

LES POSITIONS DE VIE



Développer l'autonomie et la puissance personnelle en favorisant la position ++

L'AUTRE +

- + : le dépendant

Je me vois – ou on me voit – Je vois l'autre + ou lui se voit +

Je me sens « + petit » ou l'autre se sent « plus grand » que moi...

Posture: victime, enfant soumis, coupable.

Je me dévalorise et survalorise l'autre ou les autres

« C'est ma faute »... « je n'y arriverai jamais »... je
m'écrase...

Sentiments: admiration et/ou honte, culpabilité. Posture: coupable, victime, manque d'estime de soi.

++ : l'inter dépendant

Je me vois + et je vois l'autre, les autres + Je ne me vois ni « plus grand » ni « plus petit » que l'autre ; je me vois en Parité.

Je sais ce que je sais faire, et sais que j'ai besoin de l'autre pour être plus fort...

Posture : je prends 100% de ma Responsabilité et attends la même chose des autres.

Je refuse les « jeux » issus du triangle dramatique et vise une relation « Adulte à adulte » centrée sur la Responsabilité ; curiosité, ouverture, échanges.

Sentiments: spontanés = joie, désir, tristesse, colère...

MOI -

MOI +

Je me vois – et je vois les autres, l'entreprise – Je n'y arrive pas et personne ne peut m'aider! Posture: victime et/ou persécuteur; enfant rebelle démissionnaire ou « poseur de bombes ». Sentiments: trahison, abandon, résignation.

_

-- : le contre dépendant

Je me vois + et je vois l'autre, les autres – Je me vois « plus grand que l'autre »; je connais mieux, je sais mieux faire, je n'ai besoin de personne!

Posture : persécuteur, parent normatif, culpabilisant. *Sentiments :* Mépris, condescendance, colère.

+-: l'indépendant

L'AUTRE -

