

SORTEZ DU PILOTAGE AUTOMATIQUE !



ETRE VICTIME SIGNIFIE...

que les difficultés rencontrées et le mal qui survient sont la faute des autres, du système, ... des persécuteurs.

C'est ainsi une bonne excuse pour ne pas reconnaître ses responsabilités, et ne pas changer ses habitudes. Pourquoi essayer de changer alors que les problèmes viennent des autres ?

La victime n'a pas forcément envie que la situation s'arrange, même si elle en souffre. Que ferait-elle si on ne s'occupait plus d'elle ?

victime

SUBIT,
SE PLAINT,
S'APITOIE.

persécuteur

TRIANGLE
DRAMATIQUE
DE KARPMAN

NE PEUT
S'EMPÊCHER
D'AIDER

CRITIQUE,
IRONISE,
DÉVALORISE.

sauveteur



Son obsession est d'aider... sans même demander si vous avez besoin d'aide !

Il vous reconforte, vous donne de bons conseils (les siens), fait même les choses à votre place... au point de devenir parfois envahissant et d'être perçu alors comme un persécuteur.

Dans ce triangle infernal, le rôle de sauveteur est parfois une fuite. S'occuper des problèmes d'autrui est parfois le moyen de ne pas s'occuper des siens.

L'intervention du sauveteur n'est-elle pas, parfois, une façon de nier ses propres besoins ?



ETRE PERSÉCUTEUR

Souvent les personnes qui sont dans ce rôle ont eu beaucoup de frustrations dans leur enfance et essaient de le faire payer inconsciemment aux autres.

Parfois « critiqueur » ou « persécuteur » ? Il serait intéressant de vérifier ce que cela signifie pour vous :

- Les reproches faits à l'autre, que réveillent-ils chez vous ?
- Qu'est-ce qui n'a pas (encore) été solutionné dans votre vie ?
- Qu'est-ce que vous autorisez ou, au contraire, vous interdisez ?