

### Ennéagramme et triangle dramatique de Karpman : comprendre nos dynamiques relationnelles

Dans nos interactions quotidiennes, nous pouvons parfois nous retrouver pris dans des schémas répétitifs de conflits ou de malentendus, malgré nos meilleures intentions. Deux outils psychologiques puissants — l'Ennéagramme et le triangle dramatique de Karpman — permettent d'observer ces dynamiques et de mieux choisir nos réponses, plutôt que de réagir par automatisme.

### Le triangle dramatique de Karpman : une grille pour observer les rôles relationnels

Le triangle dramatique, développé par Stephen Karpman, identifie trois rôles fréquents dans les interactions conflictuelles :

- Victime : sentiment d'impuissance, plainte, recherche de secours ou de justification.
- Persécuteur : critique, blâme, imposition de sa volonté.
- Sauveur : intervention pour aider ou corriger, parfois de manière inappropriée ou excessive.

Ces rôles sont dynamiques : nous pouvons passer de l'un à l'autre en fonction des réactions des autres.

L'enjeu est de prendre conscience de nos passages automatiques afin de sortir de la dynamique du triangle.

### L'Ennéagramme : un éclairage sur nos schémas relationnels

L'Ennéagramme nous aide à identifier les schémas émotionnels et comportementaux qui sous-tendent nos réactions. Chaque type a ses stratégies d'adaptation, ses peurs et ses désirs, qui influencent le rôle qu'il adopte dans le triangle dramatique.

- Les types 1, 8 tendent à adopter le rôle de Persécuteur, guidés par un fort sens de la justice ou du contrôle.
- Les types 2, 9 sont souvent Sauveurs, cherchant à préserver l'harmonie ou à répondre aux besoins des autres.
- Les types 4, 5, 6 peuvent se retrouver en Victime, focalisés sur leurs manques, leurs insécurités ou leur détachement.

Bien sûr, aucun type n'est limité à un rôle : il s'agit d'une tendance naturelle, qui se manifeste surtout sous stress ou dans des situations émotionnellement chargées.

### Croiser Ennéagramme et triangle dramatique

Voici une synthèse des rôles typiques de chaque type dans le triangle, accompagnée de clés d'observation et d'action :

#### Type 1 – Le Perfectionniste

- Rôle initial : Persécuteur
- Critique ou corrige les autres pour maintenir ordre et qualité.
- Bascules possibles :
  - Victime : si injustement critiqué, se sent incompris ou accablé.
  - Sauveur : en voulant « enseigner » ou aider les autres à bien faire.
- Exemple concret :

Au travail, un 1 corrige les erreurs d'un collègue (Persécuteur). Si ce collègue le critique en retour, il peut se sentir blessé et se plaindre (Victime). Pour se rassurer, il propose ensuite un guide pratique pour que la situation ne se reproduise (Sauveur).

#### Type 2 – L'Altruiste

- Rôle initial : Sauveur
- Cherche à aider, soutenir, parfois au détriment de ses propres besoins.

- Bascules possibles :
  - Victime : si son aide n'est pas reconnue ou refusée.
  - Persécuteur : en reprochant à l'autre de ne pas apprécier ses efforts.
- Exemple concret :

Aide un ami à résoudre un problème. L'ami refuse son aide → sentiment de rejet (Victime) → « Tu n'as pas confiance en moi ? » (Persécuteur).

### **Type 3 – Le Battant**

- Rôle initial : Sauveur / Persécuteur

Aide pour atteindre un objectif ou corrige pour optimiser.

- Bascules possibles :
  - Victime : quand l'échec ou la critique touche son image.
- Exemple concret :

Encourage une équipe à finir un projet (Sauveur). Critiqué pour un retard, il se sent injustement jugé (Victime), puis impose des directives strictes pour « sauver le projet » (Persécuteur).

### **Type 4 – Le Créatif**

- Rôle initial : Victime
- Ressent incompréhension ou rejet, se concentre sur ses émotions.
- Bascules possibles :
  - Sauveur : aide les autres pour trouver du sens ou se connecter émotionnellement.
  - Persécuteur : critique indirectement les autres pour ne pas avoir reconnu sa singularité.
- Exemple concret :

Se sent ignoré lors d'une réunion (Victime), propose ensuite une activité artistique pour rassembler le groupe (Sauveur), puis fait une remarque acide sur le manque de sens de l'équipe (Persécuteur).

### **Type 5 – L'Observateur**

- Rôle initial : Victime / Persécuteur distant
- Se retire ou critique silencieusement.
- Bascules possibles :
  - Sauveur : partage son expertise uniquement si sollicité.
- Exemple concret :

Se retire d'une discussion houleuse (Victime), observe les erreurs de manière critique (Persécuteur distant), puis propose une solution technique pointue pour aider (Sauveur).

### **Type 6 – Le Loyal**

- Rôle initial : Victime / Sauveur
- Recherche protection ou sécurité, aide pour renforcer la sécurité du groupe.
- Bascules possibles :
  - Persécuteur : critique ou alerte sur les risques perçus.
- Exemple concret :

S'inquiète de la sécurité d'un projet (Victime), organise des règles et guides pour protéger l'équipe (Sauveur), puis reproche à certains de ne pas suivre les procédures (Persécuteur).

### **Type 7 – L'Épicurien**

- Rôle initial : Sauveur / Persécuteur joyeux
- Propose des solutions ou distractions pour éviter conflits ou malaise.
- Bascules possibles :
  - Victime : se plaint si ses idées sont rejetées.
- Exemple concret :

Organise une sortie pour détendre le groupe (Sauveur), critique gentiment le manque de créativité de certains (Persécuteur), puis se plaint de l'ennui si tout le monde refuse (Victime).

### **Type 8 – Le Protecteur**

- Rôle initial : Persécuteur / Sauveur
- Affirme son pouvoir, protège ou domine
- Bascules possibles :
  - Victime : si trahi ou défié.
- Exemple concret :

Défend un collègue face à une injustice (Sauveur), impose son point de vue de manière autoritaire (Persécuteur), se sent trahi si l'autre ne suit pas (Victime)

### **Type 9 – Le Médiateur**

- Rôle initial : Victime / Sauveur
- Cherche l'harmonie, s'efface pour éviter conflit
- Bascules possibles :
  - Persécuteur passif : accumule frustrations et les exprime indirectement
- Exemple concret :

Évite de dire non pour ne pas froisser (Victime), propose une solution pour tout le monde (Sauveur), puis fait une remarque sarcastique quand ses efforts sont ignorés (Persécuteur passif).

## **Sortir du triangle : la pleine conscience relationnelle**

L'Ennéagramme offre une conscience intérieure, et le triangle de Karpman une conscience relationnelle. Leur combinaison permet de :

- Identifier le rôle automatique que nous adoptons
- Comprendre le besoin ou la peur sous-jacente à ce rôle (Ennéagramme)
- Choisir une réponse consciente, plutôt que de réagir selon le pattern habituel

Exemple concret

Une personne de type 2 (Altruiste) intervient pour aider un collègue en difficulté (Sauveur). Si son aide est rejetée, elle peut se sentir blessée et adopter un rôle de Victime, se plaignant ou culpabilisant.

Grâce à l'Ennéagramme, elle peut reconnaître que sa réaction provient de son besoin d'être appréciée et choisir d'agir de manière affirmée mais détachée, rompant ainsi le cycle du triangle.

## **Pour conclure**

Combiner Ennéagramme et triangle dramatique permet de :

- Comprendre nos schémas relationnels récurrents
- Identifier les rôles que nous jouons sous stress ou dans les conflits
- Développer des réponses conscientes et adaptées

En fin de compte, il ne s'agit pas d'éliminer nos tendances naturelles, mais d'apprendre à les observer, à les comprendre et à les moduler, pour des relations plus équilibrées et authentiques.