



**COMPRENDRE ET SORTIR DU TRIANGLE KARPMAN :
LES APPORTS DE L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE**

IFCA Pyrénées



COMPRENDRE ET SORTIR DU TRIANGLE KARPMAN : LES APPORTS DE L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE

- **Tarif :** Sur devis
- **Délais d'accès :** 1 à 6 mois
- **Durée :** 2 jours soit 14h
- **Lieu :** En extra ou intra
- **Formateur :** Intervenant IFCA
- **Public :** Professionnels médico-sociaux, éducatif et soignants
- **Prérequis :** Avoir des notions de base sur les principes de la communication

→ Objectif général

Renforcer les compétences relationnelles et émotionnelles, afin d'améliorer la communication professionnelle pour prévenir les conflits, et développer des relations de travail responsables et constructives, en s'appuyant sur la communication intra-personnelle, le triangle de Karpman et les outils de l'analyse transactionnelle.

→ Objectifs opérationnels

- Identifier les mécanismes de la communication interpersonnelle
- Définir les trois états du moi définis par Éric Berne : enfant, parent, adulte
- Analyser le mécanisme des transactions professionnelles
- Repérer les jeux psychologiques dans les relations interpersonnelles
- Comprendre le fonctionnement du triangle de Karpman.
- Repérer la posture dominante (victime, persécuteur, sauveur)
- Sortir du triangle en adoptant une communication responsable et assertive.
- Améliorer les relations intra et extraprofessionnelles

→ Compétences attendues

- Développer une intelligence émotionnelle
- Utiliser une communication assertive
- Maîtriser la gestion des conflits
- Utiliser la coopération dans le travail d'équipe
- Prévenir l'épuisement professionnel



➔ Déroulement

◇ 1ère journée matin 9h - 12h30

- Accueil des participants
- Présentation de la journée, tour de table
- Recueil des attentes et des besoins des stagiaires

Les bases de la communication :

Objectif : *Comprendre le mécanisme des incompréhensions relationnelles*

Contenus :

- Schéma de la communication
- Filtres (émotions, valeurs, croyances, expériences)
- Les émotions en jeu dans la relation (identifier ses émotions, en comprendre la fonction, différencier comportement et émotion).
- Malentendus et escalades relationnelles
- Types de communication : passive, agressive, manipulatrice, assertive

Pause de 10h30 - 10h45

Exercices :

- Auto-diagnostic de son style de communication
- Jeux de rôle et mises en situation simples et de conflits
- Observations et analyse des jeux en séance



♦ 1ère journée après-midi 13h30 - 17h

Analyse transactionnelle :

Objectif : *Développer de nouveaux modes de communication pour établir des relations constructives au quotidien*

Contenus :

- Les trois états du moi : Parent / Adulte / Enfant
- Les transactions complémentaires, croisées, cachées
- Les besoins psychologiques et de reconnaissance individuels

Pause de 15h30 - 15h45

Exercices :

- Ergogramme
- Repérer les états du moi dans des dialogues
- Jeux de rôle et mises en situation
- Observations et analyse des jeux en séance



◇ 2ème journée matin 9h - 12h30

Jeux psychologiques du Triangle de Karpman :

Objectif : Comprendre et désamorcer les relations dysfonctionnelles grâce à l'analyse transactionnelle

Contenus :

- Définir le Triangle Dramatique, 3 rôles dysfonctionnels : Victime, Persécuteur, Sauveur
- Repérer les émotions qui favorisent l'entrée dans le triangle : culpabilité, colère, peur, sentiment d'injustice, besoin d'être reconnu
- Reconnaître les signes d'entrée dans le triangle dramatique de Karpman : répétition des conflits, jeux d'accusation, incompréhensions persistantes et épuisement émotionnel
- Repérer les rôles mobiles au sein du triangle dramatique : une personne peut successivement occuper les rôles de victime, de sauveur ou de persécuteur au cours d'une même interaction
- Gains psychologiques cachés

Pause de 10h30 - 10h45

Sortir du triangle avec une communication responsable :

Objectif : Repérer comment le triangle se maintient

Contenus :

- Faire émerger les idées du groupe sur :
 - » Qu'obtient la victime lorsqu'elle se plaint ?
 - » Pourquoi le sauveur intervient-il ?
 - » Que cherche le persécuteur lorsqu'il critique ou accuse ?
 - » Que se passe-t-il à long terme ?
- Repérer les bénéfices immédiats pour chaque participant ? et quelles conséquences à long terme ?
- Présenter les trois attitudes responsables et travailler sur les alternatives possibles :
 - » Victime : être acteur de sa situation,
 - » Sauveur : accompagner sans faire à la place
 - » Persécuteur : affirmer ses besoins avec respect

La responsabilité relationnelle ne consiste pas à être responsable des émotions ou des choix des autres, mais à être responsable de ses paroles, de ses comportements et de ses limites.



◇ 2ème journée après-midi 13h30 - 17h

Exercice 1 :

- Jeux de rôle :
 - » Identifier les différents rôles,
 - » Repérer la phrase qui fait rentrer dans le triangle de Karpman
 - » Le changement de rôles
 - » Mécanismes de ce fonctionnement dans la pratique quotidienne

Exercice 2 :

- En petits groupes, transformer et reformuler les phrases suivantes :
 - » « C'est toujours moi qui fais tout ! »
 - » « Laisse, tu n'y arriveras pas. »
 - » « Tu ne comprends jamais rien ! »
- Questions :
 - » Quel effet produit la nouvelle formulation ?
 - » Que ressent l'interlocuteur ?
 - » Qu'est-ce qui change dans la relation ?
- Chaque groupe exploite le travail demandé

Exercice 3 : Mon rôle préféré

- A partir d'une fiche, « définir en quoi je me reconnais davantage » :
 - » Victime
 - » Sauveur
 - » Persécuteur
 - » Repérer dans quelles situations, quels avantages pour moi, les inconvénients
 - » Que puis-je développer comme attitude responsable ?

Pause de 15h30 - 15h45



Mise en commun dans le grand groupe et réajustements :

- Réfléchir à des outils concrets :
 - » Messages en "je"
 - » Demande claire et reformulation
 - » Écoute active
 - » Recadrage bienveillant
 - » Assertivité
- Remplacer le triangle dramatique par le triangle vertueux :

Triangle dramatique	Triangle vertueux
Victime	Vulnérable mais responsable
Sauveur	Aidant ou facilitateur
Persécuteur	Assertif et protecteur de ses limites

- Évaluation de la formation à chaud et support Qualiopi



➔ Accessibilité aux personnes en situation de handicap

- Évaluer des besoins spécifiques pour les participants par le référent handicap IFCA en amont de la formation
- Adapter les supports numériques et modifier les méthodes pédagogiques pour répondre aux besoins des personnes
- Former les intervenants à accompagner efficacement les participants
- Communiquer de manière concise sur les mesures prises pour les personnes en situation d'handicap
- Effectuer une évaluation continue de l'accessibilité afin d'apporter des ajustements si nécessaire

➔ Méthodes pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques, pratiques et méthodologiques
- Échanges dynamiques à partir de situations professionnelles amenées par les participants(e)s
- Support pédagogique remis aux stagiaires (par voie électronique)
- Évaluation diagnostique, formative et sommative

➔ Modalités d'évaluation

- Quiz au début et à la fin de la formation pour évaluer les connaissances acquises
- Évaluation en direct par l'organisation d'une session de pratique où les stagiaires seront évalués sur leur performance en temps réel
- Évaluation écrite en ligne via des questionnaires

IFCA Pyrénées

Karine Levy

☎ 07 86 70 70 42

✉ karine.levy@ifcapyrenees.fr

Élodie Villacampa

☎ 06 78 73 46 25

✉ administration@ifcapyrenees.fr

