

# LE TRIANGLE GAGNANT

ETRE VICTIME

VULNERABILITÉ

Il s'agit d'accueillir sa propre vulnérabilité : reconnaître son besoin d'aide sans chercher à prendre le pouvoir sur les autres en les manipulant.

C'est se donner la permission de pleurer, d'avoir peur, c'est pouvoir s'accepter tel qu'on est, accepter ses limites.

OUTIL A DEVELOPPER :

Résolution de problème

Vers un  
ÉQUILIBRE  
relationnel



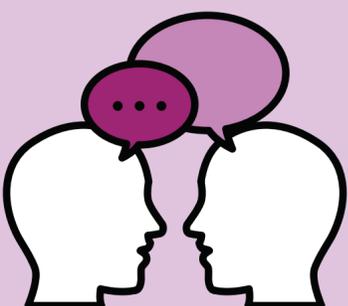
ETRE SAUVEUR

BIENVEILLANCE & EMPATHIE

Il s'agit de développer sa bienveillance empathique : apprendre à écouter les véritables besoins des autres en souciant d'eux et à s'écouter pour prendre en compte ses propres limites.

3 questions à se poser avant de sauver :

- M'a-t-on demandé quelque chose ?
- Suis-je la personne la plus compétente pour répondre ?
- Ai-je sincèrement envie d'aider ?



OUTIL A DEVELOPPER :

L'écoute

ETRE PERSÉCUTEUR

AFFIRMATION DE SOI  
DANS LE RESPECT DE L'AUTRE

Il s'agit de développer son assertivité : reconnaître ses faiblesses et son besoin de soutien, affirmer ses forces sans culpabilité ni désir de domination.

C'est être conscient de ses besoins et en tenir compte.

OUTIL A DEVELOPPER :

L'assertivité

