

MARINA CHIANTIA

ADIEU PRINCESSES, PRINCES et autres manipulateurs du quotidien



Ou comment sortir définitivement
du triangle maléfique de Karpman



Marina Chiantia

Adieu princesses, princes

et autres manipulateurs

du quotidien

Ou comment sortir définitivement du triangle maléfique de Karpman

© Marina Chiantia, 2023

ISBN numérique : 979-10-405-2728-2

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*À Marco, la bouteille de blanc, le bout de serviette et le stylo présents ce soir-
là...*

Sans eux, ce livre n'existerait pas.

Autres Publications

CHIANTIA M. Le burn out ou le passage d'un bricolage inconscient amateur à un bricolage conscient expert comme lutte contre la standardisation in Eloge du Bricolage – Social et Institution , in Canal Psy n° 128 Mai Juin Juillet Aout 2021.

Cendrillon, pour ses 20 ans
Est la plus jolie des enfants
Son bel amant, le prince charmant
La prend sur son cheval blanc
Elle oublie le temps
Dans ce palais d'argent
Pour ne pas voir qu'un nouveau jour se lève
Elle ferme les yeux, et dans ses rêves
Elle part
Jolie petite histoire
Elle part
Jolie petite histoire

Cendrillon, pour ses 30 ans
Est la plus triste des mamans
Le prince charmant a foutu le camp
Avec la belle au bois dormant
Elle a vu 100 chevaux blancs
Loin d'elle emmener ses enfants
Elle commence à boire
À traîner dans les bars
Emmitouflée dans son cafard
Maintenant elle fait le trottoir
Elle part
Jolie petite histoire
Elle part
Jolie petite histoire

Dix ans de cette vie ont suffi
À la changer en junkie
Et dans un sommeil infini
Cendrillon voit finir sa vie
Les lumières dansent
Dans l'ambulance
Et elle tue sa dernière chance
Tout ça n'a plus d'importance
Elle part
Fin de l'histoire

*Notre père, qui êtes si vieux
As-tu vraiment fait de ton mieux
Car sur la Terre et dans les cieux
Tes anges n'aiment pas devenir vieux*

Cendrillon du groupe Téléphone ou comment avoir un aperçu concret du triangle de Karpman...

Introduction

J'ai fait la connaissance du triangle de Karpman, un peu comme tout le monde. Il s'est présenté à moi par un hasard de la vie, un peu comme la chanson de Cendrillon de Téléphone dont vous venez de lire les paroles.

Pour Cendrillon, comme pour tout le monde, Karpman n'est pas entré par la petite porte pour se faire connaître, non, il est rentré par la grande porte et a chamboulé l'ensemble de sa vie et de ses croyances, la menant pour elle jusqu'à ne plus se battre pour vivre. Comprendre le triangle de Karpman, est donc de la plus grande importance, pour pouvoir vivre sereinement et sainement.

En m'intéressant de plus près à ce dernier, en parlant de ce dernier autour de moi, j'ai découvert peu à peu que ce triangle maléfique était présent dans la vie de tout le monde et qu'il entraînait très souvent d'une manière brutale dans la vie de chacun.

Mais me direz-vous... quel est le problème au juste de ce triangle ?

Ce triangle, semble de loin être un conte de fées, mais en réalité, ce triangle est maléfique, il est la base du fonctionnement des relations toxiques de notre environnement.

Pour un conte de fées, vous en conviendrez... Nous n'y sommes pas ! Pour autant, si le triangle de Karpman m'est apparu comme un immense obstacle au début, il est à l'origine d'un conte de fées pour moi qui prend peu à peu forme : Vivre dans le respect de ma personne pour pouvoir toujours mieux aider les autres entre autres à prendre de la distance avec leurs propres relations toxiques.

Mon livre n'a pas vocation à être scientifique. J'ai condensé sous forme de méthode ce que j'ai pu construire, imaginer, étayer ces six dernières années grâce à mes patients, mon entourage, ma propre expérience sur la question du triangle de Karpman et de sa toxicité.

Pour pouvoir développer ma théorie sur le sujet, j'ai fonctionné selon la méthode de travail de Paul Fustier qu'il décrit dans son article « le cas fondateur en recherche clinique ». D'un cas fondateur qui m'a permis la découverte de Karpman en dehors de mon expérience personnelle, je suis remontée à la théorie, j'ai fait des recherches, pour ensuite appliquer mes découvertes en collaboration avec mes patients, me permettant de toujours plus approfondir mon propos sur le sujet et permettre aux patients à leur tour de pouvoir rapidement détecter et gérer les relations toxiques dans lesquelles ils évoluent (Fustier, 1996).

Par l'humour, la dérision, l'autodérision, les métaphores improbables inventées, j'ai essayé de montrer à mes patients ma vision du triangle de

Karpman, et la façon d'en sortir.

Je dis souvent que je suis une mécanicienne du cerveau et des émotions. Je vérifie, tel un garagiste, que les rouages soient bien huilés. Cette vérification, je la fais en écoutant attentivement les mots utilisés par les patients, en notant les émotions qu'ils associent à ces derniers. En collaboration avec mes patients, je démonte leurs mots, je décortique leurs émotions, je propose des clés pour leur permettre de s'approcher au plus près de leur juste ressenti, de leur essence.

Je vois ce livre comme un guide pratique, méthodologique, comme un moyen de retrouver le chemin de la sérénité, de la simplicité, sans phrase alambiquée, loin des contes de fées.

Je suis une Psychologue du quotidien, un Lutin qui éclaire les zones sombres des histoires de chacun, une Mécanicienne des cœurs et des cerveaux, avec un seul but en tête : débloquer les rouages, mettre à jour les incohérences qui empêchent un fonctionnement fluide de la vie.

C'est ma vision de la thérapie, c'est comme cela que je vois mon métier.

Il est pour moi inutile de les faire tourner en rond et éternellement dans la mécanique triangulaire de Karpman. Parce que c'est de cela dont on parle, un triangle, un triangle maléfique qui nous alimente depuis notre petite enfance, par le biais entre autres des contes de fées. Alors pour ne pas perdre de temps, et pour que les rouages se débloquent plus facilement, je présente rapidement aux patients le vrai bourreau qui se cache derrière leur souffrance : le triangle de Karpman. Et cela permet alors d'aborder plus rapidement les diverses portes de sortie, afin de limiter le plus possible les dégâts causés par ce dernier.

Le triangle de Karpman est pour moi un vrai empêqueur de tourner en rond (sans faire de jeu de mots), il est un créateur efficace, discret, puissant de relations toxiques. Il agit dans l'ombre. Il me donne beaucoup de fil à retordre au cabinet et dans mon quotidien, il rouille fort les engrenages des patients. Et le pire... c'est qu'il faut trouver le moment opportun pour en parler... parce que sinon le patient fuit aussi vite qu'il est arrivé, reléguant très vite dans les oubliettes ce qu'il a pu entendre de ce triangle.

Pour autant la mécanique du triangle est toujours là. Il s'agit donc de trouver le bon moment, le moment où un bout de clarté, de lucidité se lève dans les yeux du patient pour lui présenter alors très clairement le triangle que je qualifie aisément de maléfique.

En lisant ce livre, essayez d'être le plus honnête possible avec vous, d'écouter au mieux votre ressenti, pour que Karpman reste bien présent pour vous et ne disparaisse pas à peine ce livre fermé. Au-delà de Karpman, ce livre est une ode

au respect de soi, et au respect des autres. Et vous êtes forcément concerné par ce sujet.

J'essaie par tous les outils qui sont en ma possession d'éclairer les forêts sombres des patients pour qu'ils arrivent d'eux-mêmes à opter pour le chemin de la connaissance et du respect de soi. Communication Non Verbale, Accords tolèques, Echanges, Petites Paraboles, Hypnose, EMDR, tout outil peut être utile, pour aider à remettre de l'huile dans une mécanique enrayée. Comme je répète souvent, je ne suis pas un sauveur sinon Karpman guette, je suis juste un lutin éclaireur, juste un mécanicien.

Obstacle après obstacle, à l'image d'un conte de fées, c'est eux qui trouvent peu à peu la sortie et éloignent d'eux la toxicité générée par toutes les manipulations du quotidien.

J'ai décidé d'écrire ce livre, pour éclairer au-delà de mon cabinet, ceux qui avancent dans les forêts sombres enchantées sans en trouver la sortie.

J'espère que ce livre vous aidera à trouver cette lumière qui vous guidera sur un bout de votre chemin tout en débloquent quelques verrous.

Pour finir, j'aimerais citer une réflexion de Noa, une petite patiente que j'accompagne depuis quelques temps qui résume ainsi le métier de psychologue tout autant que l'utilité de ce livre : « *En fait, les psys donnent des clés aux patients qui doivent trouver la bonne clé face à une serrure rouillée. Seul le patient peut trouver la clé, et il devra probablement en plus forcer un peu la serrure vue qu'elle est rouillée, mais c'est lui qui ouvrira la porte* »

Pour éviter à Cendrillon de finir sa vie dans une ambulance comme écrit dans la chanson de Téléphone, il est temps de découvrir le triangle maléfique de Karpman et dire au passage adieu aux princesses et aux princes.