

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC

Rive-Sud

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Équipe de possibilités

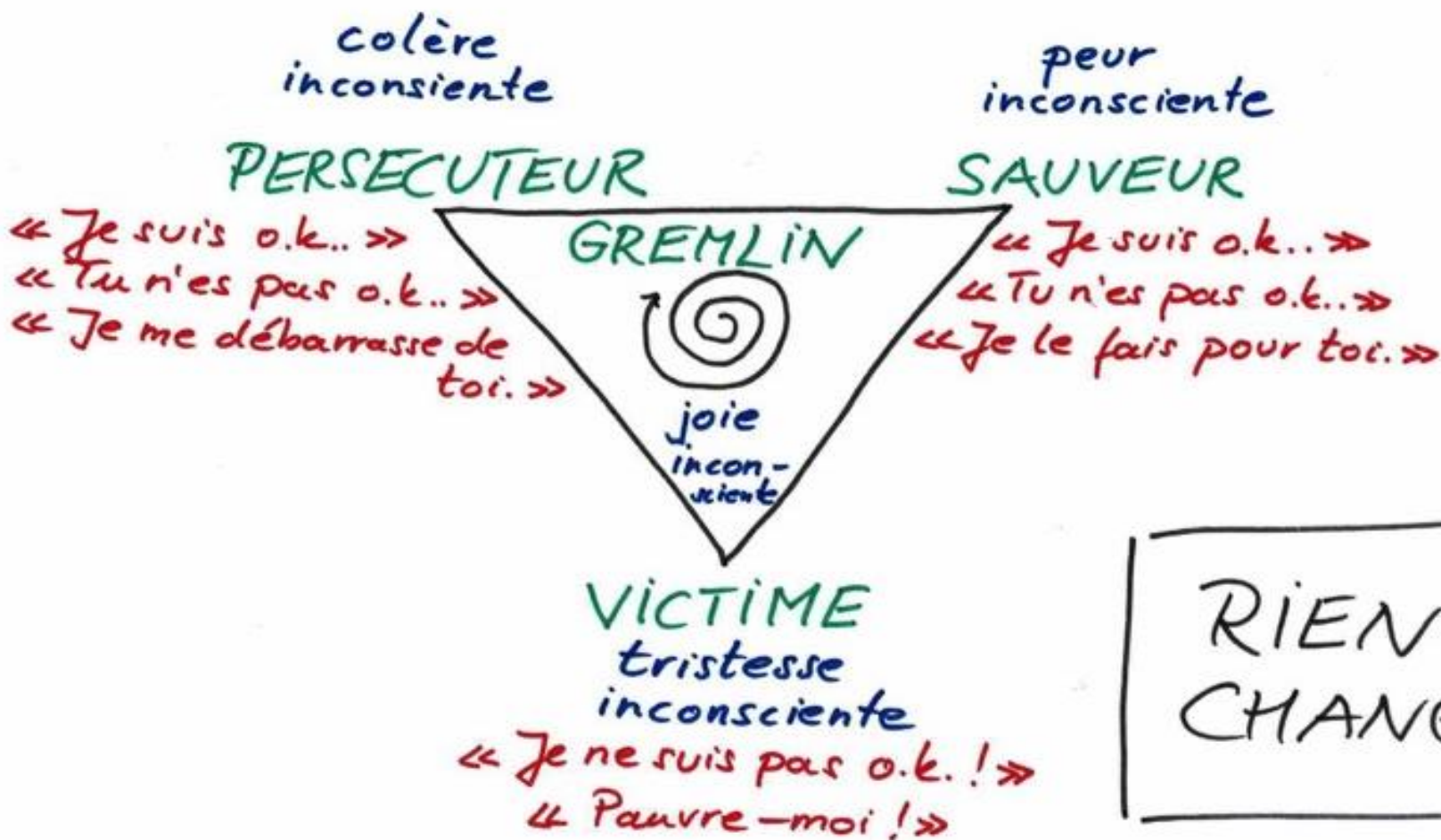
MARDI

15 NOVEMBRE 2022

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

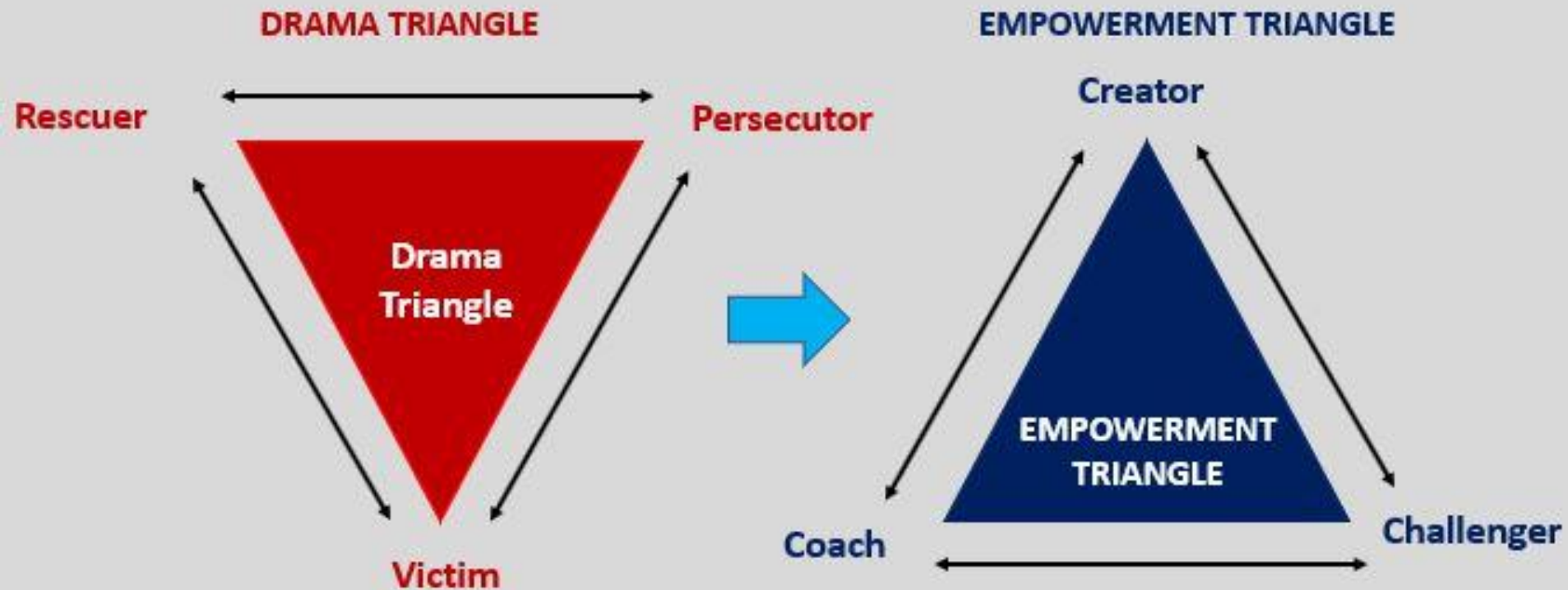
« Je suis correcte. »
« Tu es correcte. »
« Je t'offre des possibilités. »

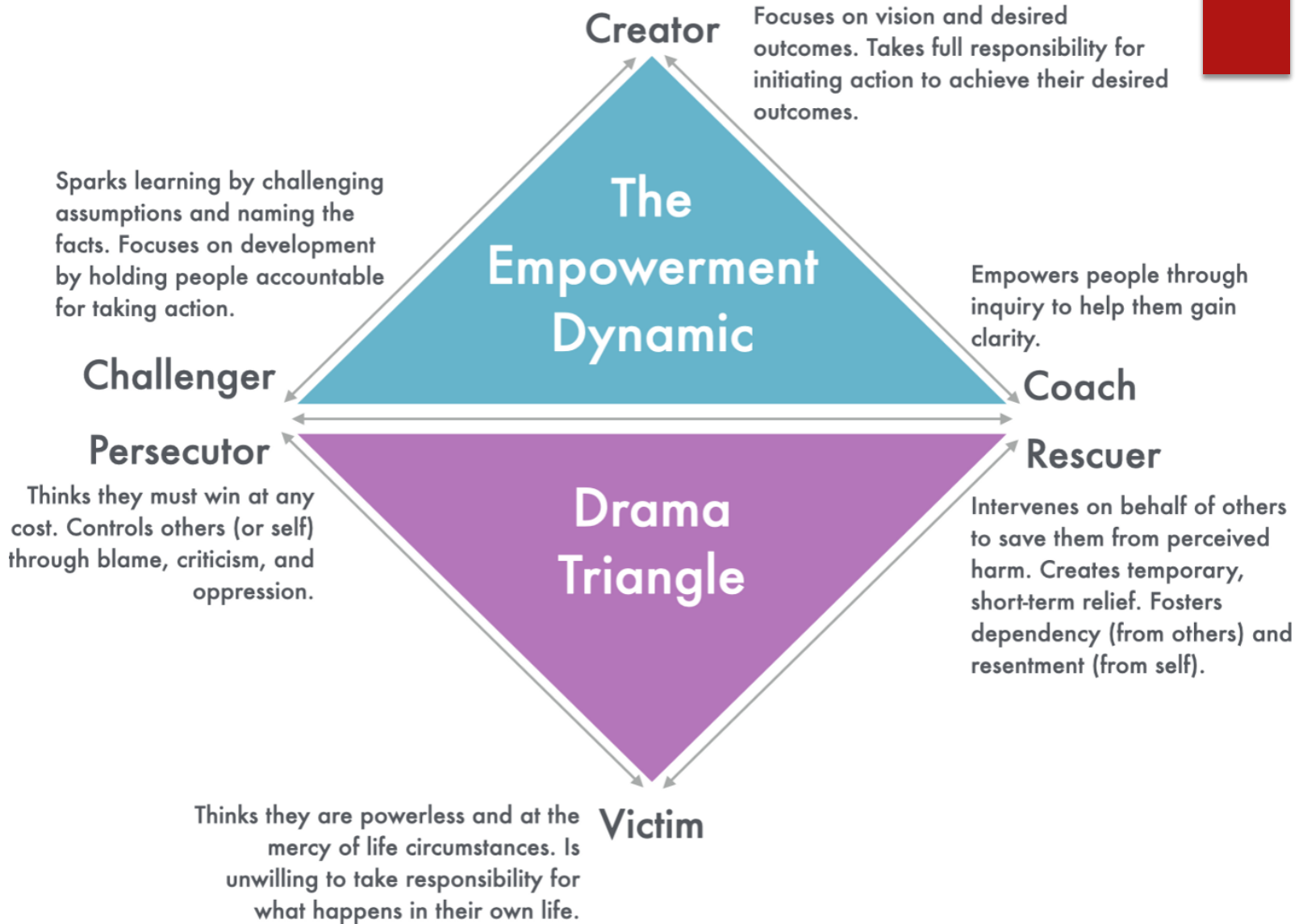
Expérience-3 (en triade)

- ▶ A déclare le persécuteur comme **challenger** et le sauveur comme **coach**.
- ▶ B et C sont les coachs.



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

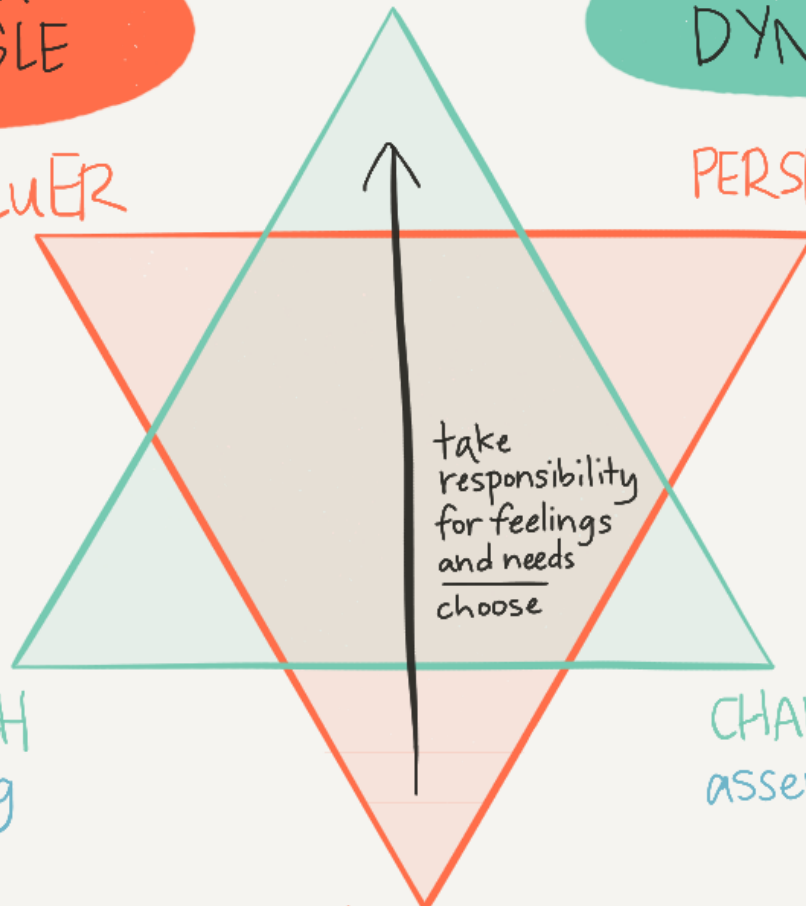
give;
ask for
feedback
clarify

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 !

