

S'EXTRAIRE DU PROGRAMME VICTIME- BOURREAU-SAUVEUR

MIEUX COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DU RÔLE DE VICTIME

Regarde ce que tu m'as fait faire ?

Cela consiste à se justifier en rejetant la responsabilité sur les autres ou l'environnement. Il permet de n'assumer aucune responsabilité dans l'échec.

Regarde comme j'ai essayé ?

Il s'agit de présenter ses échecs comme inévitables et pardonnables en faisant valoir sa bonne volonté. On peut ainsi justifier sa passivité sans subir le blâme.

C'est affreux ?

Certaines personnes passent leur temps à se plaindre et de tout et de tous. C'est une façon de chercher du réconfort, d'attirer la sympathie et surtout de ne rien faire.

Stupide ?

En se présentant comme incapable de comprendre ou d'agir, la victime justifie sa passivité tout en se présentant comme étant pure et innocente.

Pour sortir du rôle de Victime

- × Je prends conscience de ma passivité : je ne suis plus un enfant. C'est à moi d'agir.
- × J'apprends à remplacer mes plaintes par des demandes précises.
- × Je comprends que les solutions sont à l'intérieur de moi-même, et que la prise en charge de mes problèmes par autrui ne peut être qu'inadaptée puisque provenant de « sauveteurs ».
- × Je me rappelle que sans victime consentante, il n'y a plus de bourreau !



Comment réagir sainement si je suis en face d'une victime ?

- ♥ Je reste conscient du fait que la personne n'est pas victime « ici et maintenant ». Elle rejoue les scènes apprises dans son passé douloureux.
- ♥ Je refuse d'entendre ses plaintes et les énumérations de ses malheurs.
- ♥ Je lui propose de la centrer sur son problème présent: « Quelle est ta demande ? »
« Qu'attends-tu de moi ? »

MIEUX COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DU ROLE DU BOURREAU

Oui, Mais....

Cela consiste à demander de l'aide, puis à écarter toutes les propositions d'un « oui, mais... ». L'objectif est la mise en échec de parents de substitution et l'autorisation de la colère : les autres sont incompetents ! On en peut compter sur personne !

Battez-vous !

Il s'agit de mettre deux personnes en rivalité et à rapporter à chacun les critiques formulées par d'autres. Cela procure du plaisir au voyeur : observer sans être impliqué. Ce jeu permet aussi de « diviser pour mieux régner »

La revanche

Ce jeu consiste à relever triomphalement une erreur, un oubli ou une faute chez celui qui vous fait un reproche. Dans la logique œil pour œil, ce jeu rassure le persécuteur : les autres ne veulent pas mieux que moi !

Trop poli

En étant exagérément flatteur pour pousser une personne à faire ce dont elle n'a pas envie, ce jeu permet de se sentir tout-puissant sur autrui et d'utiliser tout en le méprisant ceux qui sont sensibles à la flagornerie.

Les défauts

Ce jeu très pratiqué, consiste à dire du mal des autres. Il permet de se rassurer en masquant ses propres faiblesses.

Ascension/Les trois plans de l'être/Le Disque Dur/Les Programmes/ Programme Victime-Bourreau-Sauveur

©Les Mains de Christal

La scène

Faire un drame, monter sur ses grands chevaux, hurler ou sangloter, permet de régler le problème, d'échapper à la discussion et de fuir toute confrontation.

Pour sortir du rôle de Bourreau

- × Je cherche la source de ma frustration.
- × Je définis mes besoins insatisfaits.
- × Je prends soin de mes blessures et de mes besoins.

Comment réagir sainement si je suis en face d'un persécuteur ?

- ♥ Je me souviens que je ne peux être blessé que si je le veux bien.
- ♥ Je ne prends pas ses reproches à titre personnel ; c'est sa frustration qu'il exprime.
- ♥ Je renonce à accuser l'autre en retour, il n'est pas prêt à l'entendre
- ♥ Je pratique l'affirmation tranquille de moi, en m'en tenant aux faits et formulant des demandes précises.

MIEUX COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DU RÔLE DU SAUVEUR

Si ce n'était pas pour vous...

Ce jeu consiste à faire sentir avec insistance que ce que l'on fait est une faveur qui mérite contrepartie. Cela permet de sentir la supériorité donnée par un geste charitable et de mettre l'autre en dette.

J'essayais seulement de vous aider...

Il s'agit d'apporter de l'aide à celui qui ne demande rien. Comme l'aide est inadéquate, le sauveur récolte des reproches. Sa colère peut alors s'exprimer : les autres sont des ingrats.

Tribunal

Certains s'appliquent à tenir systématiquement le rôle de l'avocat dès qu'une personne est critiquée. Il ne supporte pas qu'une personne accepte des reproches. Ce jeu donne, à peu de frais, la satisfaction de défendre l'opprimé.



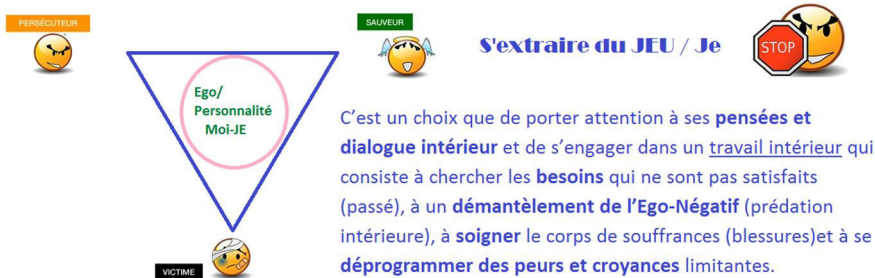
Pour sortir du rôle du Sauveur

- × Je ne crois plus qu'il existe chez les adultes des victimes sans ressource.
- × Je comprends que j'ai été encouragé dans mon enfance à prendre soin des autres au détriment de mon propre épanouissement.
- × Je trouve d'autres moyens d'obtenir de l'attention et des gratifications.
- × Je deviens en priorité mon propre sauveteur. Charité bien ordonnée...
- × Je permets aux autres de devenir autonomes.
- × Je pratique la relation d'aide saine.

Comment réagir sainement si je suis en face d'un sauveur ?

- ♥ Je refuse le rôle de victime.
- ♥ Je ne me laisse pas infantiliser et je reste pleinement adulte et responsable.
- ♥ J'ose repousser l'aide offerte (avec beaucoup de tact car le sauveteur n'a que ses actes charitables pour nourrir son égo).
- ♥ Je le remercie chaudement pour tout ce qu'il fait, afin d'éviter qu'il développe de la rancune contre moi, et je lui dis que si j'ai besoin, je n'hésiterai pas à faire appel à lui.

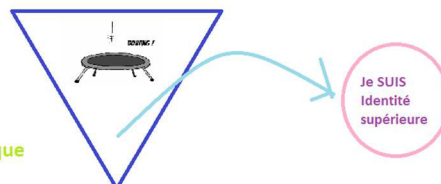
LE PROGRAMME VICTIME-BOURREAU-SAUVEUR



COMMENT ?

- Observation compatissante
- Neutralité émotionnelle par un centrage au cœur
- Ethique de conservation énergétique

Bulle de Perception



Source : Christel Peticollin, www.christelpetitcollin.com

