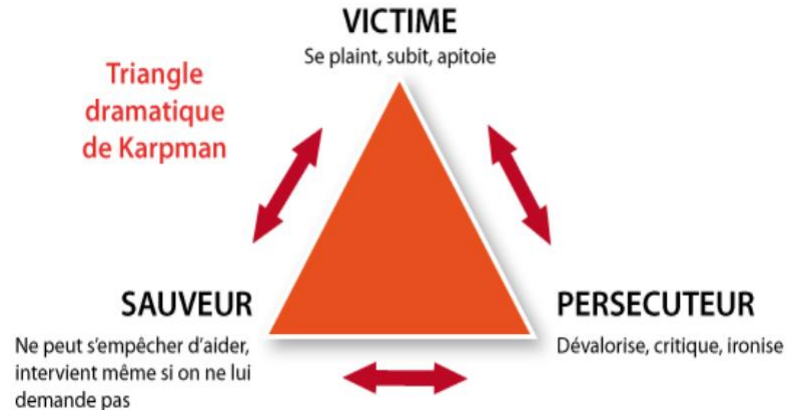


LE TRIANGLE DRAMATIQUE DE KARPMAN :

Nous voulons vous aider à comprendre qu'elle est votre place lorsque vous voulez aider une personne en détresse. Nous allons vous permettre de prendre conscience de la différence entre vouloir **AIDER** et **SAUVER** une personne.



Suis-je un sauveur ?

Un sauveur prend le contrôle et le pouvoir des situations lorsqu'il vient en aide à une personne en détresse. Il arrive qu'il dise des phrases telles que : « laisse-moi m'en occuper » ou bien « je vais gérer ça ».

Cette personne va aider sans que l'autre lui ait demandé son aide. Elle va aussi généralement mettre plus d'effort que l'autre pour se sortir de la situation. Il va même arriver qu'elle soit la seule personne à chercher des solutions.

Effet du sauveur dans la situation ?

Les caractéristiques du sauveur positionnent la personne en détresse à n'avoir aucun pouvoir sur son bien-être. En effet, le sauveur prend le contrôle de la situation.

Pistes pour se sortir de ce triangle :

- Il faut amener la personne en détresse à comprendre qu'elle est plus qu'une victime. Elle est l'acteur principal de son bien-être et doit être impliquée activement dans ce processus. Que peut-elle faire concrètement pour changer ?
- **AIDER N'EST PAS SAUVER.** Il faut devenir un Coach et non un sauveur. En ce sens, il faut aider la personne en détresse à trouver les solutions les plus adaptées pour elle.
- Définir notre limite avec l'autre personne.