

Le triangle dramatique/ Karpman

Cet outil vient éclairer la notion de "jeux psychologiques", dans lesquels nous mettons en œuvre notre énergie négative et sélectionnons inconsciemment des rôles qui nous amènent à manipuler les autres, les faire agir à notre place, les culpabiliser ou les accuser, plutôt qu'à prendre sa part de responsabilité et chercher une solution constructive.

PERSECUTEUR

critique, accuse, dévalorise, attaque, rend les autres responsables de ce qui lui arrive

SAUVEUR

fait à la place de l'autre, étouffe, agit sans qu'on lui demande

VICTIME

se plaint, se dévalorise, se dit incapable, ne se sent pas responsable, cherche un sauveur, se dit qu'il n'a pas de chance

*RESPONSABILITES
de chacun*