



Identifier les mécanismes relationnels en situation de tension

Le triangle de Karpman : comprendre nos scénarios relationnels, pour mieux s'en libérer

DURÉE

1 journée (7h)

PUBLIC

Tout public,
groupes de 10 à 12

PRÉ-REQUIS

Aucun

INTRODUCTION

On a beau mieux comprendre la façon dont on fonctionne, on se trouve parfois embarqué, malgré soi et de façon inconsciente, dans des mécanismes relationnels limitants, voire toxiques. Ces scénarios peuvent prendre plusieurs formes, il est souvent question de dominant / dominé, de supériorité / infériorité. Nous les analyserons sous le prisme du triangle de Karpman (persécuteur, victime, sauveur), révélateur de rôles que nous investissons, sans toujours nous en rendre compte. Cette journée ne vise ni à analyser ni à juger : nous parlons de comportements, et non de psychologie clinique. L'idée est de repérer ces dynamiques avec légèreté, sans enjeu ni pression, pour mieux apprendre à s'en dégager.

OBJECTIFS

- Décrire les mécanismes des scénarios relationnels limitants, et notamment le triangle de Karpman
- Identifier les postures-type (persécuteur, victime, sauveur) et leurs manifestations concrètes
- Repérer ses propres ressources et qualités, souvent sous-estimées
- Repérer, chez ses collègues, des qualités au-delà des rôles et des a priori

À L'ISSUE DE LA FORMATION, VOUS SEREZ CAPABLE DE

- Reconnaître, dans une situation vécue, la dynamique du triangle à l'œuvre
- Repérer les signaux, chez vous et chez l'autre, du moment où la tension bascule
- Identifier une piste concrète pour sortir du triangle et adopter une posture adulte-adulte
- Nommer une ressource ou une qualité qui vous est propre

BÉNÉFICES

- Une meilleure compréhension des tensions relationnelles au sein de l'équipe
- Plus de recul et moins d'usure face aux situations conflictuelles récurrentes
- Un collectif qui se découvre autrement, au-delà des rôles
- Une continuité naturelle avec le travail déjà engagé sur la posture (programme Posture, Module 1)

PROGRAMME

- Ouverture
- Les scénarios relationnels limitants : le triangle de Karpman
- Portraits-robots : persécuteur, victime, sauveur 🐱 Mise en situation
- Mises en situation à partir de cas concrets 🐱 Mise en situation
- Debrief : comment sortir du triangle ?
- L'atelier des inspireurs : la loi du miroir 🐱 Mise en situation
- Mes bénéfices personnels à en sortir
- Synthèse et engagement personnel