

SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC



Rive-Sud

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



# Équipe de possibilités

MARDI

8 NOVEMBRE 2022

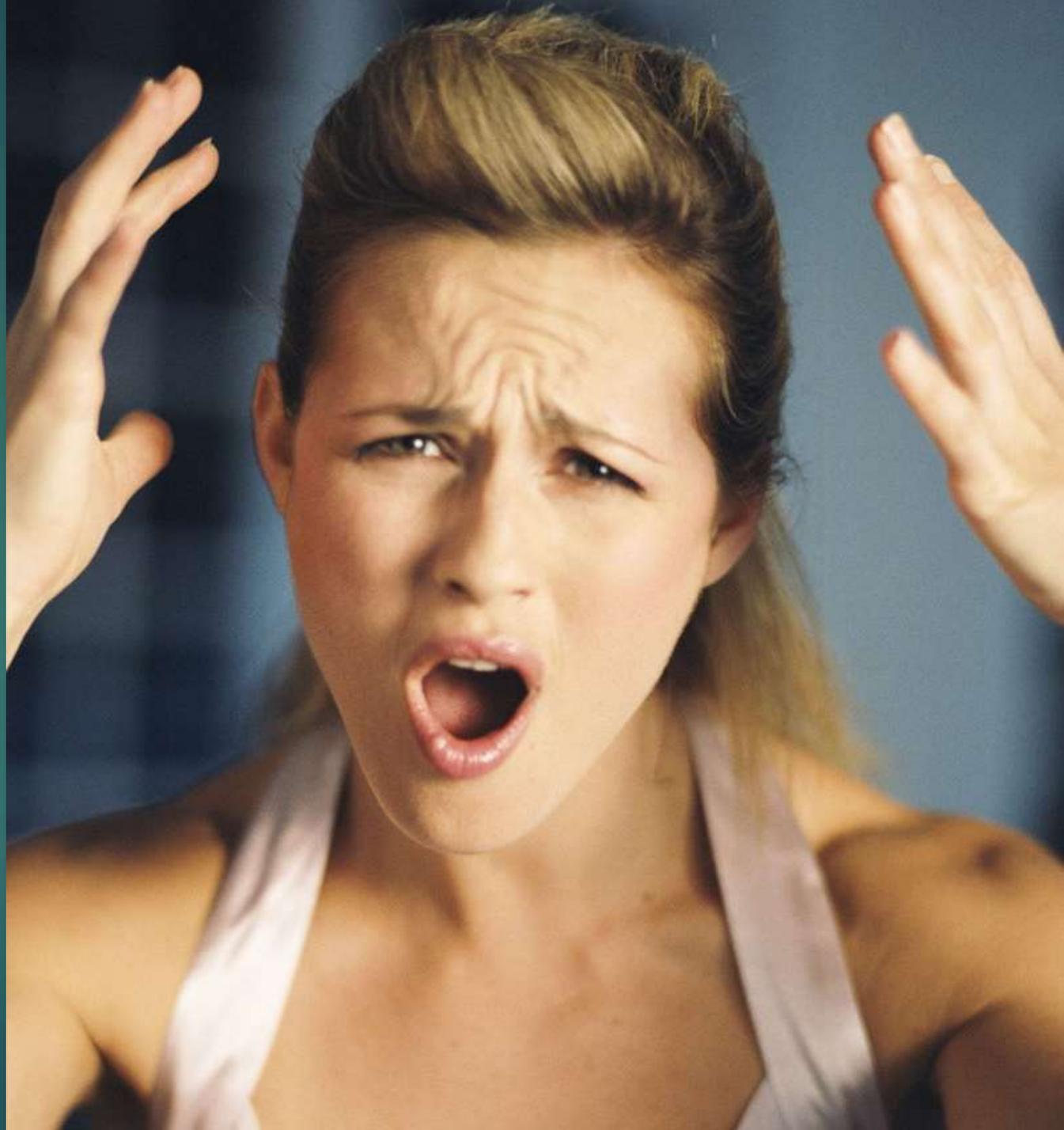
# Expérience-1

(en triade)

Complète cette phrase :

- ▶ Je me plains de ..... parce que .....

Fais une liste avec au moins trois exemples.



## Expérience-2 (en triade)

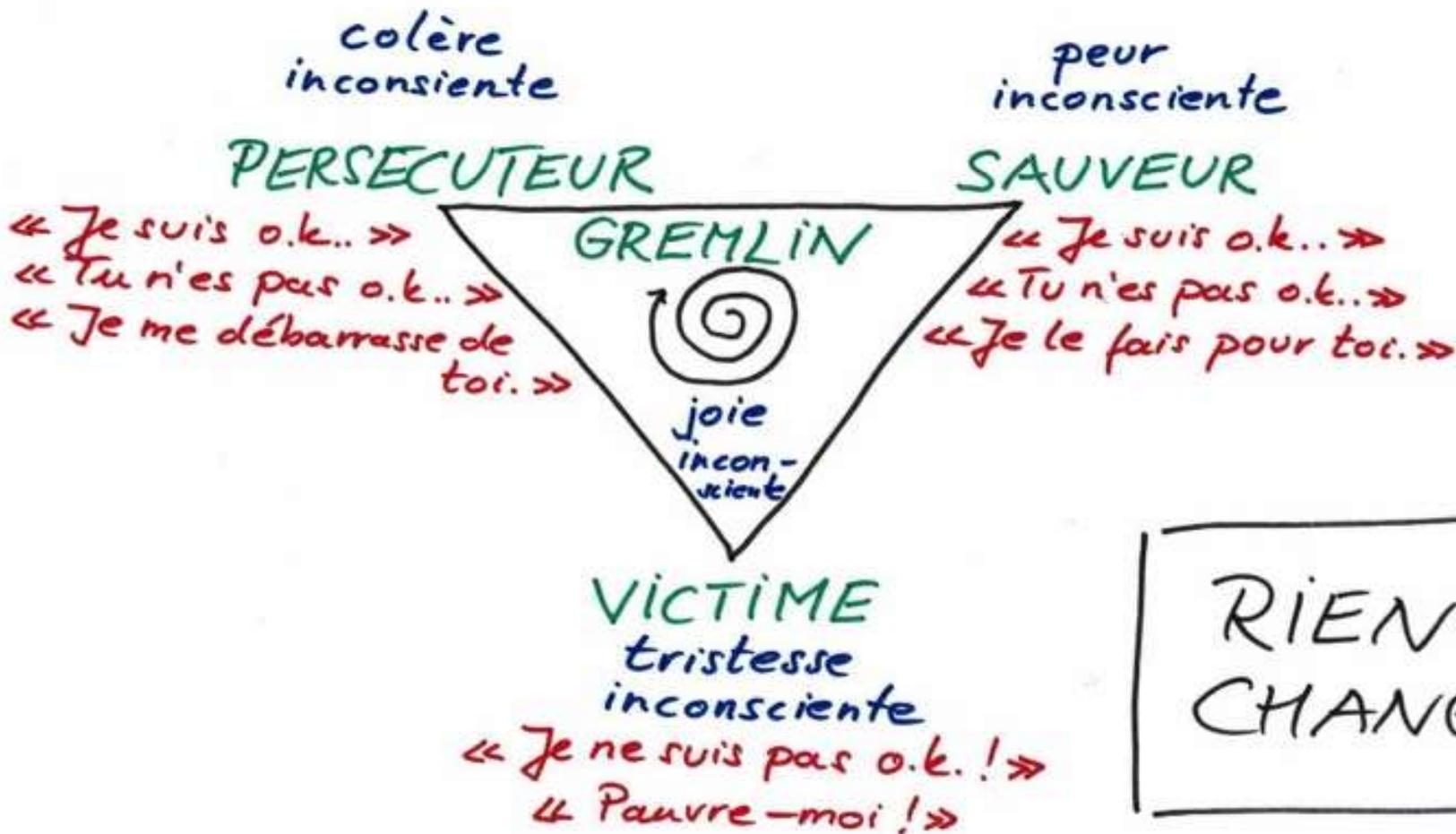
- ▶ A se plaint.
- ▶ B et C jouent les sauveurs.



# Drame inférieur

Le « triangle dramatique » de Stephen Karpman avec ajouts de la Gestion du possible

Toute action visant à échapper à la responsabilité



# Drame supérieur

Le « triangle d'empowerment » de David Emerald  
avec ajouts de la Gestion du possible

Toute action consciente

« Je suis correcte. »  
« Tu es correcte. »  
« J'accepte et j'apprends. »  
tristesse consciente  
CRÉATEUR



CONFIANCE  
ÉVOLUTION

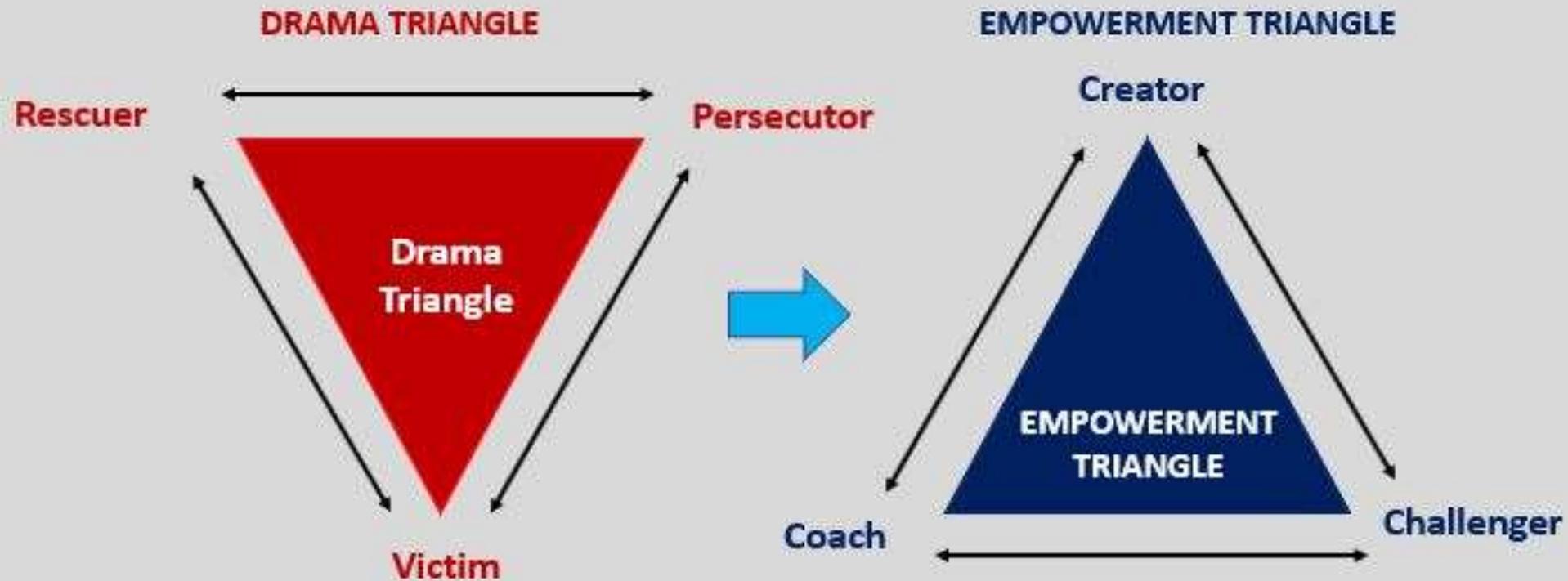
CHALLENGER  
colère consciente

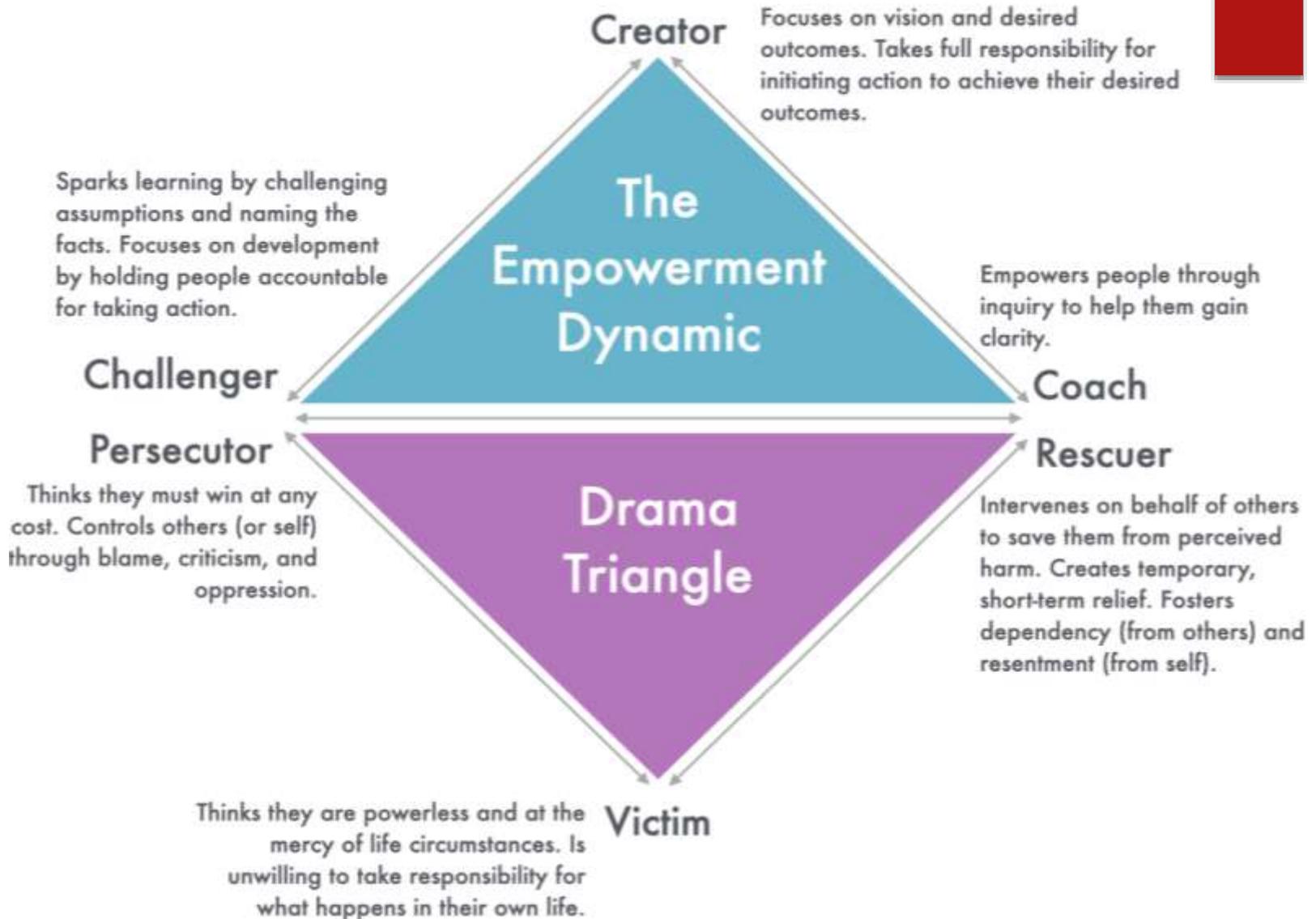
« Je suis correcte. »  
« Tu es correcte. »  
« Je suis ton angle mort. »

COACH  
peur consciente

« Je suis correcte. »  
« Tu es correcte. »  
« Je t'offre des possibilités. »

# De la victime au créateur





DRAMA TRIANGLE

CREATOR  
vulnerable

EMPOWERMENT DYNAMIC

RESCUER

fear

PERSECUTOR  
anger

listen;  
support  
coach

take  
responsibility  
for feelings  
and needs  
choose

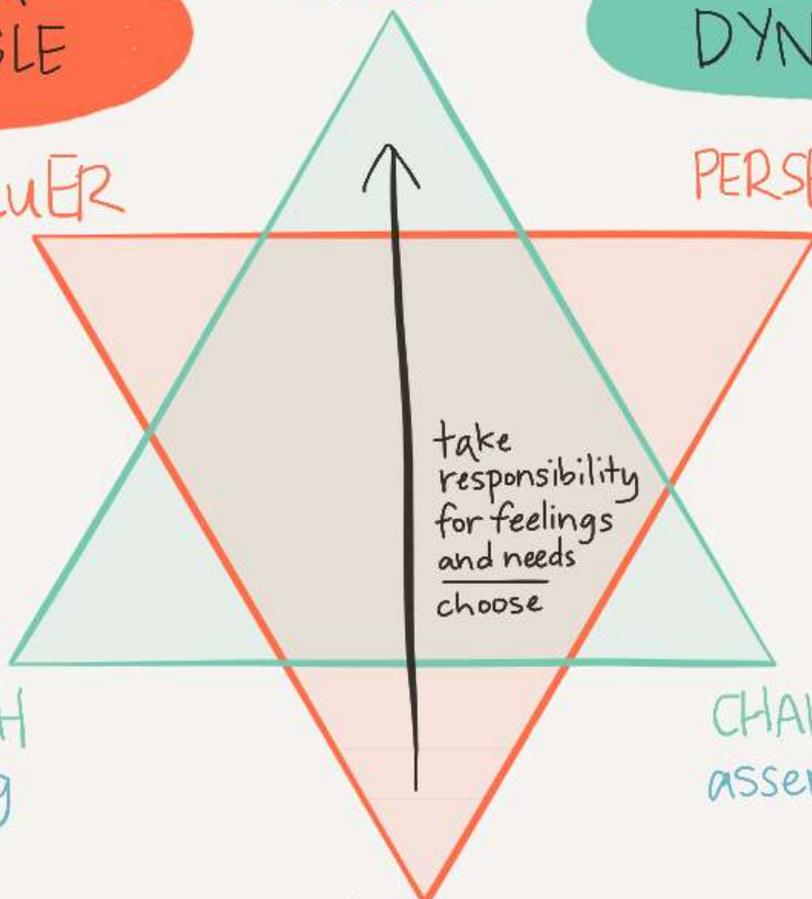
give;  
ask for  
feedback  
clarify

COACH  
caring

CHALLENGER  
assertive

VICTIM  
sadness

@fountainvisual



# Copyleft !

Tous droits donnés !

Veillez partager et copier tout ce qui vous inspire dans ce document.

Veillez mentionner **Santé mentale Québec Rive-Sud** et **Possibility Management** comme source.

Merci !

