

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant, éd Le Souffle d'Or.](#)

Exercice 44:

Observer son triangle de Karpman.

Objectifs ;

- Observer sa dynamique interne

Observer le triangle de Karpman à l'intérieur dans son dialogue intérieur

PERSÉCUTEUR

- Libère ses pulsions agressives,
- Domine, critique, harcèle, dévalorise sa Victime,
- Persécute ou justifie ses violences par un ancien vécu de Victime.



SAUVEUR

- Joue un rôle narcissiquement gratifiant,
- Intervient même si rien ne lui est demandé,
- Infantilise et place la Victime en incapacité,
- Peut devenir Persécuteur ou Victime s'il est déçu par une absence de reconnaissance.

VICTIME

- Attire le Sauveur qui veut la sauver,
- Attire le Persécuteur censé la persécuter,
- Attire l'attention sur soi si le rôle est bien joué.

EXERCICE

Je vous invite à reproduire, dans votre carnet de voyage, votre espace intérieur vu précédemment et d'y placer ce triangle dramatique.

Prenez le temps de vous introspecter en vous interrogeant sur les situations ou les personnes qui déclenchent en vous ce jeu dramatique. Notez les, cela a toute son importance.

Puis notez les pensées ou émotions intérieures qui génèrent en vous ce dialogue dramatique.

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). *Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant*, éd Le Souffle d'Or.](#)

Observez naturellement quelles parts de vous s'installent dans chaque rôle. Peut être qu'en fonction de situation ou de personne de votre entourage, votre dialogue intérieur bouge et se n'est pas systématiquement les mêmes parts de soi qui s'expriment. Faites le! Vous aller voir, c'est surprenant.

Exemple de situation intérieure:

J'ai partagé une table ronde autour du thème „faut'il s'inquiéter pour l'avenir de nos enfants?“.

Lors de ces échanges la majorité des intervenantes optaient pour la position suivante: „ non il ne faut pas s'inquiéter car ; les enfants ont des ressources; focaliser sur le négatif appelle le négatif; sur d'autres plans de conscience les enfants qui s'incarnent maintenant sont prêts à vivre ce qui se passe, ...“.

Je fus la seule à me positionner dans ce que je ressens être juste à savoir; „ oui il faut s'inquiéter car le changement climatique est un phénomène complexe et réel dont les conséquences sont réellement tristes, dévastatrices et parfois sans appel. Accueillir cette inquiétude est normal et sain. Toutefois, il est nécessaire de transformer cette inquiétude pour donner du sens à ce que l'on vit et pour se focaliser sur les actions possibles à sa portée et à sa mesure afin de retrouver de la cohérence. ..blablabla“.

Bref, à la fin de la table ronde, un vieux triangle non vertueux s'est installé en moi:

La persécutrice avait la voix des jugements familiaux et sociaux que trop de fois entendu „Tu te prends pour qui de dire une chose pareil. Toujours montrer ce qui ne va pas et fouiller là où il ne faut pas.“ . Tout cela accompagné d'un beau sentiment de culpabilité interne de ne pas être comme il faut.

La victime en moi amène le doute: clairement, je devrais être plus positive, spirituel, enjouée, et plus légère. Accentuant clairement le sentiment d'être fautive.

La sauveuse en moi me dit „ non mais t'inquiète, elles ont torts!“.

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). *Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant*, éd Le Souffle d'Or.](#)

Voilà comment un beau triangle dramatique intérieur peut dialoguer en soi!

Alors partez à la découverte du votre car un peu plus loin, nous verrons comment faire bouger les lignes et poser un triangle vertueux et compatissant.