



Coaching individuel et d'équipe
Facilitation du changement
Conseil en management et stratégie de communication
Supervision
Formation

Questionnaire sur les positions dans le triangle dramatique de Karpman

Lisez chaque affirmation. Donnez une note de 0 à 4.

- 0 – ce n'est pas moi du tout
- 1 – c'est parfois vrai
- 2 – oui, il y a bien de ça
- 3 – ça me ressemble
- 4 – c'est tout à fait moi

Score	Items
	1. Je n'aime pas tellement prendre des responsabilités cela me fait un peu peur.
	2. Les gens viennent souvent me voir pour me demander des conseils. J'en suis heureux, mais je suis triste de voir qu'ils les suivent rarement.
	3. Une personne vous agresse, vous lui rentrez dedans.
	4. Si je ne pouvais plus dire du mal des autres, il n'y aurait plus de conversations possibles.
	5. Au travail, il y a beaucoup de gens plus forts que moi qui savent mieux se débrouiller pour obtenir ce qu'ils veulent.
	6. Vous vous sentez responsable du malheur des autres.
	7. Je pense que chacun n'a que ce qu'il mérite.
	8. Je suis généreux et je prête mes affaires facilement.
	9. Je suis sensible et j'avoue que les critiques que me font les autres ont beaucoup d'importance pour moi.
	10. Il m'arrive d'accepter trop facilement un travail pour rendre service et du coup je suis en surcharge.
	11. Il y a des moments où je dois faire effort pour me maîtriser. Il y a vraiment des gens insupportables.
	12. Vous avez l'impression qu'on ne vous écoute pas.
	13. Quelles que soient les circonstances, vous savez généralement quoi faire pour arranger les choses.
	14. J'ai du mal à accepter d'avoir tort et j'aime prouver que j'ai raison, même s'il faut insister.
	15. Je pense qu'en me plaignant, j'attire la sympathie.
	16. Je critique les autres.
	17. J'interviens spontanément pour jouer les médiateurs dans les conflits qui ne me concernent pas directement.
	18. J'ai le sentiment d'être exploité dans mon travail, par mes amis, les membres de ma famille.
	19. L'ingratitude est un vilain défaut.
	20. Les autres sont ingrats avec moi.
	21. J'ai l'habitude d'imposer mes règles.
	22. Les autres sont responsables de ce qui m'arrive.
	23. Je suis impatient et je comprends vite, aussi, j'ai tendance à couper la parole à mon interlocuteur.



Coaching individuel et d'équipe
 Facilitation du changement
 Conseil en management et stratégie de communication
 Supervision
 Formation

	24. Je pense que je n'ai pas de chance.
	25. Je suis intolérant quand une personne ne pense pas comme moi.
	26. Je ne me sens pas apprécié à ma juste valeur.
	27. Je prodigue volontiers des conseils aux autres.
	28. Quand on me fait une crasse, je prends ma revanche.
	29. J'ai besoin d'être protégé.
	30. J'ai beaucoup de tolérance et indulgence pour les erreurs des autres, cela facilite les relations et arrange bien des choses.

Résultat

Persécuteur		Victime		Sauveur	
3		1		2	
4		5		6	
7		9		8	
11		12		10	
14		15		13	
16		18		17	
21		20		19	
23		22		24	
25		26		27	
28		29		30	
TOTAL		TOTAL		TOTAL	

Le sauveur est votre rôle privilégié.

On peut compter sur vous en toute circonstance. Vous êtes persuadé que vous savez ce qu'il faut faire pour arranger les choses, même dans des situations qui ne vous regardent pas. Confiant dans vos capacités personnelles, vous vous empressez d'intervenir pour arrondir les angles. Cependant en portant secours aux victimes, vous les confortez dans leur statut de victime. Vous leur ôtez leur responsabilité. Vous vous épuisez à donner dans recevoir en retour. Votre aide est donc souvent inefficace, car elle ne mène aucune action concrète et place la « victime » dans une forme d'inhibition, une incapacité à agir. La situation s'inverse alors.

La victime est votre rôle privilégié.

Vous vous sentez mal compris, victime du destin et parfois des autres. Vous manquez de chance malgré tous les efforts que vous faites pour vous en sortir, vous avez le sentiment de ne jamais y arriver. Souvent dépassé par les événements, vous renvoyez la responsabilité de vos problèmes aux autres. Vous manquez de confiance en vous et laissez la responsabilité à l'autre. La victime est confrontée aux agissements du persécuteur et ses agressions l'atteignent personnellement. En effet, vous pouvez faire face à un Persécuteur et ne pas être affecté par ses agissements. Dans ce cas, vous ne jouez pas le rôle de victime. En occupant ce rôle, vous "autorisez" le persécuteur ou le sauveur à être dans le sien. D'où le fait que la personne qui joue le rôle de victime puisse ressentir de la culpabilité.



Coaching individuel et d'équipe
Facilitation du changement
Conseil en management et stratégie de communication
Supervision
Formation

Le persécuteur est votre rôle privilégié.

Pour vous, être efficace, c'est imposer vos règles, vos pensées, votre manière de faire. Vous considérez que chacun est responsable des problèmes qu'il rencontre finalement, les autres n'ont que ce qu'ils méritent. Vous pouvez être désagréable et offensant avec les individus les plus fragiles notamment. Vous avez tendance à contrôler, à menacer, à critiquer, à juger ou encore à sermonner. Vous prenez l'autre de haut. Vous pensez mieux savoir que les autres et cherchez toujours à avoir raison. Vous vous considérez souvent comme plus intelligent et avez tendance à pointer du doigt des choses peu importantes ou des détails.