

Lorsque nous passons du temps dans le triangle dramatique, nous bloquons le développement de nos relations et les empêchons de fonctionner de façon saine et épanouissante.

Comprendre la dynamique du triangle dramatique et le rôle que nous y jouons est la première étape pour en sortir. Pour quitter ce triangle, nous devons prendre la responsabilité de l'impact de notre rôle et transformer nos croyances.

De victime à créateur

Les trois croyances essentielles d'un créateur:

- Je me suffis à moi-même.
- Je peux choisir comment réagir face aux événements de la vie.
- Je me consacre à l'apprentissage et à mon propre développement, cela même face aux obstacles ou aux difficultés que je rencontre.

Du persécuteur au challenger

Les 3 croyances clés d'un challenger:

- Nous sommes faits pour apprendre et grandir.
- La vie n'est une suite de reproches et de jugements, mais un chemin d'honnêteté.

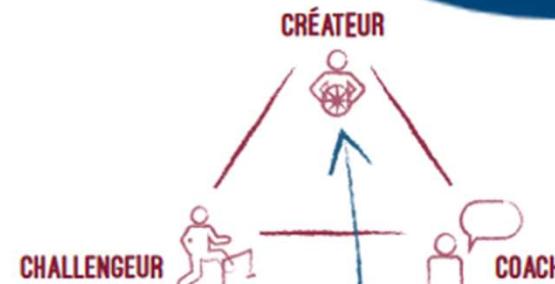
Du sauveur au coach

Les 3 croyances clés d'un coach :

- Chaque être humain porte en lui·elle une vision propre.
- Je fais entièrement confiance au processus de découverte/apprentissage
- Je ne suis qu'un·e facilitateur·rice.

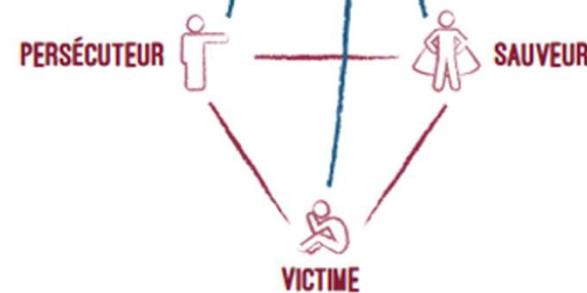
TRIANGLES dramatique & dynamique

LE TRIANGLE DYNAMIQUE



Le Triangle dynamique - David Emerald

LE TRIANGLE DRAMATIQUE



La conscience de soi permet le choix La pratique développe la capacité



Lorsque je regarde les rôles dans le triangle dramatique, quels sont ceux que j'ai naturellement tendance à embrasser ?



J'essaie de me souvenir d'un moment récent où je me suis senti·e frustré·e ou angoissé·e. Où est-ce que je me situais dans le triangle dramatique ? Comment puis-je reconnaître que c'est bien là que je me trouvais ?

On y Réfléchit!



Dès que nous prenons **conscience** du rôle que nous occupons dans le triangle dramatique, il devient possible de le transformer et de passer au triangle dynamique.



Pour en revenir à la situation, comment mes pensées et mes actions **pourraient-elle** évoluer si je passais au triangle dynamique ?



À l'avenir, quels sont les indicateurs qui montrent qu'il est temps pour moi de passer d'un triangle à l'autre ?