

Si vous agissez en persécuteur



Le rôle de persécuteur est facilement joué par des victimes ou sauveurs frustrés et déçus :

Avez-vous joué un de ces rôles qui vous a mené là ?

**Qu'est-ce que ce goût du pouvoir vous apporte ?
Qu'est-ce qu'il vous coûte ? Votre colère ou votre façon d'ignorer l'autre cache un besoin : lequel ?**

A quoi vous sert le jugement ? Si vous essayez d'accepter la contradiction, que se passe-t-il ?

Entraînez-vous à écouter et explorer le point de vue de l'autre avant de le rejeter, en posant des questions calmement. Que se passe-t-il ? Mettez-vous à la place de l'autre : quand on rejette brutalement votre opinion, comment vous sentez-vous ? Comment aimeriez-vous qu'on vous dise qu'on n'accepte pas votre opinion ? Plutôt que de vous énerver quand ce que vous avez demandé n'a pas été bien fait, demandez- vous comment vous vous y êtes pris pour qu'on comprenne de travers. Faites de demandes claires et précises.

Si vous agissez en Sauveur



Commencez par cesser de jouer les bons samaritains extralucides. En tant que sauveur, vous êtes empathique et avez une grande capacité à anticiper les besoins des autres, mais ça n'est pas toujours bon pour vous ni pour eux : attendez qu'une demande claire soit exprimée, puis posez-vous les questions suivantes :

Ai-je les capacités nécessaires pour répondre à cette demande ? Suis-je disponible ? Quels sont les coûts pour moi ?

Et finalement : ai-je envie d'y répondre ?

Attention à l'aide systématique sans contrepartie : elle peut pousser l'autre à se sentir redevable ou à profiter de votre bonne volonté, aussi, faites des demandes claires et précises sur ce que vous souhaitez en retour, cela vous évitera bien des déceptions. Vous avez tendance à avoir besoin de jouer u rôle dans le bonheur des autres, souvent au détriment du vôtre : commencez par vous- même!

Quels sont vos besoins ?

Si vous agissez en victime



Qu'est-ce qui vous fait croire que vous ne pouvez rien faire d'autre que de subir sauveurs et persécuteurs ?

Définissez vos limites : qu'a-t-on le droit de vous dire (et comment)? Que n'a-t-on pas le droit de vous dire (et comment) ?

Repérez les expressions dans votre discours qui encouragent sauveurs et persécuteurs (justifications excessives, plaintes etc.). Par quoi pouvez-vous les remplacer ?

Les victimes ont parfois tendance à espérer qu'un bon samaritain extralucide leur vienne spontanément en aide.

Que se passe-t-il si vous faites des demandes claires et précises à la place ?

Au lieu de chercher à susciter la culpabilité ou la pitié chez les autres, évaluez vos belles qualités et exploitez-les pour susciter l'affection que vous méritez.

D'autre part, au lieu de jouer les victimes pour obtenir quelque chose, faites des demandes claires et précises, vous avez beaucoup plus de chances de parvenir à vos fins ainsi.