



Victime, bourreau ou sauveur : comment sortir du piège ?

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Victime, bourreau ou sauveur : comment sortir du piège ?

Christel Petitcollin

Victime, bourreau ou sauveur : comment sortir du piège ? Christel Petitcollin

 [Télécharger Victime, bourreau ou sauveur : comment sortir du p ...pdf](#)

 [Lire en ligne Victime, bourreau ou sauveur : comment sortir du ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Victime, bourreau ou sauveur : comment sortir du piège ? Christel Petitcollin

160 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

En matière de communication, le terme de « jeu » psychologique scandalise souvent la première fois qu'il est entendu. Pourtant, simultanément, d'une façon très intuitive, il sonne juste. Le mot choque pour plusieurs raisons.

Les jeux psychologiques n'étant ni drôles ni ludiques, le terme de jeu paraît donc d'abord inadéquat. Ensuite, ces échanges infructueux et négatifs semblent involontaires et leurs enjeux sont inconscients. Comment imaginer qu'on puisse faire exprès de se disputer ? Mais le mot sonne juste parallèlement parce que l'exagération, la dramatisation théâtrale, l'insincérité latente sont perceptibles. De même, ces situations négatives sont étrangement standard et semblent obéir à des règles quasiment immuables. Certaines disputes familiales, par exemple, sont répétitives au point qu'on pourrait mettre en route l'enregistrement des répliques d'une dispute antérieure pour continuer les échanges verbaux rituels jusqu'à l'ultime claquement de porte ou à la crise de larmes finale.

Prenons l'exemple d'un adolescent affalé sur le canapé devant la télé. Un de ses parents entre dans la pièce, demande sur un ton inquisiteur et soupçonneux : « Tu as déjà fini tes devoirs ? » L'adolescent perçoit l'accusation sous-jacente et se justifie avec agacement : « Ouais, c'est bon, j'ai bossé tout l'après-midi ! J'peux me détendre un peu. » Le parent enchaîne, sarcastique : « Ça, pour te détendre, tu sais faire ! Mais pour ramener des bonnes notes en maths... » L'ado riposte sur un ton agressif : « C'est ça, je suis nul, je vais rater mon bac, je suis un bon à rien, je connais la chanson. » Il part en claquant la porte. Le parent pousse un soupir exaspéré, attrape la télécommande et change de chaîne.

Ah, cette scène vous rappelle quelque chose ? Si vous saviez le nombre d'adolescents qui m'ont raconté cette histoire ! Il y a la version brève, comme celle que je viens de vous proposer. Il y a aussi des versions plus longues, plus intenses, plus violentes... Dans cet exemple, les enjeux sont de deux natures :

- ° Un jeu de pouvoir autour de la télécommande - eh oui ! le parent a récupéré sa télévision sans même avoir eu à demander la place ni à donner un ordre à son enfant.
- ° La culpabilisation de l'autre. Le parent cherche à culpabiliser son adolescent dans l'espoir de le faire travailler. L'adolescent cherche à culpabiliser son parent pour le mettre en échec dans sa fonction parentale.

Un coup d'envoi, des enjeux, des règles codifiées... Tout y est pour parler de jeu. C'est pourquoi après quelques minutes de flottement et quelques explications, le terme de jeu est généralement accepté voire adopté. « Oui, c'est exactement ça que je ressentais ! » Ainsi, à chaque fois que vous vivez une relation négative, décourageante et frustrante, il y a fort à parier que vous vous êtes fait entraîner dans un jeu de triangle.

On peut même parler de jeu de rôles car vous retrouverez dans les instigateurs de vos difficultés, un des profils suivant :

- ° Une victime : elle est pure et innocente, passive et impuissante, plaintive et pitoyable mais étrangement gaffeuse et souvent exaspérante.
- ° Un bourreau : critique et dévalorisant, blessant et cruel, menaçant voire violent, il est en overdose d'une frustration qu'il cherche à évacuer sur... une victime innocente, bien sûr.
- ° Un sauveur : bon et généreux, fort et altruiste, protecteur et infantilisant, mais surtout très culpabilisant. « Avec tout ce que j'ai fait pour toi ! » est son leitmotiv. Présentation de l'éditeur

À chaque fois que vous vivez une relation négative, décourageante et frustrante, il y a fort à parier que vous vous êtes fait entraîner dans un jeu de triangle. Même s'il n'y a rien de drôle, le terme de jeu est adéquat car ces situations négatives sont étrangement standard et obéissent à des règles quasi immuables. Vous retrouverez parmi les protagonistes de vos difficultés relationnelles, un des profils suivants :

Une victime : elle est pure et innocente, passive et impuissante, plaintive et pitoyable, mais étrangement gaffeuse et parfois exaspérante.

Un bourreau : critique et dévalorisant, blessant et cruel, menaçant voire violent, et surtout empli d'une frustration qu'il cherche à évacuer sur... une victime innocente, bien sûr.

Un sauveur : bon et généreux, fort et altruiste, protecteur et infantilisant, mais surtout très culpabilisant «Avec tout ce que j'ai fait pour toi !» est son leitmotiv.

Bonne nouvelle : sortir du triangle dramatique, c'est possible, et ce livre vous y invite !

Christel Petitcollin est conseil et formatrice en développement personnel et conférencière. Elle intervient très souvent dans les médias : presse et radios. Elle est l'auteur à succès de nombreux livres : S'affirmer et oser dire non, Bien communiquer avec son enfant, Scénario de vie gagnant, Émotions, mode d'emploi, Les clés de l'harmonie familiale, Réussir son couple, Du divorce à la famille recomposée et Savoir écouter, ça s'apprend ! (Éd. Jouvence). Biographie de l'auteur

Christel Petitcollin est conseil et formatrice en développement personnel et conférencière. Elle intervient très souvent dans les médias : presse et radios. Elle est l'auteur à succès de nombreux livres : S'affirmer et oser dire non, Bien communiquer avec son enfant, Scénario de vie gagnant, Emotions, mode d'emploi, Les clés de l'harmonie familiale, Réussir son couple, Du divorce à la famille recomposée et Savoir écouter, ça s'apprend ! (Ed. Jouvence).

Download and Read Online Victime, bourreau ou sauveur : comment sortir du piège ? Christel Petitcollin
#ERLVINU5ADF

Lire Victime, bourreau ou sauveur : comment sortir du piège ? par Christel Petitcollin pour ebook en ligne
Victime, bourreau ou sauveur : comment sortir du piège ? par Christel Petitcollin Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Victime, bourreau ou sauveur : comment sortir du piège ? par Christel Petitcollin à lire en ligne.
Online Victime, bourreau ou sauveur : comment sortir du piège ? par Christel Petitcollin ebook Téléchargement PDF
Victime, bourreau ou sauveur : comment sortir du piège ? par Christel Petitcollin Doc
Victime, bourreau ou sauveur : comment sortir du piège ? par Christel Petitcollin Mobipocket
Victime, bourreau ou sauveur : comment sortir du piège ? par Christel Petitcollin Epub

ERLVINU5ADFERLVINU5ADFERLVINU5ADF