FICHE PROGRAMME

Sortir du Triangle de Karpman : trois stratégies

Module adaptatif · ~20 min

Une pique en réunion, une plainte appuyée, une aide imposée : chacune est une invitation à entrer dans le Triangle de Karpman — et à s'y épuiser. Ce module donne trois stratégies pour en sortir : repérer l'hameçon sans y mordre, ramener l'échange au concret par une question, puis transformer son rôle. Car chaque posture du triangle a son équivalent sain, décrit par Choy et Emerald : le persécuteur devient assertif, la victime créatrice de solutions, le sauveur coach.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

01 Repérer l'hameçon — la phrase ou le ton qui invite à un rôle — et répondre par des faits plutôt que d'y mordre.

02 Clarifier par le questionnement : « qu'attends-tu de moi, concrètement ? », la question qui sort l'échange de la plainte ou de l'attaque.

03 Transformer son propre rôle en son équivalent sain, selon le triangle gagnant d'Acey Choy et la démarche de David Emerald.

04 Choisir d'être le premier à quitter la danse, pour offrir aux autres la possibilité d'en sortir aussi.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne qui veut garder une posture d'adulte dans les échanges tendus, et y ramener les autres avec elle.

- **Prérequis :**
  Victime, persécuteur, sauveur : reconnaître le Triangle de Karpman

DÉROULÉ DU MODULE

En autonomie, avec un entraînement adapté à l'apprenant.

1. **Autodiagnostic** : sur 9 dimensions pour situer ses pratiques et orienter l'entraînement.
2. **Vidéo d'expert** : de 10 minutes, ponctuée de 3 pauses de réflexion.
3. **Mises en situation** : 2 premières situations sélectionnées à partir de l'autodiagnostic, puis 16 autres facultatives. Chaque réponse reçoit un retour pédagogique : ses effets et une piste pour progresser.
4. **Engagement daté** : une action à essayer, rédigée par l'apprenant ou choisie parmi les propositions.
5. **Fiche mémo à télécharger** : repères clés, questions, engagement, notes personnelles et check-lists.

ÉVALUATION ET VALIDATION

Seuil : 80 %

Le score prend en compte les réponses aux mises en situation, l'engagement formulé et, le cas échéant, les activités d'apprentissage complémentaires. La validation requiert un engagement et un score d'au moins 80 %.

MÉTHODES & MODÈLES

- Triangle de Karpman (victime/persécuteur/sauveur) — Stephen Karpman, analyse transactionnelle
- Triangle gagnant (Winner's Triangle) — Acey Choy, analyse transactionnelle
- The Empowerment Dynamic (TED) — David Emerald
- Repérer l'hameçon / clarifier par le questionnement — méthode Afthonios

SOURCES & RÉFÉRENCES

- Stephen Karpman — créateur en 1968 du « triangle dramatique » (victime/persécuteur/sauveur), concept fondateur de l'analyse transactionnelle
- Acey Choy, « The Winner's Triangle », Transactional Analysis Journal, 1990 — équivalents sains des trois rôles
- David Emerald, « The Power of TED* (The Empowerment Dynamic) » — victime devient créateur, persécuteur challenger, sauveur coach
- Eric Berne (1961) — Transactional Analysis in Psychotherapy

Module créé par Afthonios.com.

Contenu vérifié le 13/10/2026