



## *Un outil magique pour arrêter de se victimiser*

Le triangle de Karpman est un outil très puissant pour sortir de la victimisation. Imaginé par Stephen Karpman, c'est une figure de l'analyse transactionnelle qui permet de prendre conscience de sa place dans les différents scénarii relationnels. Il permet de comprendre que si on ne peut pas changer les circonstances, il est toujours possible de changer nos réactions face aux autres.

### *Les points clés à retenir :*

#### **#1 LE TRIANGLE DE KARPMAN**

Le triangle dramatique offre le choix entre trois positions : la victime, qui se sent impuissante et irresponsable, le persécuteur, qui fait souffrir l'autre pour tenter de canaliser ses propres douleurs et le sauveur, qui cherche à dominer en se rendant indispensable, même si l'autre n'a rien demandé.

#### **#2 PRENDRE CONSCIENCE DE SA POSITION**

Dans le triangle de Karpman, la victime est en haut : c'est elle qui subit le rôle des deux autres acteurs, mais c'est aussi elle qui mène le jeu ! Sans victime, pas de bourreau, ni de sauveur. De plus, les rôles ne sont pas fixes et chacun passe tour à tour de la victime au persécuteur ou au sauveur. Quel rôle jouez-vous aujourd'hui ? Qui sont les autres acteurs du triangle ?

#### **#3 SORTIR DU TRIANGLE DRAMATIQUE**

La première étape consiste à sortir de sa vulnérabilité en devenant plus consciente d'elle-même. Ensuite, il s'agit d'installer des relations adultes, reposant sur des faits et non des émotions. Enfin, la victime a besoin de prendre ses responsabilités et de développer son courage. Les autres n'ont pas le pouvoir de vous rendre heureuse ou malheureuse : il s'agit de reprendre votre pouvoir pour sortir du cercle vicieux



# Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

## JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

.....  
.....

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

.....  
.....

Quel est le premier pas que je décide de faire pour bien planifier mon année ?

.....  
.....

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

.....  
.....



## MES NOTES :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

.....  
.....

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

.....  
.....

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

.....  
.....

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

.....  
.....

