

## Rester en dehors du triangle de Karpman

**Proposition :** S'exercer à rester dans l'état d'ouverture et d'alignement, au-delà des positions du triangle dramatique.

### Mode d'emploi :

Identifier les 3 positions du triangle de Karpman dans sa posture de coach et son lien au coaché

Réunir des pistes d'amélioration

- Identifier les 3 positions du triangle de Karpman dans sa posture de coach et son lien au coaché

Exemples de questions à me poser :

*Lorsque je donne un conseil, est-ce que je laisse à l'autre la place de choisir sa propre réponse (sauveur) ?*

.....

.....

.....

*Lorsque je console, lorsque je rassure, est-ce que je veille à ne pas enfermer l'autre dans une posture de victime (sauveur) ?*

.....

.....

.....

*Lorsque je partage un « savoir », est-ce que celui-ci m'a été expressément demandé ? Est-ce qu'il laisse à l'autre le choix de sa propre construction (sauveur/persécuteur) ?*

.....

.....

.....

*Lorsque je critique, lorsque je juge une option contraire à la mienne, lorsque je montre un visage de dureté, quels sont mes besoins (persécuteur) ? Est-ce que je peux les nourrir autrement ?*

.....

.....

.....

*Lorsque je demande un conseil, me suis-je posée la question, à moi-même, avant (victime) ?*

.....

.....

.....

Lorsque je laisse une critique, une attitude ou les mots de quelqu'un me blesser, qu'est-ce que cela me révèle sur moi (victime) ?

.....

.....

.....

Comment pourrais-je marquer mon refus d'endosser la casquette de victime ?

.....

.....

.....

Dans mon travail de coach, je prends la position de **victime** quand :

- 
- 
- 
- 
- 

Dans mon travail de coach, je prends la position de **sauveur** quand :

- 
-

- 
- 
- 

Dans mon travail de coach, je prends la position de **persécuteur** quand :

- 
- 
- 
- 
- 

- Réunir des pistes d'amélioration

Je peux sortir de la position de **victime** en :

- 
- 
- 

Je peux sortir de la position de **sauveur** en :

- 
- 
-

Je peux sortir de la position de ***persécuteur*** en :

- 
- 
- 

Bilan de cet exercice :

.....

.....

.....

.....

.....

***Pour aller plus loin :***

M2 P2 C5 "Le triangle de Karpman"