



MOOC GOUVERNANCE PARTAGÉE

Pour apprendre et expérimenter le faire ensemble,
en parcours solo ou en parcours « Jardinier-e-s du Nous »

Inscriptions sur
www.colibris-universite.org

(<https://mooc.jardiniersdunous.org/?PagePrincipale>)

Cliquez ICI ([/?ExoC2m6KarpMan](#)) pour afficher cet exercice dans une autre fenêtre

SORTIR DU TRIANGLE DE KARPMAN

 desc="pictoduree" size="original" class="left" nofullimagelink="1" width="60"
30' à 45'

 desc="pictomatos" size="original" class="left" nofullimagelink="1" width="60"
Un espace calme et de quoi écrire.

 desc="pictoexo" size="original" class="left" nofullimagelink="1" width="60"
Questionnement final

 desc="pictointention" size="original" class="left" nofullimagelink="1" width="60"
Prendre conscience des rôles que je peux avoir dans ce triangle et de ce dont j'ai besoin pour en sortir

CONSIGNES

1ère étape

- Posez-vous. Fermez les yeux. Respirez.
- Pensez à une situation dans laquelle vous vous sentez en inconfort, bloqué-e, impuissant-e, irrité-e, débordé-e, submergé-e, ...
(Il n'y en a pas ? Tant mieux ! Passez à un autre exercice :))
- Pour vous rendre cette situation bien présente, identifiez quelques un de ses éléments visuels, sonores et kinesthésiques (toucher, goût, chaleur, ...).
- Vous y êtes ? Maintenant, laissez aller vos pensées. Lâchez-vous.
- Que ressentez-vous ? Comment agissent les autres ? Que pensez-vous d'eux ? De vous ? Comment agissez-vous ?

2ème étape

- Ouvrez les yeux.
- Décrivez la situation (le contexte, le comportement des autres, le vôtre) une quinzaine de lignes, pas plus.

3ème étape

- Grâce aux *descriptifs ci-dessous*, identifiez le rôle que vous jouez dans cette situation ; "Moi-Sauveur", "Moi-Victime soumise ou rebelle" ou "Moi-Persécuteur" ?

Moi-Victime soumise ou rebelle ?

S'il y a des éléments dans ce que vous avez écrit qui se rapprochent de ceux qui suivent ... "Je ne suis bon-ne à rien", "Je me sens submergé-e par mon émotion", "Les autres sont responsables de ma situation", "Ça ne s'arrangera pas", "Je n'y comprends rien", ... c'est votre "enfant soumis ou rebelle" qui a pris le dessus ; il joue votre "Moi-Victime".

Moi-Sauveur ?

S'il y a des éléments dans ce que vous avez écrit qui se rapprochent de ceux qui suivent ... "Je veux apporter une aide même si c'est hors de mon rôle", "Je veux apporter une aide même si c'est hors de mes compétences", "Je veux apporter une aide même si l'autre ne m'a rien demandé", "tant pis si je me sacrifie, si je fais tous les efforts" ... c'est votre "Moi-Sauveur" a pris le dessus.

Moi-Persécuteur ?

S'il y a des éléments dans ce que vous avez écrit qui se rapprochent de ceux qui suivent ... "Bon, maintenant, ça va être comme ça et pas autrement !", "Il faut que ça passe ou que ça casse !", "Ils vont voir ce qu'ils vont voir !", "Tant pis pour eux !" ... c'est votre "Moi-Persécuteur" a pris le dessus.

4ème étape

Une fois établi "le diagnostic", fermez les yeux.

Ressentez si vous accueillez ce diagnostic ou si une part de vous le rejette (et dans ce cas accueillez de le rejeter).

5ème étape

En restant dans le rôle Victime, Sauveur ou Persécuteur que vous incarniez, cherchez le besoin que vous tentez de nourrir.

Par exemple,

- Moi-Victime : J'ai besoin de liberté, de confiance en moi, d'apprentissage, de découverte, ...
- Moi-Sauveur : J'ai besoin d'appartenance, de reconnaissance, de contribution, ...
- Moi-Persécuteur : J'ai besoin de sécurité, d'ordre, de repères, ...

6ème étape

Pour transformer votre rôle de "Moi-Victime" en "Je Créatif" (ou libre) :

Trouvez un autre moyen de satisfaire votre besoin en mettant en œuvre votre imagination, en proposant de nouvelles solutions, en vous laissant agir spontanément, de façon autonome, avec réalisme et clarté.

Notez-le.

Pour transformer votre rôle de "Moi-Sauveur" en "Je Contributif" (ou aidant):

Trouvez un autre moyen de satisfaire votre besoin en vous assurant que vous participez par plaisir, en restant dans votre rôle, en mettant en œuvre vos compétences réelles, en respectant vos limites, à la demande de l'autre et en le laissant faire sa part.

Pour transformer votre rôle de "Moi-Persécuteur" en "Je Harmonisant" (ou normatif):

Trouvez un autre moyen de satisfaire votre besoin en proposant des règles souples, utiles, applicables, négociables, respectueuses et protectrices.

Partagez sur le forum vos solutions pour sortir de ce triangle infernal

+ Je partage mes solutions sur le forum (<https://mooc.jardiniersdunous.org/forum2019/43/lexercice-queelles-solutions-triangle->

 Éditer la page (<https://mooc.jardiniersdunous.org/?ExoC2m6KarpMan/edit>)

 Modifiée le : 27.03.2019 à 08:55:57 (<https://mooc.jardiniersdunous.org/?ExoC2m6KarpMan/revisions>)

 Propriétaire : Romain Vignes - Permissions (<https://mooc.jardiniersdunous.org/?ExoC2m6KarpMan/acls>)

 Références (<https://mooc.jardiniersdunous.org/?ExoC2m6KarpMan/referers>)

 Diaporama  (<https://mooc.jardiniersdunous.org/?ExoC2m6KarpMan/diaporama>)

 Partager (<https://mooc.jardiniersdunous.org/?ExoC2m6KarpMan/share>)