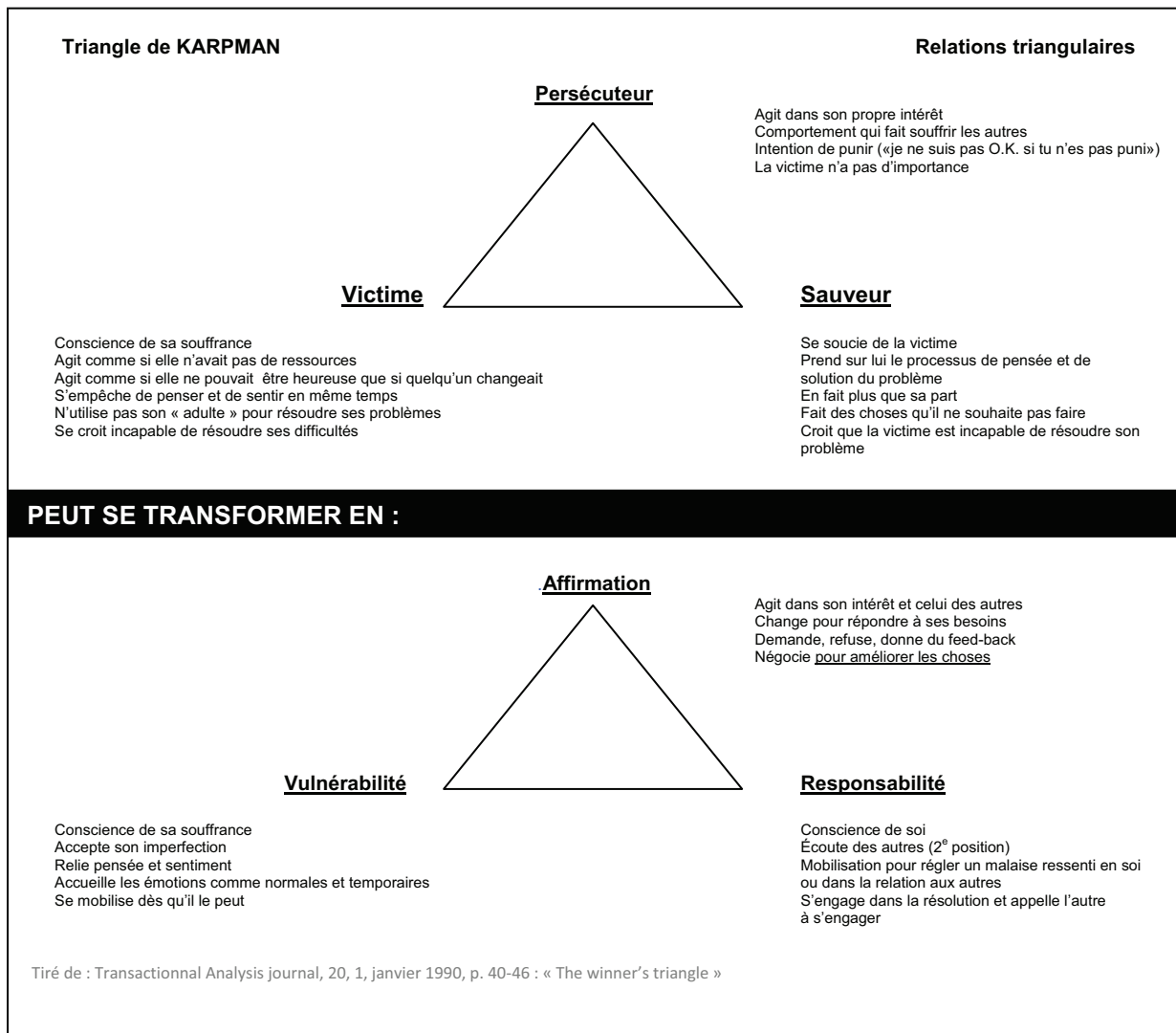




OUTIL ANTISTRESS

POUR UNE COMMUNICATION GAGNANTE

Parfois, sans trop s'en rendre compte, nous utilisons un mode de communication qui se transforme en un trio piégeant et stressant : victime, persécuteur, sauveur. C'est ce qu'on appelle « le triangle de Karpman ». Nous entrons dans ce triangle dramatique par l'un ou l'autre de ces trois rôles. Une fois dans ce cycle, chaque personne expérimente chacun des rôles. La communication peut s'avérer beaucoup plus positive et moins stressante à long terme en utilisant le « triangle gagnant ». La persécution devient alors l'affirmation, le rôle de victime se transforme en une saine vulnérabilité et le rôle de sauveur, en saine responsabilité.¹²



¹² LANGLOIS, Doris et Langlois, Lise, *La psychologie transformer son héritage psychologique*, Éditions de l'Homme 2005.