FICHE PROGRAMME

Victime, persécuteur, sauveur : reconnaître le Triangle de Karpman

Module adaptatif · ~20 min

Selon Cy Wakeman, l'employé moyen passe près de 2,5 heures par jour en « drama » relationnel — tensions, plaintes, conflits qui tournent. Le Triangle de Karpman en est la mécanique la plus connue : trois rôles — victime, persécuteur, sauveur — que chacun occupe tour à tour, parfois les trois en une journée, chaque rôle offrant un bénéfice caché. Ce module apprend à reconnaître la ronde, chez les autres comme chez soi — d'autant que l'écrit, mail ou messagerie, l'accélère.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

01 Reconnaître les trois rôles à leurs signes : la plainte de la victime, le jugement du persécuteur, l'aide non demandée du sauveur.

02 Comprendre le bénéfice caché qui fait entrer dans chaque rôle : exister, avoir raison, se sentir utile ou aimé.

03 Suivre la ronde des rôles — le sauveur épuisé devient victime, la victime agacée persécuteur — pour la repérer à temps.

04 Redoubler de vigilance à l'écrit, où le ton durcit et accélère les jeux relationnels — et nommer le jeu pour cesser d'en être le jouet.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne qui veut décoder les tensions qui se répètent au travail, y compris sa propre part dans la danse.

- **Prérequis :** aucun

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
- Bénéfice caché des rôles — méthode Afthonios
- Communication écrite comme accélérateur de jeux relationnels — méthode Afthonios

SOURCES & RÉFÉRENCES

- Stephen Karpman — triangle dramatique (victime/persécuteur/sauveur), formalisé à la fin des années 1960 dans l'analyse transactionnelle, aujourd'hui un classique
- Cy Wakeman, « No Ego » — l'employé moyen consacre près de 2,5 heures par jour à du « drama » relationnel au travail
- Acey Choy (1990) — The Winner's Triangle, alternatives aux rôles du triangle dramatique
- Eric Berne (1961) — Transactional Analysis in Psychotherapy

Module créé par Afthonios.com.

Contenu vérifié le 13/10/2026