



CLE :

Le triangle dramatique : le PERSECUTEUR

OBJECTIFS DE LA CLE

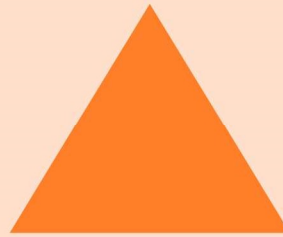
- Comprendre et identifier les comportements individuels et collectifs
- Apprendre à sortir d'une situation relationnelle inconfortable ou difficile



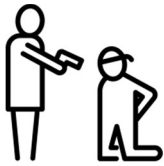
VICTIME



PERSECUTEUR



SAUVEUR



CARACTERISTIQUES

Il est sévère, critique, cassant, dévalorisant et dénigrant. Il fait peur et on n'ose pas le contrarier. C'est un parent autoritaire.
« Je ne peux pas compter sur toi... tu oses dire que c'est de ma faute... tu es vraiment incapable de... j'ai tout fait et essayé pour toi ... »

BESOINS

Evacuer sa propre frustration sur une victime et se donner l'illusion d'une puissance sur un plus faible

COMMENT REAGIR FACE A UNE PERSONNE QUI JOUE CE RÔLE

- Se souvenir que l'on ne peut être blessé que si on laisse ce pouvoir à l'autre
- Prendre conscience que les reproches qu'il formule ne sont pas forcément vrais pour la victime mais traduisent plutôt ses propres frustrations à lui
- Renoncer à l'accuser en retour pour ne pas rentrer dans son jeu
- Pratiquer l'affirmation « douce » de soi en se tenant aux faits et à des demandes explicites et claires (en posant des limites)
- L'inciter à formuler une demande claire « Qu'attends-tu de moi en me disant cela ? »

COMMENT SORTIR DE CE RÔLE LORSQUE L'ON EST SOI-MÊME PERSECUTEUR

- Chercher à comprendre la source véritable de sa propre frustration
- Définir ses besoins insatisfaits
- Prendre soin de ses propres blessures et besoins

« Je critique chez les autres les comportements que je m'interdis et qu'eux-mêmes s'autorisent ».

