

# **Victime, Bourreau, Sauveur**

**Victime, Bourreau, Sauveur ...**

**Triangle de Karpman**

**Triangle Dramatique**

---

**Un piège relationnel dont il faut sortir  
pour créer des relations saines !**

**[ACHETER CE LIVRE](#)**

**Victime, bourreau ou sauveur : comment  
sortir du piège ?**

**Christel Petitcollin**

édition Jouvence éditions

Chaque fois que nous vivons une relation négative, décourageante et frustrante, nous sommes la victime innocente et impuissante, le bourreau cruel et dévalorisant, ou le sauveur protecteur et généreux...

En s'appuyant sur les « jeux psychologiques » de l'Analyse transactionnelle, la

psychothérapeute Christelle Petitcollin nous propose un petit guide pratique pour apprendre à déjouer les pièges des relations insatisfaisantes.

**ACHETER CE LIVRE**

## Comment sortir du piège ?

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 quasiment immuables. Vous retrouverez dans les protagonistes de vos difficultés, 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 en overdose d'une frustration qu'il cherche à évacuer sur... une victime innocente, bien sûr.

**Un sauveteur** : 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.

**Une bonne nouvelle : les solutions existent pour en sortir.**

Vous en saurez plus en ouvrant ce livre !

Christel Petitcollin est conseil et formatrice en communication, psychothérapeute 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 Apprendre à écouter (Éd.Jouvence).

**Extrait du livre:**

Il a été prouvé à maintes reprises que lorsqu'on prive un être humain de stimulations sensorielles, il devient fou, cherche à se tuer ou se laisse mourir. C'est même un procédé de torture maintenant bien connu. Il suffit de laisser une

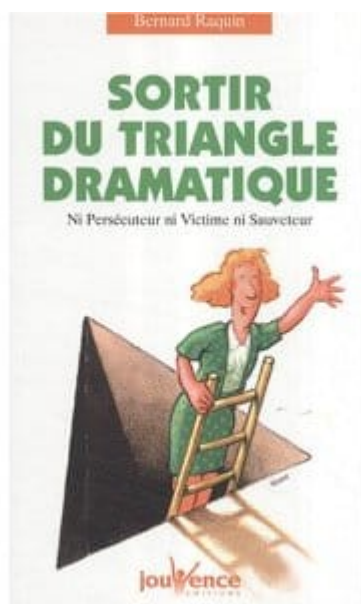
personne seule dans une pièce vide, silencieuse, avec une lumière artificielle et constante, pour la faire craquer. Sans aller jusqu'à ces extrêmes, pensez simplement à cette situation banale où il vous est arrivé de saluer quelqu'un qui ne vous a pas répondu. Le léger malaise que procure ce genre d'incident est un avant-goût du néant dans lequel on peut basculer en cas de privation plus sévère. Le mécanisme est le suivant : je ne peux me maintenir en vie que si j'ai régulièrement des preuves de mon existence.

Ces signes de reconnaissance dont nous avons un besoin vital peuvent être positifs ou négatifs, verbaux ou non verbaux. Coups ou caresses, critiques ou compliments, sourires ou grimaces, quelque part, peu nous importe leur nature, du moment qu'ils nous apportent la preuve que nous sommes visibles et consistants. On dit des enfants qu'ils préfèrent être grondés qu'ignorés. Cela est vrai aussi pour les adultes qui préféreront créer une dispute et échanger des cris plutôt que se sentir négligés. Rares sont les familles où les signes de reconnaissance positifs s'échangent librement et en abondance. En général, il y a une pudeur, une timidité absurde à dire aux autres qu'on les aime et qu'on les trouve formidables. Les critiques et les reproches sortent bien plus spontanément de nos bouches ! Alors, puisqu'il est si difficile d'obtenir des caresses verbales et non verbales, on va apprendre à se contenter du négatif. Les jeux psychologiques obligent les autres à nous accorder de l'attention et sont très «nourrissants» en signes de reconnaissance négatifs.

rendre à déjouer les pièges des relations insatisfaisantes.

**ACHETER CE LIVRE**

---



# Sortir du triangle dramatique : Ni persécuteur ni victime ni sauveteur

Bernard Raquin

[ACHETER CE LIVRE](#)

## Avis personnel:

Ce petit livre est une mise en bouche qui traite d'un sujet essentiel: celui des « jeux de rôles » auxquels nous participons dans nos relations aux autres et à soi-même. Tout à tour, nous sommes persécuteur, victime, sauveur... Ce Petit bouquin nous aide déjà à nous situer nous même et à définir ainsi notre « rôle » préférentiel.

Connu aussi sous le nom de « Triangle de Karpman », le « Triangle dramatique » fait la plupart du temps partie de notre vie inconsciente... Nous sommes dans de la manipulation.

Ce petit livre nous offre des pistes de réflexion pour tenter de sortir de ce triangle vicieux ...

Pour une prise de conscience, ce petit livre est parfait et peut être le début d'autres lectures plus ciblées sur la communication verbale et non verbale à laquelle on se livre bien souvent.

A vous, à nous de choisir d'aller plus loin dans cette réflexion par d'autres ouvrages plus complets.

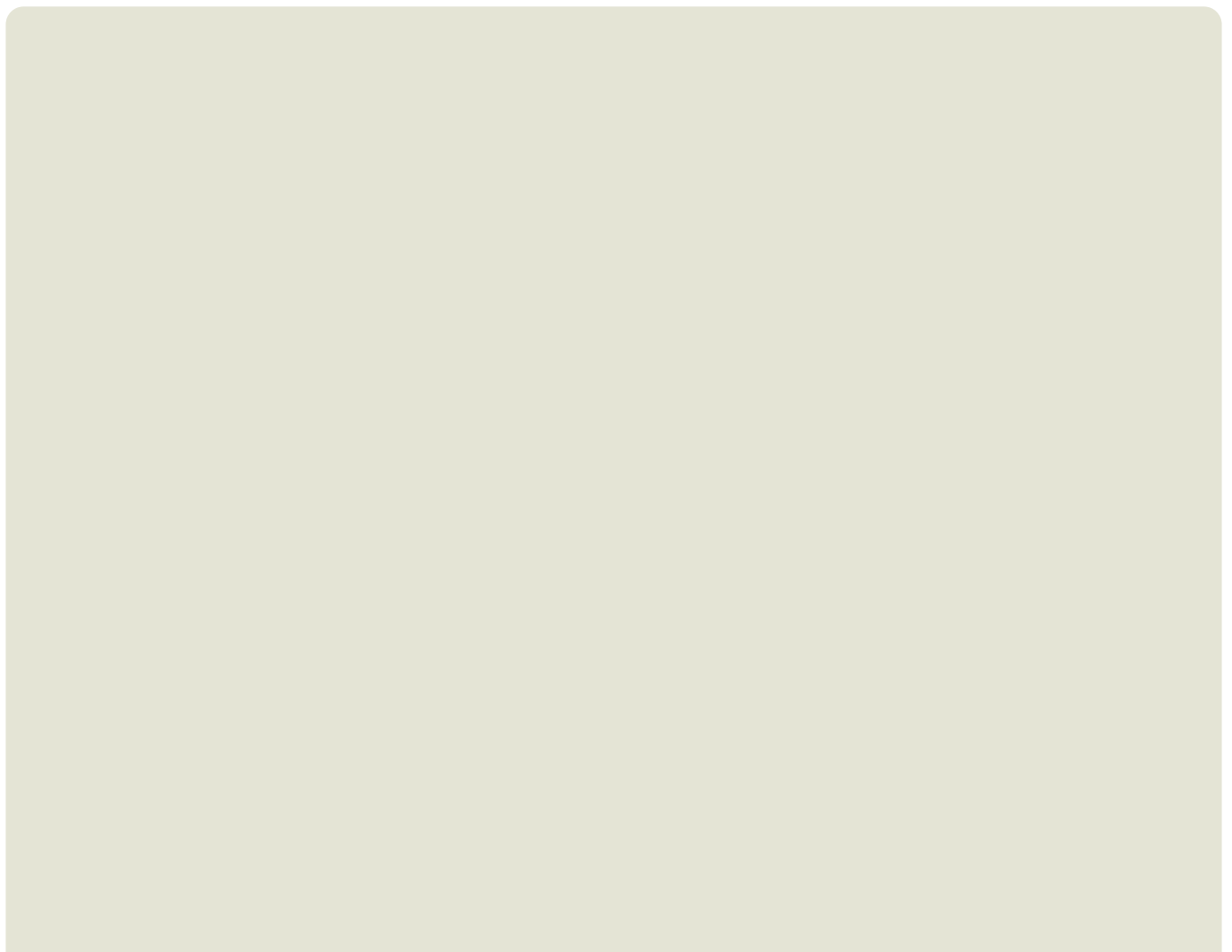
## ACHETER CE LIVRE

### Résumé :

Quand vous croisez une personne en difficulté, volez-vous à son secours ? Quand elle a tort ou se comporte mal, cherchez-vous à le lui faire savoir ? Vous-même, vous sentez-vous accablé par le poids de la vie ?

La plupart du temps, nous jouons notre rôle habituel dans le triangle dramatique en tant que Sauveteur, Persécuteur ou Victime et appelons inconsciemment un partenaire de ce jeu psychologique. Mais, parfois, notre entourage nous amène à changer de rôle... et nous voilà en train de nous débattre dans cette cage invisible jusqu'à un prochain scénario !

Enrichi d'exemples concrets, ce livre vous révèle les subtilités du concept du triangle dramatique et vous permettra de maîtriser vos automatismes, opportuns ou nuisibles, afin d'augmenter votre liberté de choix tout en réduisant les conflits inutiles ou les risques d'être manipulé.





© Geneviève Schmit, **experte** dans l'**accompagnement des victimes de manipulateurs pervers narcissiques** depuis 2008.

Pour toutes consultations à distance, laissez-moi un texto au **06.43.43.15.79**

[Ma page Facebook](#) | [Mon livre](#) | [Mon Twitter](#)

La reproduction intégrale de mon écrit est autorisée. Cependant, mon nom complet ainsi que le lien actif de la page du site internet <https://soutien-psy-en-ligne.fr> ou/et <https://pervers-narcissiques.fr> est obligatoire. Vous remerciant de votre compréhension ainsi que de l'intérêt porté à mon travail.

**Geneviève Schmit.**

**J'aurais grand plaisir à lire vos interventions sur le Facebook qui vous est dédié :**

Facebook pour les victimes de violence psychologique et de manipulation perverse. [Soutien.Psy](#)