

- Manipule la victime
- Menace
- Fait preuve d'agressivité
- Use de chantage
- Humilie/dévalorise la victime
- Persécute
- Justifie sa violence par un ancien vécu de victime

- Offre son aide même quand rien ne lui est demandé
- Infantilise la victime
- Pointe les faiblesses de la victime
- Peut devenir persécuteur ou victime par une absence de reconnaissance

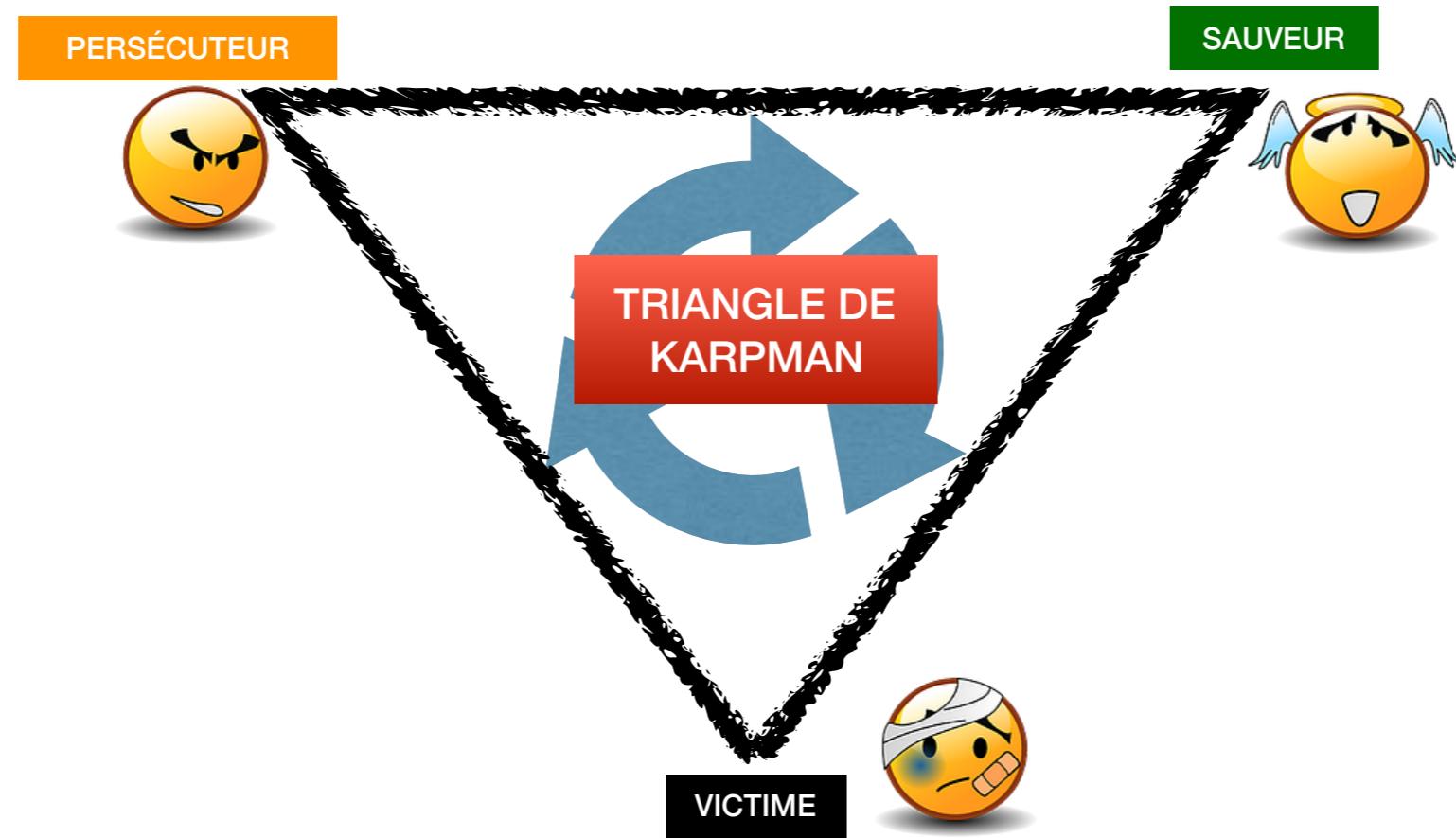
PERSÉCUTEUR

SAUVEUR



- Attire le sauveur qui veut la sauver
- Attire le persécuteur
- Attire l'attention sur soi si le rôle est bien joué

Ce triangle est un piège



Tu peux refuser d'y entrer



- Accepte-toi comme tu es.
- Refuse que les critiques te fassent souffrir. Elles ont l'importance que tu leur accordes.
- Personne n'a le droit de te faire du mal.
- Demande clairement ce dont tu as besoin à quelqu'un sans essayer de le manipuler.
- Traite les autres avec respect et bienveillance.
- Respecte leur avis même si tu n'as pas le même.
- Traite-toi avec respect et bienveillance. Sois ton meilleur ami.
- Apporte ton aide si quelqu'un te la demande et ne réclame pas de contrepartie (mais ne refuse pas si on t'en propose une car s'aider mutuellement est la base pour vivre ensemble et quelqu'un qui est aidé aime aussi se sentir utile à son tour)
- Sois conscient de tes forces et de tes faiblesses.
- Dis STOP lorsque tu n'aimes pas ce qu'on te fait et éloigne-toi d'une situation qui te fait souffrir. Ne reste pas seul en cas de doute. Confie-toi. Il y aura toujours quelqu'un pour t'aider.
- Utilise des mots pour verbaliser tes émotions sans agresser : « Je ressens... . Je demande... »
- Accepte ta part de responsabilité dans les échecs comme dans les réussites. Tu as le pouvoir d'agir et de choisir.
- Présente tes excuses et essaye de réparer lorsque tu as blessé quelqu'un.
- Sois conscient de la présence des personnes qui t'aiment, te soutiennent et à qui tu peux te confier.
- Demande de l'aide si tu rencontres une difficulté ou si tu as besoin de parler.