

Fil rouge : les jeux de pouvoir

Comment reconnaître les jeux de pouvoir, chez l'autre comme chez moi ?

Se référer au document « *pour repérer les jeux de pouvoir* »

Quels indices sont valables pour moi ? Qu'est-ce que j'ai appris ?

A l'origine des comportements manipulateurs, il y a des peurs

Ai-je peur de me confronter à l'autre ?

Ai-je peur de perdre la relation ?

Ai-je peur de me confronter à moi-même et de découvrir des zones cachées et ainsi remettre en question l'image que j'ai de moi ?

Ai-je peur de me confronter à mes limites et à mes incohérences et ainsi perdre mon identité ?

Ai-je peur du changement ?

(inspiré de J.-J. Crèvecoeur)

Ai-je identifié l'une ou l'autre de ces peurs ? ou bien d'autres peurs ?

Qu'est-ce que j'ai appris ?

Comment puis-je sortir de ce jeu relationnel ?

Se référer aux documents « *sortir des jeux de pouvoir* » et « *sortir du triangle* »

Qu'est-ce que je pratique déjà ? Qu'est-ce que je vais essayer ?

Qu'est-ce que j'ai appris ?