



## CLE :

### Le triangle dramatique : la VICTIME

#### OBJECTIFS DE LA CLE

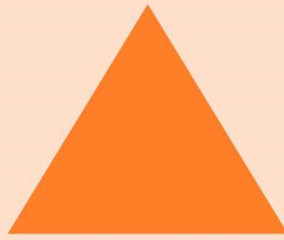
- Comprendre et identifier les comportements individuels et collectifs
- Apprendre à sortir d'une situation relationnelle inconfortable ou difficile



**VICTIME**



**PERSECUTEUR**



**SAUVEUR**



#### **CARACTERISTIQUES**

Elle est plaintive, malheureuse et passive. Elle se dit innocente et impuissante. C'est un « enfant soumis » face au comportement d'une autre personne.  
« *Regarde ce que tu m'as fait, regarde comme j'ai essayé, c'est affreux, je suis stupide, je ne suis pas capable de... je n'ai pas le choix, c'est de sa faute...* »

#### **BESOINS**

Attirer la sympathie, la pitié, de monopoliser l'attention, ne pas répondre de ses actes et faire porter la responsabilité aux autres

#### **COMMENT REAGIR FACE A UNE PERSONNE QUI JOUE CE RÔLE**

- Ecouter ses ressentis mais refuser de confirmer ses plaintes et ses malheurs
- La centrer sur les faits et le sujet présent et la sortir de sa posture de victime : « Quelle est ta demande/volonté ? Qu'attends-tu de moi en me disant cela ? Quelle est ta part de responsabilité dans cette situation ? Que pourrais-tu faire pour en sortir puisque cela ne te convient pas ? »

#### **COMMENT SORTIR DE CE RÔLE LORSQUE L'ON EST SOI-MÊME VICTIME**

- Prendre conscience de sa part de responsabilité, de sa passivité et du fait que c'est à soi-même d'agir (ne pas attendre l'initiative d'un changement de comportement chez l'autre)
- Remplacer ses plaintes par des demandes précises et explicites, le fait de poser ses limites de dire « non »
- Se rappeler que sans victime consentante, il n'y a pas de persécuteur

