1/8

LE LABO DES CIP

LE TRIANGLE DE KARPMAN

Il voulait juste aider...

ÇA A FINI EN DRAME !



3 rôles • 1 triangle
et un sacré bazar relationnel !

2/8

LE LABO DES CIP

Tout commence par une petite phrase...



Trois positions relationnelles commencent à se dessiner...

3/8

LE LABO DES CIP

Le SAUVEUR entre en scène !



Vouloir accompagner ne signifie pas tout faire à la place.

4/8

LE LABO DES CIP

Le sauvetage commence à peser...



Le sauvetage excessif peut créer de la frustration et renforcer une dépendance.

5/8

LE LABO DES CIP

PLOT TWIST : les rôles s'inversent !



Les rôles peuvent changer à tout moment, même au cours d'un même échange.

6/8

LE LABO DES CIP

STOP ! C'est quoi ce triangle ?



Ce sont des positions relationnelles, pas des étiquettes ni des diagnostics.

7/8

LE LABO DES CIP

Comment sortir du triangle ?



- ✓ Écouter sans juger
- ✓ Responsabiliser
- ✓ Poser des limites claires
- ✓ Soutenir l'autonomie.

8/8

LE LABO DES CIP



Un bon accompagnant n'est pas Superman !

Il accompagne les personnes pour qu'elles puissent avancer par elles-mêmes.

Et vous, vous avez déjà enfilé la cape du sauveur sans vous en rendre compte ?