



Comment éviter les jeux
psychologiques avec le Triangle
de Karpman, par Agnes Menso



Le Triangle de Karpman, également appelé *triangle dramatique*, est un outil en analyse transactionnelle qui illustre les interactions toxiques où chacun joue inconsciemment un rôle : la victime, le persécuteur ou le sauveur.



Am+

Ces dynamiques, bien qu'involontaires, engendrent des conflits répétitifs et des malentendus dans les relations personnelles ou professionnelles. Comprendre ces mécanismes et savoir les éviter, permet de sortir de schémas relationnels dysfonctionnels pour développer des interactions plus authentiques et équilibrées.

Am+



Quelles sont les stratégies pour sortir de ces jeux psychologiques et encourager des relations loyales, fondées sur l'autonomie et le respect mutuel ?



Am+



Poursuivre ma lecture...