



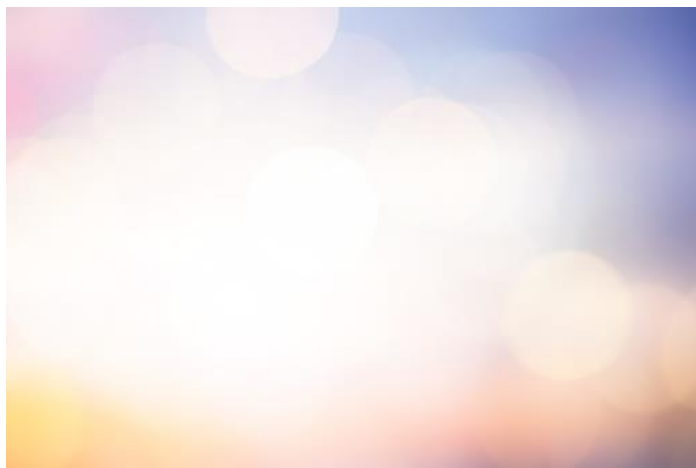
**« Énergie retrouvée », une œuvre d'Annie Kowalski,
que je remercie et félicite pour ton talent inspiré.**

Les 3 étages de notre édifice, les 3 niveaux de regard sur l'existence

Notre édifice, lieu de notre conscience, de notre JE
Les étages superposés de nous-mêmes

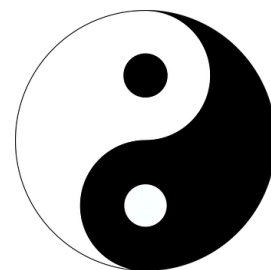
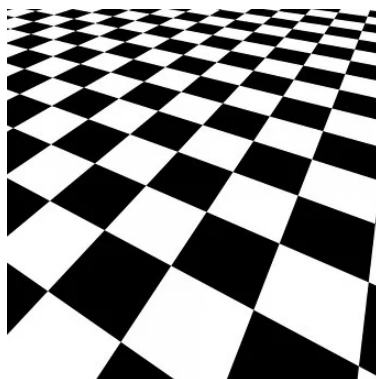
Au sommet

État d'unité, de joie, de plénitude
Conscience de l'abondance
Nous sommes JE SUIS
Nous sommes de divins créateurs
Nous vivons notre fonction, notre
dharma
Nous sommes éternels dans ce
corps qui est lui-même Esprit



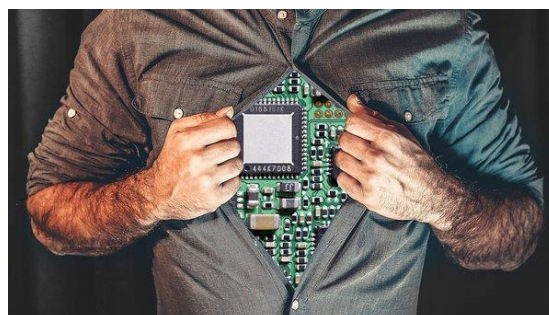
Au rez-de-chaussée

Le règne de la dualité
L'ombre et la lumière s'équilibrent
Le bien et le mal cohabitent
Le positif et le négatif existent
La loi d'action/réaction, du karma
régit nos vies
Nous sommes des humains
imparfaits, nous devons nous
améliorer, nous nous réincarnerons



Au sous-sol

Le monde se limite au visible et
n'a aucun sens autre que la
matière
La vie commence à la naissance
et se termine avec la mort
Notre corps est un amas de
cellules que la chimie régit
La pensée est à l'origine de tout
ce qui est créé
Nous sommes psychiquement
déterminés par nos conditions de
naissance

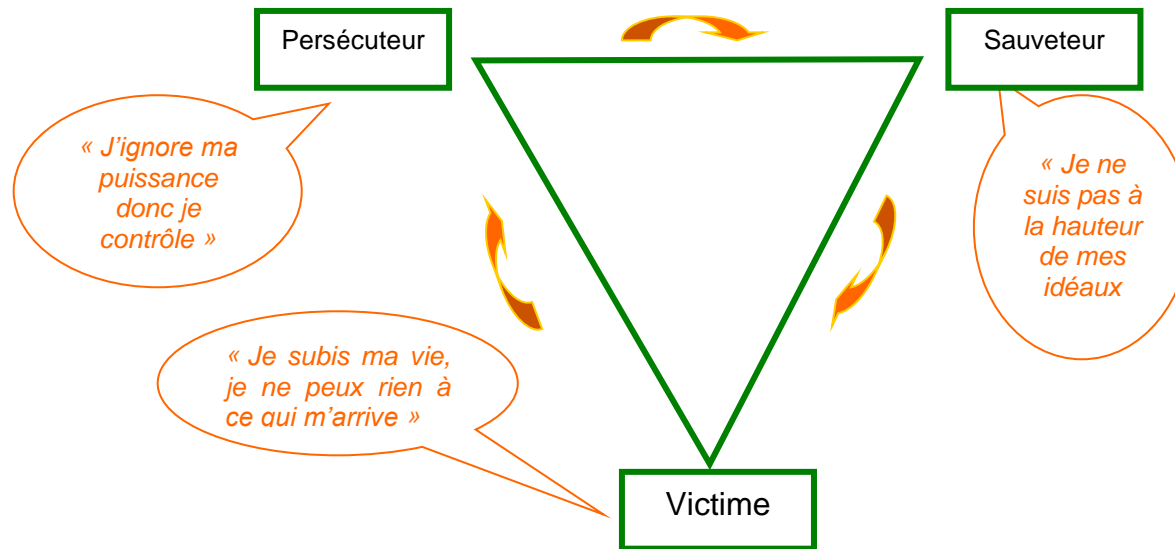


LE TRIANGLE DRAMATIQUE

Le triangle dramatique décrit trois rôles joués par les protagonistes au cours d'une relation.

Ces rôles peuvent être joués **aussi dans une relation duelle**.

La particularité de ce triangle réside dans le fait que les protagonistes se déplacent sur chacun des sommets : c'est un triangle tournant où les acteurs commencent avec un rôle et finissent avec un autre.



Persécuteur : ignore sa puissance divine et tente de compenser en prenant le pouvoir sur autrui, cherche la faiblesse de l'autre pour le coincer, tente d'imposer ses vues et ses positions sur l'autre, manipule, cherche à être respecté, à faire respecter son idée.

Sauveteur : a une faible estime de lui et des idéaux de lui-même et du monde très élevés, essaie d'aider, se précipite auprès des personnes en difficulté pour les assister et faire à leur place. Il cherche à exister, à être reconnu et à avoir une meilleure estime de lui, par l'aide qu'il apporte.

Victime : ne voit pas sa responsabilité dans les situations de sa vie, se laisse persécuter pour attirer le sauveteur, existe au travers de sa souffrance, ne fait pas de demande explicite, préférant se laisser imposer des ordres ou des situations tout en se lamentant.

La « bonne victime » ne demande pas d'aide, elle la suscite.

Le point commun des 3 rôles :

L'oubli ou l'ignorance de notre nature spirituelle et l'identification aux situations vécues

Comment déjouer le phénomène, éviter le triangle ?

Seul le **sauveteur**, en évitant de sauver, **peut déjouer** le triangle dramatique et ses scénarios. Dans la vie courante, **3 questions** sont à se poser avant d'intervenir auprès d'une personne en difficulté qui donne envie de proposer de l'aide :

1. Y a-t-il une demande explicite de la personne que je souhaite aider ?

Si non : j'aide à faire formuler explicitement une demande faisant apparaître un besoin. Par exemple : « quel est ton besoin ici et maintenant ? »

Si oui : je pose la deuxième question.

2. Ai-je les moyens d'intervenir ? Moyens = temps, outils, compétences, envie...

Si non : j'arrête, je m'abstiens d'intervenir.

Si oui : je pose la troisième question.

3. Ai-je un bénéfice direct à intervenir ? Bénéfice direct = intérêt personnel, rémunération financière ou psychologique et **surtout pas** la satisfaction de voir le plaisir que l'autre aura !

Si non : j'arrête, je m'abstiens d'intervenir.

Si oui : je contractualise avec la personne avec un objectif à mon intervention.

En situation d'accompagnement, c'est le contrat établi entre l'accompagnateur et la personne accompagnée qui va permettre de ne pas entrer dans ce type de scénario, dans la mesure où il va cadrer les rôles et engagements de chacun.