

Du triangle dramatique

— au triangle du pouvoir personnel...

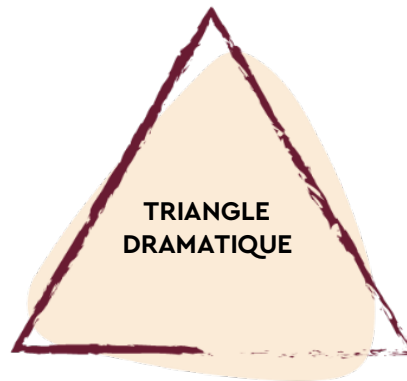
→ Changer sa perception des rôles

VICTIME

Subit, se plaint, s'apitoie, recherche un sauveur, a tendance à chercher un coupable (un persécuteur) plutôt que d'assumer ses mauvais choix et difficultés.

PERSÉCUTEUR

Critique, ironise, dévalorise, place la victime en état de déséquilibre. Il peut s'agir d'une personne, une situation ou un problème particulier, telle une maladie ou une addiction (alcool, drogue...)



SAUVEUR

Ne peut s'empêcher d'aider. Rôle très gratifiant du point de vue de l'égo, mais qui place la victime en incapacité de résoudre ses propres problèmes. Peut involontairement créer la dépendance chez la victime.

CRÉATEUR

Se concentre sur les résultats plutôt que sur les problèmes et assume la responsabilité de choisir la réponse aux défis que la vie lui présente.

CHALLENGER

La personne (le créateur) voit un persécuteur plutôt comme une personne (ou une situation) qui la force à clarifier ses besoins et à se concentrer sur son apprentissage et sa croissance.



COACH

Pose des questions qui visent à aider la personne (le créateur) à faire des choix éclairés et à voir les possibilités d'action positive. Considère que le créateur est capable de faire des choix et de résoudre ses propres problèmes. Pousse le créateur à se concentrer sur ce qu'il ou elle veut au lieu de ce qu'il ou elle ne veut pas.