



Jeux psychologiques

Prise de conscience

Modifier son comportement pour ne pas rentrer dans le triangle.

Identifier les rôles toxiques dans les interactions.

Adopter une communication saine.

Exemples concrets

1. Reconnaître les rôles dans une relation tendue.
2. Réagir différemment, en refusant de jouer le rôle.
3. Se responsabiliser dans les échanges conflictuels.



Persécuteur



Sauveur



Victime





Persécuteur

Exemples concrets

1. Un manager reproche une erreur sans écouter.
2. Faire culpabiliser un collègue pour obtenir ce qu'on veut.
3. Imposer sa volonté de manière autoritaire.



Sauveur





