



POURQUOI TU TE SENS TOUJOURS “TROP”... OU “PAS ASSEZ” :

Un guide doux pour comprendre
tes rôles intérieurs
et retrouver ta juste place

SOMMAIRE

Mot de l'auteurice

Introduction

Le Rôle de la Victime

Le Rôle de la Sauveuse

Le Rôle du Bourreau

Feuilles d'Intégration des Parties

Conclusion



MOT DE L'AUTRICE

Je suis Cécile Chany, **Coach en développement personnel**. J'accompagne les femmes à s'autoriser à réaliser leur projet de coeur.

Si aujourd'hui je t'accompagne sur le chemin des rôles du triangle dramatique, c'est parce que je les ai vécus... encore et encore... dans de nombreux contextes de ma vie.

Quand j'étais comptable, j'étais au cœur de relations chargées, coincée entre mon patron et les salariés. Et dans ces interactions, je voyais les rôles se rejouer sans cesse :

Mon patron se mettait en **Boureau** chaque fois qu'un salarié se mettait en arrêt de travail. Pour lui, ce n'était jamais un hasard : il pensait qu'on le "punit", qu'on lui complique la vie. Il réagissait avec colère, tension, frustration.

Et parfois, ce même patron passait en **Victime**, notamment lorsqu'il n'arrivait pas à accorder une augmentation.



Le salarié se sentait lésé, exprimait sa colère... et d'un coup, il devenait celui qui "ne peut pas faire autrement", celui qui subit.

Et au milieu... il y avait moi.
Toujours en **Sauveuse**, à essayer d'arranger, d'expliquer, de calmer, de réparer, de maintenir la paix.

Je portais les émotions, les conflits, les frustrations... et je m'épuisais sans m'en rendre compte.

Ce triangle, je l'ai retrouvé aussi dans ma propre famille.



Mon mari pouvait parfois devenir **Bourreau**, mes enfants **Victimes**, et moi, encore une fois, la **Sauveuse** qui tente de garder tout le monde à flot, de préserver l'harmonie, de "tenir" pour tous.

Et certaines fois, c'était l'inverse.
Moi en Bourreau, lui en Sauveur...
On naviguait entre ces rôles selon notre fatigue, nos blessures, nos peurs.

*Et comme si cela ne suffisait pas, le triangle m'a suivie dans les associations.
Certaines personnes se critiquaient, s'opposaient, se jugeaient...

Et moi, je faisais tout pour qu'ils s'entendent, pour créer de l'unité, pour apaiser.

Mais avec leurs croyances, leurs blessures et leurs limites,
je réalise aujourd'hui que ces personnes n'auraient jamais pu être amies.

Et c'est là que mon corps a commencé à parler.
À force de porter les tensions, les responsabilités des autres, leurs émotions, leurs conflits...

j'ai commencé à **avoir mal au dos**, un mal lourd, persistant, qui ne me quittait plus.

En cherchant dans le dictionnaire des malaises et des maladies, j'ai lu :

"Avoir plein le dos = porter les problèmes qui ne t'appartiennent pas."



Et ce jour-là... tout a pris sens.

Je portais littéralement **ce qui ne m'appartenait pas**.

Mon dos exprimait ce que je n'osais pas encore dire :
"Ce n'est pas à toi de tout porter."

C'est cette prise de conscience qui a tout changé.
J'ai commencé à voir mes mécanismes, mes rôles,
mes conditionnements.

J'ai compris que je pouvais arrêter de sauver.

Que je pouvais me choisir.

Que je pouvais respirer, enfin.

Et c'est exactement pour ça que j'ai créé ce guide :
pour que toi non plus, tu n'aies plus à traverser tout
ça seule.

Pour que tu comprennes ces rôles, que tu les apaises
et que tu retrouves ta juste place.

Pour que ton corps, ton cœur et ton énergie puissent
à nouveau respirer.

Ce chemin, je l'ai parcouru.
Et aujourd'hui, je t'accompagne pour que tu puisses,
toi aussi,
te libérer, t'équilibrer
et revenir à toi



Ce que tu as vécu pendant la soirée

“Pourquoi tu te sens toujours trop... ou pas assez”

Lors de cette soirée, tu as vécu un moment puissant d'introspection et de compréhension intérieure.
Tu as traversé :

Une météo émotionnelle pour te connecter à ton ressenti

La découverte des 3 rôles du Triangle : Victime, Sauveuse, Bourreau

L'identification de ton rôle dominant

Une visualisation guidée

Une libération émotionnelle

Un message reçu d'une part intérieure

Une intégration énergétique

Un espace d'échange et de prises de conscience

Ce guide va t'aider à **ancrer ce que tu as compris**, mais aussi à **continuer le travail d'intégration** chez toi, en douceur.

Le Rôle de la Victime

Ce que la Victime dit souvent :

- “Je n’y arriverai jamais..”
- “C’est toujours trop pour moi..”
- “Pourquoi ça m’arrive encore ?”
- “Je n’ai pas la force..”
- “Je suis seule face à tout ça.”

Ce que la Victime ressent :

- Fatigue profonde
- Découragement
- Impuissance
- Besoin de soutien
- Sensation d’être incomprise



Comment elle agit :

- Elle se met en retrait
- Elle subit les situations au lieu de les vivre
- Elle attend que quelque chose change
- Elle se dévalorise
- Elle évite de demander de l'aide

Origine du rôle :

Souvent créé dans l'enfance lorsqu'on a dû se débrouiller seule,
ou quand exprimer ses besoins n'était pas encouragé.
La Victime s'est construite pour survivre, pas pour te limiter.

Quand la Victime est rééquilibrée : LA RESPONSABLE ALIGNÉE

Tu reprends ton pouvoir.

Tu agis, même doucement.

Tu te sens capable, ancrée, plus sereine.

Tu comprends que demander de l'aide n'est pas une faiblesse.

Tu arrêtes de subir, tu recommences à vivre.



Le Rôle de la Sauveuse

Ce que la Sauveuse dit souvent :

- “Je vais t’aider, t’inquiète.”
- “Je dois faire quelque chose.”
- “Si je ne le fais pas... qui le fera ?”
- “Ils ont besoin de moi.”
- “Je ne peux pas les laisser comme ça.”

Ce que la Sauveuse ressent :

- Une pression constante
- La peur de décevoir
- La responsabilité pour les autres
- La charge mentale
- La fatigue d’être “trop gentille”

Comment elle agit :

- Elle donne trop
- Elle s’oublie
- Elle s’adapte aux autres
- Elle prend les émotions des autres
- Elle ne dit jamais non



Origine du rôle :

Souvent développé quand l'amour reçu était lié à ce qu'on faisait.

Quand on a grandi en croyant :

“Je dois être utile pour être aimée.”

Quand la Sauveuse est rééquilibrée : L'ACCOMPAGNANTE JUSTE

Tu aides seulement quand c'est juste.

Tu respectes tes limites.

Tu accompagnes sans porter.

Tu te choisis autant que tu choisis les autres.

Tu te reconnectes à tes besoins profonds.



Le Rôle du Bourreau

Ce que le Bourreau dit souvent :

- “Ça suffit !”
- “Personne ne comprend !”
- “Laissez-moi tranquille.”
- “Je dois contrôler.”
- “Je n’en peux plus !”

Ce que le Bourreau ressent :

- Saturation
- Épuisement
- Injustice
- Besoin d’espace
- Besoin de protection

Comment il agit :

- Réactions fortes
- Paroles tranchantes
- Fermeture émotionnelle
- Prise de contrôle
- Colère qui déborde





Origine du rôle :

Souvent lié au moment où tu n'as pas été écoutée, respectée ou protégée.

Le Bourreau s'active pour poser une limite, même maladroite.

Quand le Bourreau est rééquilibré : LE PROTECTEUR ASSERTIF

Tu te protèges sans blesser.

Tu communique clairement.

Tu poses des limites saines.

Tu transformes ta force en stabilité.

Tu te respectes, enfin.

Feuille d'Intégration - Victime

"Ce que j'ai compris..."

"Ce que j'ai ressenti..."

"Ce que cette partie voulait me dire..."

"Ce que j'en fais maintenant..."





Feuille d'Intégration - Sauveuse

“Où je me reconnais...”

“Ce que j’ai libéré...”

“La ressource que j’ai intégrée...”

“La prochaine étape pour moi...”

Feuille d'Intégration - Bourreau

"Ce que cette partie protégeait..."

"Le message qu'elle m'a donné..."

"Ce que j'ai apaisé..."

"Ce que je choisis d'incarner maintenant..."



Pourquoi c'est essentiel d'intégrer tes 3 rôles

Tu ne peux pas avancer si une partie de toi est en guerre avec une autre.

Tu ne peux pas créer des relations équilibrées si un rôle prend toute la place.

Tu ne peux pas t'aimer pleinement si tu rejettes une partie de ton histoire.

Intégrer la Victime, c'est retrouver ton pouvoir.

Intégrer la Sauveuse, c'est retrouver ta liberté.

Intégrer le Bourreau, c'est retrouver ta paix intérieure.

Quand ces trois rôles s'harmonisent :

Tu reviens à ta JUSTE place.

Tu reprends ta force.

Tu reprends ta vie.

Aller Plus Loin

Soirée d'Intégration

Si tu veux poursuivre ce travail et intégrer les deux autres parties qui ne demandent qu'à être entendues...

Soirée d'intégration énergétique :

<https://www.cecilechany.com/webinaire-le-triangle-de-karpman>

Tu y vivras :

- une libération profonde
- une réconciliation avec tes parties
- une transformation durable

Et si tu veux un espace rien qu'à toi pour aller encore plus loin...

Appel découverte offert :

<https://aufaubourgdesfemmes.com/professionnel/coach-de-vie-issoire/>

Un moment doux pour sentir si avancer ensemble est juste pour toi.



Cecile Chany
Coach en développement personnel

contact@cecilechany.com

06.76.94.38.13