



# Workbook

## **Comment sortir des relations dramatiques ou toxiques**

un guide pratique en 6 étapes

**Amélie Gartner**  
Love Coach





# Table des Matières

---

1. Introduction Triangle Dramatique
2. Les 3 Rôles
3. Identifie ton rôle: Exercices
4. Comment sortir du triangle
5. Stratégies
6. Conclusion



## Ce workbook va t'aider à



Identifier la dynamique dramatique de tes relations



Identifier le(s) rôle(s) que tu prends



Reconnaitre tes habitudes de communication



Apprendre à communiquer de manière plus saine



Sortir du triangle dramatique

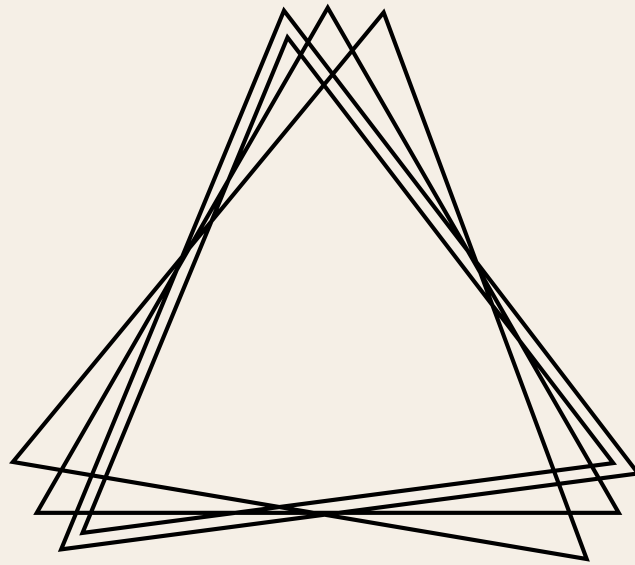


Dépasser les rôles dramatiques pour cultiver davantage de souveraineté

# Triangle dramatique

Victime

Pauvre de moi



Bourreau

C'est de ta faute !

Sauveur



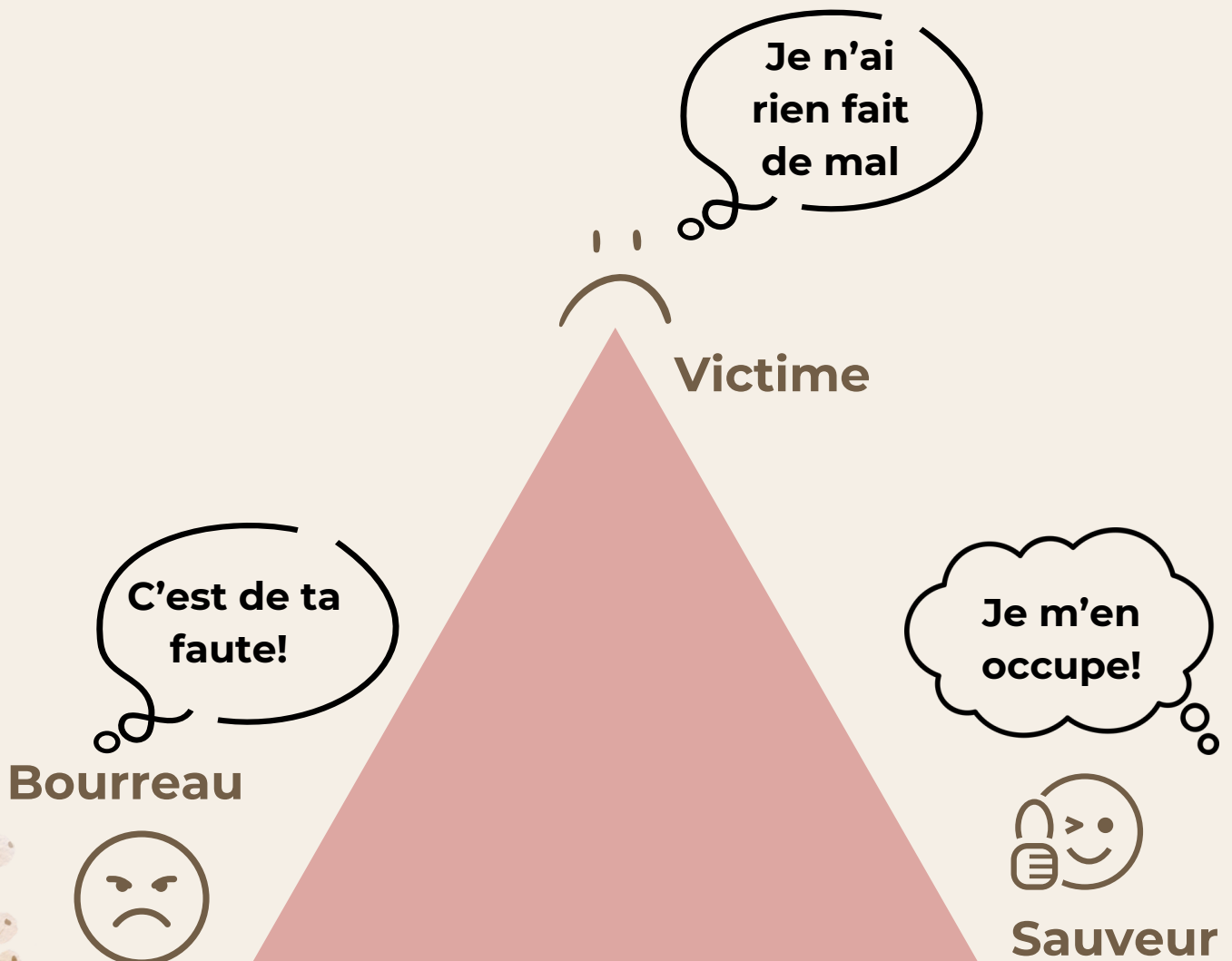
Je m'en occupe !



# TRIANGLE DRAMATIQUE

**Modèle psychologique** qui:

- décrit et analyse le triangle dramatique entre les rôles de victime, bourreau et sauveur
- met en évidence les **rôles dysfonctionnels** que l'on adopte en cas de conflits
- Incarner ces dynamiques peut **nuire à la santé de nos relations**
- Jouer les rôles permet au protagoniste de **fuir ce qu'il ressent réellement** et de fuir le réel problème
- Chacun adopte un des rôles en situation de conflit
- Les rôles que l'on prend ne sont **pas fixes**. On peut passer d'un rôle à l'autre en fonction des situations et même au sein d'une même conversation
- On incarne souvent un **"rôle préféré"**
- Chacun est satisfait de jouer son rôle et **en tire des bénéfices** personnels
- **Chaque rôle est destructeur** et entretient une **perception faussée** de la réalité



# RÔLE DE LA VICTIME

## VICTIME



La personne victime estime qu'elle est **sous l'emprise** d'une personne ou d'une situation. Elle croit que **quelqu'un ou quelque chose d'externe**, hors de son contrôle, **est responsable** de sa situation, de sa souffrance.

Cela **l'empêche d'assumer** sa responsabilité face à la situation, elle se sent impuissante à changer quoi que ce soit.

Elle se met dans un **rôle de dépendance**, donnant le pouvoir à une personne extérieure.

Ce rôle révèle une **incapacité à prendre en charge sa propre vie**, ce qui pousse les victimes à dépendre des autres pour résoudre leurs problèmes.

Elle **néglige ses propres ressources**.

## Bénéfices

- Obtenir de l'attention
- Attire l'attention du sauveur
- Se sent importante face au bourreau
- Reçoit de l'affection, de la compassion du sauveur
- Peut se plaindre
- Se croit irréprochable, car tout le mal vient du bourreau

## Comportements types

- Impuissance
- Sans défense
- Indécision
- Honte
- Évitante
- Corps penché vers l'avant
- Évite le contact visuel
- Expression faciale boudeuse, maussade ou enfantine

# RÔLE DU SAUVEUR

## SAUVEUR



Un sauveur tire son propre **sentiment de bien-être** de son interaction avec les autres, **de leur vulnérabilité**.

Il se sent bien et **valorisé à travers son soutien aux autres**, ce qui le pousse à **négliger ses propres besoins**.

Le **motif** derrière son aide aux autres n'est en réalité pas un véritable souci d'autrui, mais plutôt **le désir de se sentir valorisé** et bien dans sa peau.

Le sauveur **se nourrit des victimes**, avec qui il peut recevoir validation et reconnaissance.

De cette manière, le rôle du sauveur **entretient la dépendance** au lieu de responsabiliser la victime et de l'aider à se prendre en charge.

## Bénéfices

- Se faire aimer
- Avoir de la reconnaissance en sauvant les autres
- Entretient une bonne image de soi et une bonne image auprès des autres
- Se nourrit d'avoir le contrôle sur une victime

## Comportements types

- Pense à la place des autres
- Ingérence
- Donner des conseils non demandés
- S'impose
- Interventionniste
- Chercher des solutions
- "Répare" l'autre
- L'air fatigué
- Porte le poids du monde sur ses épaules

# RÔLE DU BOURREAU

## BOURREAU



La personne qui prend le rôle de bourreau a tendance à **contrôler, blâmer et menacer les autres**, tout en entretenant **un sentiment illusoire de supériorité**.

Le bourreau aime prendre un **rôle grandiose**. C'est une tentative de dissimuler sa **peur de l'échec et de l'incertitude**. Il se met sur la défensive lorsque les choses ne se déroulent pas comme il l'avait prévu.

Pour se défendre et valider sa croyance, le bourreau **analyse le problème** et **tente de diriger les autres**, qu'il considère comme étant la cause principale du problème.

Il a conscience de ses propres besoins, mais **nie ceux des autres**. Cela peut l'amener à **manipuler** les autres pour les faire entrer dans cette dynamique.

Le bourreau peut parfois **prendre la forme d'un concept** comme le "travail", une maladie ou autre chose (en l'absence d'une personne physique).

Le bourreau **néglige les besoins des autres**.

## Bénéfices

- Avoir raison
- Il établit les règles
- Avoir le pouvoir de décision
- Occuper une position de supériorité
- Sentiment de domination sur les autres

## Comportements types

- Blâmer
- Position d'autorité
- Bien pensant
- Oppressif
- Supérieur
- Critiquer
- Position de confrontation
- Pointer du doigt
- Bruyant
- Agressif / intimidant

# Exercice 1

Lis ces phrases à voix haute et puis indique quel rôle elles incarnent.

	Sauveur	Victime	Bourreau
Attrape-moi si tu peux	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tu te rends compte de ce que tu as fait?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
C'est de ma faute...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je t'en prie, pardonne-moi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ton comportement est inacceptable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tu vas me faire pleurer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Si seulement je n'avais pas fait ça	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Si ça continue, je crie !	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Les autres n'ont rien compris	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
C'est moi qui doit toujours tout régler	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Attends, je m'en occupe !	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tout est de ta faute	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ca me fait du bien d'aider les autres	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Réfléchis un peu et tu comprendras que j'ai raison	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai tout gâché	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je mérite ce qui m'arrive	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tu as tort	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'aimerais tellement te soulager	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Regarde ce que tu as fait	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je suis lésée dans cette histoire	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ton problème, c'est ....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oui, mais y a des raisons ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Moi je suis la gentille dans tout ça	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Exercice 2

Identifie le rôle que tu prends le plus souvent en fonction de ton comportement.

- Tu acceptes de faire des choses, mais au fond tu n'as pas envie de les faire et tu t'en veux après
- Les autres te qualifient d'autoritaire ou d'arrogante
- Tu donnes des conseils sans qu'on te le demande
- Tu te sens coupable car tu as le sentiment que les autres en font plus que toi (au travail ou à la maison)
- Tu critiques régulièrement les autres
- Tu te sens facilement épuisée d'assumer trop de responsabilité
- Tu te concentres plus sur les sentiments et le bonheur des autres que le tien
- Tu as le sentiment que ta vie doit être réparée par les autres
- Tu te sens fatiguée / épuisée / anxieuse dans tes relations
- Tu te demandes "qui est fautif" quand il y a un problème
- Les autres interviennent dans ta vie sans que tu le demandes
- Tu fais plus que ta part des tâches au travail ou à la maison
- Tu as besoin d'avoir raison / de gagner
- Tu n'as pas besoin de demander ce que tu souhaites car quelqu'un s'en est chargé pour toi



## Exercice 2

- Tu penses que tu n'es pas aussi capable que les autres
- Tu es frustrée par les autres qui sont moins compétents que toi
- Tu identifies facilement les faiblesses / imperfections des autres
- Tu as le sentiment d'être ignorée par tes proches, que tu n'as pas d'importance
- Tu négliges de demander ce dont tu as besoin
- Tu travailles dur, c'est aussi une manière de dominer
- Tu as le sentiment que ton rôle est de prendre soin des autres
- Tu ressens fort les émotions de ceux qui t'entourent

Comptabilise le nombre de symboles pour identifier le rôle prédominant dans tes relations:

- Tu adoptes le comportement de **victime**
- Tu adoptes le comportement de **bourreau**
- Tu adoptes le comportement de **sauveur**

# Exercice 3

Ecris les phrases suivantes à côté du rôle qu'elles représentent:

- Je suis impuissante
- C'est toujours comme ça
- Pauvre toi
- Tout est de ta faute
- Pauvre de moi
- Ce n'est pas juste
- Tu es inutile
- Je suis désolée pour toi
- Je dois sauver les autres
- Cela m'arrive toujours à moi
- Je vais te dire ce qu'il faut faire
- Je ne peux rien changer
- Tu devrais
- Je gère
- Courage !
- Pourquoi suis-je entourée de losers?
- J'ai un plan pour toi
- Fais-moi confiance
- Laisse-moi t'aider à aller mieux
- Je n'y arrive pas
- Tu ne vas pas bien, mais moi oui
- Je fais tout comme il faut et ça ne lui plait pas
- Ce ne sert à rien
- J'aurais dû t'aider
- Tu es stupide
- Je ne vais pas bien, tous les autres s'en sortent mieux
- J'ai raison



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# Exercice 4

Coche les comportements qui te ressemblent :

- |   |   |
|---|---|
| <input type="radio"/> AGGRESIVE                 | <input type="radio"/> GAFFEUSE                |
| <input type="radio"/> AIGRIE                    | <input type="radio"/> A L'ÉCOUTE              |
| <input type="radio"/> ALTRUISTE                 | <input type="radio"/> INNOCENTE               |
| <input type="radio"/> J'ATTIRE LA PITIÉ         | <input type="radio"/> INTIMIDANTE             |
| <input type="radio"/> AUTORITAIRE               | <input type="radio"/> FACILEMENT EN COLÈRE    |
| <input type="radio"/> BONNE                     | <input type="radio"/> MÉPRISANTE              |
| <input type="radio"/> CASSANTE                  | <input type="radio"/> PLAINTIVE               |
| <input type="radio"/> DEMANDE DE L'AIDE         | <input type="radio"/> IMPUISSANTE             |
| <input type="radio"/> COURAGEUSE                | <input type="radio"/> PANIQUÉE                |
| <input type="radio"/> CRITIQUE                  | <input type="radio"/> FRAGILE                 |
| <input type="radio"/> COUPABLE                  | <input type="radio"/> RABAT-JOIE              |
| <input type="radio"/> DÉVALORISANTE             | <input type="radio"/> SÉVÈRE                  |
| <input type="radio"/> AIDANTE                   | <input type="radio"/> FROIDE                  |
| <input type="radio"/> DÉVOUÉE                   | <input type="radio"/> SE SENT RESPONSABLE     |
| <input type="radio"/> DONNEUSE DE LEÇONS        | <input type="radio"/> TOUJOURS DISPONIBLE     |
| <input type="radio"/> DANS LA PEUR DE MAL FAIRE | <input type="radio"/> PRÊTE À AIDER           |
| <input type="radio"/> DANS LES REPROCHES        | <input type="radio"/> IRRÉPROCHABLE           |
| <input type="radio"/> DANS LE REFUS DE DISCUTER | <input type="radio"/> CONFUSE                 |
| <input type="radio"/> DOMINANTE                 | <input type="radio"/> MADAME "CONSEIL"        |
| <input type="radio"/> PROTECTRICE               | <input type="radio"/> A TOUJOURS UNE RÉPONSE/ |
|   | <input type="radio"/> SOLUTION POUR TOUT      |



# Exercice 4

Bourreau - Victime - Sauveuse

- AGGRESIVE
- AIGRIE
- ALTRUISTE
- J'ATTIRE LA PITIÉ
- AUTORITAIRE
- BON
- CASSANTE
- DEMANDE DE L'AIDE
- COURAGEUSE
- CRITIQUE
- COUPABLE
- DÉVALORISANTE
- AIDANTE
- DÉVOUÉE
- DONNEUSE DE LEÇONS
- DANS LA PEUR DE MAL FAIRE
- DANS LES REPROCHES
- DANS LE REFUS DE DISCUTER
- DOMINANTE
- PROTECTRICE
- GAFFEUSE
- A L'ÉCOUTE
- INNOCENTE
- INTIMIDANTE
- FACILEMENT EN COLÈRE
- MÉPRISANTE
- PLAINTIVE
- IMPUISSANTE
- PANIQUÉE
- FRAGILE
- RABAT-JOIE
- SÉVÈRE
- FROIDE
- SE SENT RESPONSABLE
- TOUJOURS DISPONIBLE
- PRÊTE À AIDER
- IRRÉPROCHABLE
- CONFUSE
- MADAME "CONSEIL"
- A TOUJOURS UNE RÉPONSE/
- SOLUTION POUR TOUT



# Exercice 5

1) Prends un moment pour te rappeler une situation difficile avec un proche. Cela peut être ton/ta partenaire, au travail, un.e ami.e, quelqu'un de ta famille.

2) Ensuite, complète le tableau ci-dessous:

## Protagonistes & Contexte

---

---

---

---

## Tes arguments

---

---

---

---

## Arguments de l'Autre

---

---

---

---

## Ce qui est douloureux pour toi

---

---

---

---



# Exercice 5

3) Note dans ce triangle qui a pris quel rôle selon toi.

4) Indique le point de vue de chacun (phrases / mots).

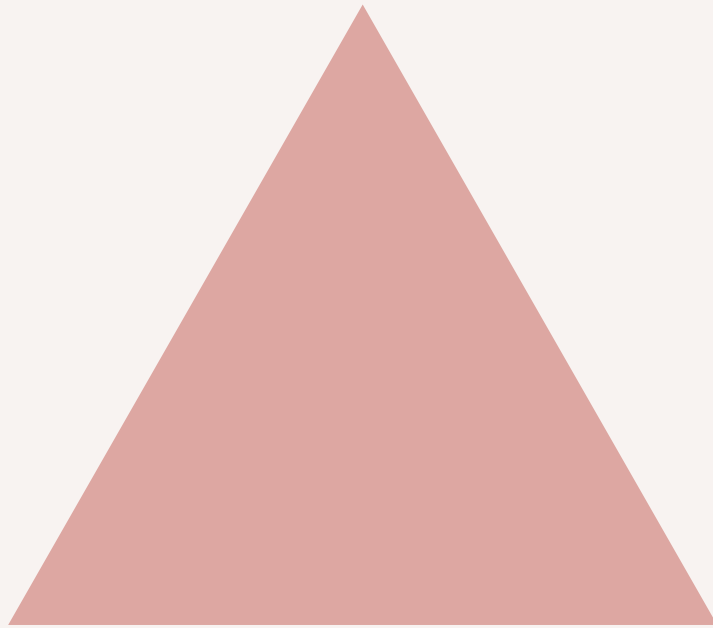
VICTIME

.....

.....

.....

.....



BOURREAU

SAUVEUR

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# Exercice 7

Entraîne-toi à repérer les différents rôles dans ton entourage:  
famille, amies, travail

**Sauveur** Dans quelles situations joues-tu le rôle de sauveur?

---

---

---

---

Qui dans ton entourage joue le rôle de sauveur avec toi?

---

---

**Bourreau** Dans quelles situations joues-tu le rôle de bourreau?

---

---

---

---

Qui dans ton entourage joue le rôle de bourreau avec toi?

---

---

**Victime** Dans quelles situations joues-tu le rôle de victime?

---

---

---

---

Qui dans ton entourage joue le rôle de victime avec toi?

---

---



# Sortir du Triangle

Voici les 3 étapes pour sortir des schémas toxiques

ETAPE 1

**PRISE DE CONSCIENCE** DE SON RÔLE  
"PRÉFÉRÉ" DANS LE TRIANGLE

IDENTIFIE LES RÔLES INCARNÉS PAR TES  
PROCHES DANS LES SITUATIONS  
CONFLICTUELLES: LANGAGE &  
COMPORTEMENTS

ETAPE 2

**RESPONSABILITÉ** DANS LES SITUATIONS  
CONFLICTUELLES

UTILISER LES OUTILS DE  
COMMUNICATION **NON VIOLENTE**

ETAPE 3

**DYNAMIQUE TED**

TE FIXER DES **OBJECTIFS** ET **ADAPTER**  
**TON COMPORTEMENT** ET **TON LANGAGE**  
EN CAS DE CONFLITS DE MANIÈRE  
CONSCIENTE



# Sortir du Triangle

- Le **conflit est inévitable**
- Accepte que le conflit fait partie de la vie
- Invitation à communiquer de manière saine
- Invitation à apprendre les dynamiques de souveraineté en cas de conflits => tu restes dans ton axe et n'entres pas dans une dynamique conflictuelle de pouvoir
- **Effort à faire** pour sortir de tes comportements automatiques (par exemple, rôle de victime)

## Etape 1

### Prise de Conscience



## Etape 2

### Communication Non Violente

**Parole Impeccable**  
**Ne pas faire de suppositions**  
**Ne rien prendre personnellement**  
**Rester bienveillante, factuelle, interrogative**

**Parler depuis le coeur en cas de conflit:**

*Qu'est-ce que tu ressens?*

*De quoi as-tu besoin?*

Dans le triangle, les besoins de chacun ne sont pas pris en compte, ce qui cause le drama.

**Inviter chacun à exprimer son besoin**



# Sortir du Triangle

## ETAPE 3

Je change mon propre comportement pour que les autres agissent différemment également = cercle vertueux

### **Modèle TED = The Empowerment Dynamic**

= 3 nouveaux rôles pour sortir du triangle

### *Reprends ton pouvoir*

*Au lieu d'incarner un rôle inconscient du triangle en réaction au conflit => Tu prends consciemment un nouveau rôle souverain*

**Choisis ta réaction & assume ta responsabilité dans l'interaction**

COACH

Sauveur

CHALLENGER

~~Bourreau~~

TED

CREATEUR

~~Victime~~

# Sortir du Triangle

## Modèle TED The Empowerment Dynamic

Tu as tendance à vouloir  
sauver les autres?

*deviens*



COACH

~~Sauveur~~

Demande-toi si la  
personne te demande  
de l'aide  
Demande-toi aussi si  
l'effort est partagé ou si  
tu vas tout faire seule

Tu as tendance à être  
agressive?

*deviens*



CHALLENGER

~~Bourreau~~

Apprends à  
communiquer sans  
agressivité, sans te  
mettre en colère

**TED**

Tu as tendance à te  
plaindre?

*deviens*



CREATEUR

~~Victime~~

Deviens actrice de ta  
vie et n'attends plus  
que les autres  
décident pour toi !

# Sortir du Triangle

## Modèle TED The Empowerment Dynamic

COACH

~~Sauveur~~

Apprends à laisser les autres prendre leurs propres décisions et à se responsabiliser, apprends à donner des encouragements, du soutien à inviter les autres à être maître de leur vie, à poser des questions à l'autre pour qu'il puisse faire des choix éclairés,

### Adopte ce langage:

Que sens-tu que tu pourrais faire?  
Que voudrais-tu changer?  
Qu'est-ce qui t'empêche de le faire? Quel est ton plan? Comment comptes-tu procéder?  
J'ai confiance en toi.

CHALLENGER

~~Bouffeur~~

Apprends à **prendre ta responsabilité et aider les autres à faire de même.** En tant que "challenger", tu partages ta vérité, **sans jugement de valeur.** De manière neutre et constructive.

### Adopte ce langage:

Et si tu essayais,  
Est-ce que j'ai raté une information, Comment vois-tu les choses, Et si on essayait de...,  
Pourquoi pas tenter de...

TED

CRATEUR

~~Victime~~

Apprends à voir **toutes les possibilités** qui sont entre tes mains et à **prendre des décisions** pour construire ta vie, à te concentrer **sur les résultats** plutôt que sur les problèmes

### Adopte ce langage:

Je peux le faire, je vais y arriver, je suis capable, c'est une opportunité.

# Exercice 8

Dans les exemples suivants, reformule les phrases pour sortir du rôle identifier et changer de stratégie - Applique la dynamique TED

Phrase 1: C'est toujours la même chose, tu n'en fais qu'à ta tête.

**Rôle:** Bourreau

**Reformulation:** Je ne me sens pas écoutée car je t'ai déjà parlé de ce problème plusieurs fois

Phrase 2: Je n'en peux plus, je n'y arriverai jamais.

**Rôle:**

**Reformulation:**

Phrase 3: Je suis bloquée, je me sens impuissante.

**Rôle:**

**Reformulation:**

Phrase 4: Je ne sais pas quoi faire, c'est elle qui me traite mal et m'agresse.

**Rôle:**

**Reformulation:**

Phrase 5: Voilà ce que tu dois faire pour t'en sortir.

**Rôle:**

**Reformulation:**

Phrase 6: Tu le fais exprès ou quoi? Tu rentres toujours tard à la maison, on ne passe jamais du temps ensemble.

**Rôle:**

**Reformulation:**



# Exercice 8

Phrase 6: Olalala, c'est horrible ce que tu vis, à ta place, je ferais ça...

**Rôle:**

**Reformulation:**

Phrase 7: A cause de lui, on va être en retard pour rendre le projet dans les temps.

**Rôle:**

**Reformulation:**

Phrase 8: (dans ta tête): Oh la pauvre, je vois qu'elle ne s'en sort pas avec ce projet, je vais le faire à sa place.

**Rôle:**

**Reformulation:**

Phrase 9: Je t'avais dit de ne plus lui faire confiance, tu es vraiment pathétique.

**Rôle:**

**Reformulation:**

Phrase 10: Je dis juste que j'aurais bien aimé que mes parents me soutiennent un peu plus dans mes études.

**Rôle:**

**Reformulation:**

Phrase 11: Oh je vois que c'est pas la grande forme. Allez, je t'emmène au resto pour te changer les idées !

**Rôle:**

**Reformulation:**



# Exercice 9

Identifie une situation où tu joues le rôle de la **victime**.

1. Décris la situation en quelques mots:

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Qu'est-ce que cela t'apporte?

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Quelles croyances te poussent à penser que tu es impuissante?

---

---

---

---

---

---

---

---



# Exercice 9

4. Quelles sont tes limites?

---

---

---

---

5. Quels reproches peux-tu accepter et de quelle manière?

---

---

---

---

---

6. Quels reproches/remarques ne peux-tu pas accepter?

---

---

---

---

7. Quelles demandes peux-tu formuler clairement sans susciter la pitié?  
Inspire-toi du rôle de "créateur".

---

---

---

---

---

---

---

---



# Exercice 9

Identifie une situation où tu joues le rôle du **sauveur**.

1. Décris la situation en quelques mots:

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Qu'est-ce que cela t'apporte?

---

---

---

---

3. Es-tu en état mental de répondre à cette demande?

---

---

---

---

4. Te sens-tu libre de répondre ou le fais-tu pour être aimée?

---

---

---

---

---



# Exercice 9



5. Quels sont tes besoins?

---

---

---

---

---

---

---

---

6. Quelles limites as-tu identifiées?

---

---

---

---

---

---

---

---

7. En t'inspirant du rôle de "coach", écris ci-dessous quelques phrases pour t'aider à répondre à cette demande de manière souveraine.

---

---

---

---

---

---

---

---



# Exercice 9

Identifie une situation où tu joues le rôle du **bourreau**.

1. Décris la situation en quelques mots:

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Qu'est-ce que cela t'apporte?

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Dans cette situation, tu es en situation de domination. Comment te sens-tu?

---

---

---

---

---

---

---

---





# Fiche Changement: CREATEUR

## JE DEVIENS CREATEUR !

### STOP

- Les plaintes
- Les accusations
- Sentiment d'impuissance
- Trouver des excuses
- Te comparer
- Te concentrer sur tes faiblesses
- Voir les problèmes comme permanents

### TED

- Formule des demandes
- Identifie ta responsabilité et tes besoins
- Identifie tes ressources
- Réfléchis aux solutions
- Inspire-toi des autres: que font-ils pour s'en sortir?
- Identifie tes forces
- Mantra: *Tout est temporaire*

MON OBJECTIF:

OBSTACLES POTENTIELS:

MES FORCES:






# Fiche Changement : CREATEUR

## JE DEVIENS CREATEUR !

QUELS PETITS PAS PEUX-TU METTRE EN PLACE POUR TRANSFORMER TA POSTURE DANS LES 6 PROCHAINS MOIS ?

MON MANTRA POUR INCARNER LE CRÉATEUR:





# Fiche Changement: COACH

## JE DEVIENS COACH !

### STOP

- Te mêler des problèmes des autres
- Dire aux autres ce qu'ils doivent faire
- Plaindre les autres
- Te sentir valorisée par l'aide que tu donnes
- Incarner l'héroïne qui sauve la journée
- Apporter toutes les solutions
- Te sentir responsable de tout
- Négliger tes besoins
- T'identifier à travers les services que tu rends

### TED

- Attends qu'on te demande de l'aide
- Aide les autres à trouver leur responsabilité
- Donne-toi de la valeur sans passer par les autres
- Respecte d'abord tes limites et tes besoins avant d'aider
- Fais des propositions, des hypothèses, pose des questions
- N'attends pas que les autres appliquent tes idées

MON OBJECTIF:

OBSTACLES POTENTIELS:

# Fiche Changement: COACH

## JE DEVIENS COACH !

### STOP

- ~~J'ai un plan pour toi~~
- ~~Voilà les solutions~~
- ~~Je m'en occupe~~
- ~~Je suis désolée pour toi~~
- ~~Je te plains~~
- ~~T'inquiète, j'ai besoin de rien~~

### NOUVEAU VOCABULAIRE

- Que comptes-tu faire?
- Quelles sont tes pistes de solutions?
- Je te fais confiance
- Tu es capable de prendre la décision
- Tu es capable de trouver la solution

### QUESTIONS

- Pourquoi te sens-tu comme ça?
- Qu'est-ce qui est en ton pouvoir?
- Quelles actions peuvent t'aider?
- Que peux-tu faire aujourd'hui?
- Quelles sont les différentes options?
- Qu'est-ce qui t'empêche de le faire?

### MANTRA



# Fiche Changement: CHALLENGER

## JE DEVIENS CHALLENGER!

### STOP

- Juger, blâmer l'autre
- Contrôler, opprimer
- Manipuler
- Te mettre en position de supériorité
- Rigidité
- Condescendance
- Analyser tous les détails pour chercher des preuves

### TED

- Fais preuve de curiosité envers l'autre
- Encourage
- Identifie ta responsabilité et celle de l'autre
- Poser des questions objectives
- Te concentrer sur la résolution sans chercher de fautif

MON OBJECTIF:

OBSTACLES POTENTIELS:



# Fiche Changement : CHALLENGER

## JE DEVIENS CHALLENGER!

### STOP

- ~~Il faut toujours que tu~~
- ~~Tu te rends compte?~~
- ~~C'est évident que~~
- ~~Pourquoi tu ne fais pas ça~~
- ~~C'est quoi ton problème~~
- ~~Je suis très déçue~~

### NOUVEAU VOCABULAIRE

- D'où vient cette pensée?
- Ai-je raté une information?
- Pourrais-tu m'expliquer ta perspective?
- Quel est ton ressenti?
- Est-ce que cette façon de faire te convient?
- Quel est ton besoin?

Prends du **recul**.  
Regarde la situation avec **curiosité**.

- Quelles suppositions fais-tu sur la situation?
- Quel langage utilises-tu? Est-il bienveillant?
- Quelles sont tes intentions?
- Est-ce que tu cherches à blâmer, critiquer?
- Est-ce que tu as écouté la perspective de l'autre?
- Qu'est-ce que tu peux apprendre de cette situation?
- As-tu pu exprimer tes limites sans agressivité?

### MANTRA





A partir du:

Prénom:

COMPORTEMENTS  
QUE J'ARRÊTE

COMPORTEMENTS  
QUE J'ADOpte





## Le petit mot d'Amélie

Je t'invite à appliquer ce que tu as appris dans ce workbook à ta vie quotidienne. Prends conscience de qui tu es et comment tu fonctionnes. Concentre-toi sur tes objectifs qui te guideront sur ton chemin.

Merci pour ta confiance et d'avoir parcouru ce guide vers ton coeur et des relations saines. Tu es l'actrice et la réalisatrice de ta vie. Tu as les clés en main. Continue d'apprendre et d'évoluer. Ton potentiel est illimité.

---

Visite mon site web: [www.ameliegartner.com](http://www.ameliegartner.com)  
IG: [@amelie\\_gartner\\_lovecoach](https://www.instagram.com/amelie_gartner_lovecoach)





je m'aime



150  
154  
Lügat

150  
Bazı Umurların Çeşitleri

# ümit- vâr.

Gerçekleşmesini istediği şeye dâir beklenti duyan. Umutlu. Dilimize Farsçadan geçmiştir. Ümit kelimesiyle, sâhiplik mânâsı veren -vâr kelimesinin tesliminden oluşmuştur.

“  
Ümitvâr görünmeye çalışarak, içimde mahşer kabarıırken bir taş sükûneti ta  
onu uyutmaya çalıştım.  
Halide Edib Adıvar  
Handan



# Workbook

SE LIBÉRER DES  
RELATIONS TOXIQUES

**Amélie Gartner**

Love Coach

[amelie.gartner.coaching@gmail.com](mailto:amelie.gartner.coaching@gmail.com)