-mieux-faire que les intéressés, collant de dévouement et incapacitant d'activité dans son rôle de Sauveur permanent !

Mais le cas du Persécuteur est un cas particulier, car personne ne se reconnaît ouvertement dans ce rôle, sauf ceux qui se sont suffisamment formés à l'Analyse Transactionnelle ! Elles se vivent et se prétendent le plus souvent Sauveteurs. Elles souhaitent cependant éviter d'être Victimes ( c'est-à-dire « faibles » ) et elles ont alors tendance à se montrer soit insensibles, dures et inflexibles, soit tournées vers les autres, généreusement et se sacrifiant sans se plaindre. Elles devront éviter de susciter toute manifestation d'empathie et/ou de plainte. Ce sont donc ordinairement des Sauveteurs qui se plaignent de ne pas être reconnus, et qui se sentent, à injuste titre d'après eux, rejetés

et critiqués alors que leur but est de faire reconnaître leurs bonnes intentions (« c'est pour ton bien » disent-ils), ils se retrouvent donc finalement en position de Victimes.

Pourquoi voudrait-on fuir le rôle de Sauveur, qui semble si positif ? Pour des raisons identitaires qui font qu'on se pense sans qualité, n'ayant rien à apporter, ne méritant pas d'attention ou de compliments. Sans ressources personnelles, comment pourrait-on être une ressource pour les autres ?

### **Quelles applications en thérapie?**

Pouvoir sortir des rôles suppose l'acceptation de la possibilité d'être perçu dans n'importe lequel des trois et de recevoir cela comme une information transactionnelle importante mais non contraignante : *c'est l'effet que je fais, et la réaction des autres n'est pas la définition de ce que je suis. Cela mérite donc attention, mais en aucun cas ne peut suffire à définir mon identité, comme si mes partenaires de l'interaction n'avaient aucune responsabilité dans leurs réponses.*

Souvent le rôle apparent cache l'impossibilité de se reconnaître dans le rôle à éviter. Rechercher comment la personne se sent dans les trois rôles, identifier les zones inconfortables, les refus, les réactions inacceptables, tout ceci permet de repérer le rôle interdit et de définir les croyances limitantes qui enferment dans un rôle refuge.

Il faudra alors accompagner la personne dans le délicat chemin d'ouvrir pour elle l'acceptation de ne pas être perçue par les autres comme elle le souhaiterait, à assumer aussi que chacun peut comprendre et recevoir à sa manière nos comportements sans y reconnaître nos intentions. A faire face, en un mot, à la radicale altérité qui fonde la singularité de chaque individu.

### **En conclusion**

La difficulté à évoluer par impossibilité à accepter le rôle évité se cache souvent derrière le rôle apparent.

Rechercher comment la personne se sent dans les trois rôles, repérer les zones inconfortables, permettra de repérer le rôle interdit et de définir les croyances limitantes qui enferment dans un rôle refuge : accepter d'être perçu dans le rôle indésirable, en faisant la différence entre son être et ce rôle, c'est retrouver l'accès aux ressources qui y sont liées... et, en fin de compte, sortir de tout rôle pour atteindre à davantage d'authenticité, dans le respect des responsabilités de chacun.

© François BALTA - première rédaction : février 1993 – revisité en décembre 2012  
balta.fmw1.com

### **Références bibliographiques**

En plus de (1)- KARPMAN Steve. "Les contes de fées et l'analyse dramatique du scénario". AAT janvier 1979, Vol 3, N°9, p 7-11.

Voir

- ENGLISH Fanita. "parasitage". AAT janvier 1979, Vol 3, N°9, p119-121) et sa différenciation entre victimes de type I et II dans ENGLISH F. "Les rôles de Victime dans le triangle dramatique". AAT janvier 1979, Vol 3, N°9, p122-124.
- CRESPELLE Alain. "Le moi, le rôle et la personne : différences et interférences. Extension du modèle de l'Analyse Transactionnelle à la dimension instituée de la relation". AAT. Octobre 1989, Vol 13, N°52, p173-181.
- BARNES Graham. "Bonjour!": le losange dramatique de scénario et l'analyse des rôles de caractère. AAT. janvier 1982. Vol 6, N°21, p29-39.

---

<sup>1</sup> cf. KARPMAN Steve. "Les contes de fées et l'analyse dramatique du scénario". AAT janvier 1979, Vol 3, N°9, p 7-11.