

LE TRIANGLE DRAMATIQUE

D'après Stephen Karpman

PERSÉCUTEUR



SAUVEUR



VICTIME



C'est un piège, vous pouvez refuser d'y entrer :

- ▶ Prenant du recul, de la distance
- ▶ Exprimant vos émotions
- ▶ Se recentrant sur vos besoins / être à l'écoute de vos besoins
- ▶ S'exprimant de telle manière que les autres ne ressentent pas de culpabilité, de peur, de honte...
- ▶ Faire une demande claire sans manipulation

L'écharpe relationnelle

Selon Jacques Salomé



- ▶ Je suis responsable de ce que je dis et de comment je le dis
- ▶ Je suis responsable de ce que je ne dis pas et de comment je ne le dis pas
- ▶ Je suis responsable de comment **JE** reçois le message de l'autre
- ▶ Je suis responsable de ce que je fais du message.