



## DANS LE RÔLE DU SAUVEUR

### Quelques réflexes face à un Sauveur

- Ne vous laissez pas victimiser, ni infantiliser.
- Montrez votre autonomie. Ne le laissez pas empiéter sur votre territoire.
- Osez donner des limites, dites vos besoins et ce que vous refusez, calmement mais fermement si nécessaire.

### Si vous vous faites le Sauveur des autres

- Ne prenez pas plus de responsabilités que vous n'en avez. Vous n'avez pas à porter le monde et ses problèmes sur votre dos.
- Trouvez d'autres moyens pour obtenir la sympathie ou les remerciements des autres.
- Occupez-vous aussi de vos propres besoins, de votre santé, de votre repos: donnez-vous la permission de vous occuper aussi de vous, sans culpabilité.
- Vérifiez avant d'agir si l'autre a fait une demande, si vous êtes disponible pour y répondre, si vous désirez y répondre et si l'autre participe à 50 % à la résolution du problème.

## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

BERNE E., *Des jeux et des hommes*, Stock, 1994.

CARDON A. & C°, *L'Analyse Transactionnelle: outil de communication et d'évolution*, Paris, Les Editions d'organisation, 1983.

CHALVIN D., *Les outils de base de l'Analyse Transactionnelle: pour développer l'énergie des individus et des organisations*, ESF - Entreprise Moderne d'édition, 1987.

RAMOND C., *L'Analyse Transactionnelle dans l'éducation et la formation*, La Méridienne, 1983.

RIBAN B., *Prendre ma place à l'école avec l'Analyse Transactionnelle*, Lyon, Chronique Sociale, 1989.

STEWART I. & JOINES V., *Manuel d'Analyse Transactionnelle*, InterEditions, 1991.

VAN DE GRAAF, J. & C°, *L'Analyse Transactionnelle: méthodes d'application en travail social et en psychologie clinique*, éditions Privat, 1989.

1. Nous écrivons ces rôles avec une majuscule pour marquer la différence avec une vraie victime (viol, bombardement, vol) avec un vrai persécuteur (harcèlement,...) et un vrai sauveur (pompier, docteur,...).
2. En thérapie, le psychologue, à l'exemple d'un parent tonique et rassurant, donne à son client la permission et le pouvoir d'agir selon ses priorités ainsi que la protection nécessaire. Néanmoins, il importe que chacun, client ou non, se donne à lui-même ces trois attitudes.



# Du triangle dramatique au triangle positif

NICOLE TINANT (PERMANENTE CIEP COMMUNAUTAIRE)  
ET LUC ADAM (FORMATEUR ISCO)

Il n'est pas toujours aisé de s'auto-évaluer et de repérer nos points forts et nos points faibles dans nos relations avec nous-mêmes et avec les autres. De nombreux outils peuvent nous aider dans cette tâche passionnante, notamment une théorie puisée dans l'Analyse Transactionnelle: "le triangle dramatique de Karpman". Cette grille de lecture met en perspective la dynamique de jeux psychologiques mettant en scène trois rôles favoris que nous pouvons adopter en fonction de la situation, du moment ou de notre histoire: Victime, Sauveur ou Persécuteur<sup>1</sup>.

Dans ce triangle dramatique, le jeu consiste à prendre, de manière consciente ou inconsciente, un des 3 rôles jusqu'à obtenir gain de cause, à savoir la confirmation de ses croyances, aussi bien au niveau cognitif qu'au niveau affectif. Or, en fonction de l'évolution de la situation, le triangle va tourner, ce qui nous amène à passer d'un rôle à l'autre sans nous en rendre compte.

**EXEMPLE EN FORMATION D'ADULTES.**

En vue de réaliser un travail collectif d'évaluation, 4 étudiants se sont partagé les différentes parties à réaliser et se retrouvent en sous-groupe pour la mise en commun. Un étudiant arrive en retard et sa partie est insatisfaisante. Fatalistes, les autres constatent que le travail collectif sera incomplet. Au lieu de chercher une solution réaliste rapide, le leader du sous-groupe va prendre successivement les rôles suivants:

- Persécuteur: "C'est toujours la même chose avec toi, tu arrives en retard et tu nous fais perdre notre temps. En plus, ton travail! Tu trouves ça bon? Tu n'as pas respecté les consignes, on ne va rien pouvoir en faire. C'est pas possible, ou t'es bête ou tu te moques de nous!"
- Victime: "Tu ne te rends pas compte, nous ne terminerons jamais ce travail à temps. Je n'aurai plus le temps d'y travailler. Et si le travail est mauvais, nous allons rater l'année. De toutes façons, ici tout le monde s'en moque, vous croyez que vous allez réussir comme ça?"
- Sauveur: Après énervement collectif, le leader informe le sous-groupe qu'il fera la partie manquante du travail lui-même. "Bon! Ça va, calmez-vous, je vais trouver une solution. Je terminerai le travail ce soir, même si je dois faire une nuit blanche."

Attention, toutes les situations triangulaires ne sont pas négatives. Cela devient "dramatique" lorsqu'un jeu de pouvoir s'établit entre les protagonistes. Ce jeu de pouvoir active souvent une dynamique négative qui amplifie le problème plutôt qu'elle ne le résout. Chacun est poussé à se retrancher davantage dans ses positions. Les conflits larvés ou déclarés sont attisés. Toute forme de dialogue constructif est coupée. Cela génère du ressentiment, encourage les interprétations erronées et provoque souvent des réactions émotionnelles exagérées.

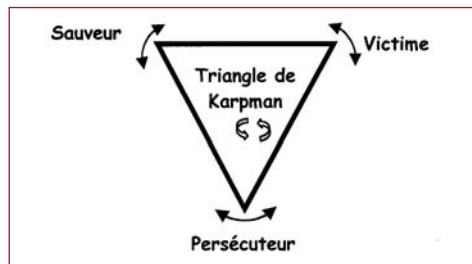
**Résultats:** l'influence est négative sur les performances, les conflits interpersonnels, l'ambiance, voire le taux de présences.

**MON RÔLE FAVORI**

Notons, également, que nous avons tendance à jouer plus souvent un rôle que les deux autres. Nous pouvons avoir tendance à être le Sauveur des autres, à être une éternelle Victime ou le Persécuteur de service. Dans certaines situations, notre rôle est attendu et sollicité. Y déroger peut provoquer des résistances.

Cette grille d'analyse de situations n'est pertinente que lorsque qu'il s'agit bien d'une situation de jeu, même inconscient. Nous sommes dans un jeu quand nous pouvons nous dire: "Décidément, avec eux, c'est toujours comme ça". Ce jeu répétitif nous entraîne et entraîne l'autre dans un cercle infernal. Les jeux impliquent un échange de méconnaissances.

Dans ce jeu, on méconnaît, on omet inconsciemment une information utile à la résolution d'un problème et on exagère un aspect de la réalité. Dans les rôles, on n'est pas capable de penser à d'autres options, à d'autres comportements qui amèneraient à la résolution du problème. Par exemple la Victime n'opte pas pour un comportement responsable, le Sauveur, sans preuve, ignore les compétences de l'autre.

**DESRIPTIF DES RÔLES****Le Persécuteur**

Le Persécuteur croit plus efficace de porter des jugements sévères alors que ce n'est pas nécessairement le moyen le plus adapté pour changer la personne ou la situation. Elle veut résoudre le problème selon sa volonté en étant agressive.

Dans ce rôle, le Persécuteur se croit supérieur aux autres et veut avoir raison quoi qu'il arrive. Comme il ne peut reconnaître ses erreurs, il lui suffit de culpabiliser l'autre, de le rendre responsable d'un échec ou de nos problèmes. Il a des besoins insatisfaits, il se sent frustré et veut se venger. Sous le masque du Persécuteur se trouve une personne qui se sent malheureuse, mais qui veut se montrer forte ou qui fuit ses responsabilités.

**UN EXEMPLE**

Un fils d'ouvrier hésite à poursuivre ou réussir sa formation ISCO: "Je pense que c'est renier la classe ouvrière". Pour se permettre de se former, la personne a besoin de changer de point de vue. Etudier, pour un ouvrier, c'est pouvoir apporter plus d'aide à la classe ouvrière donc:

- Protection: ce n'est pas néfaste, ni dangereux pour lui, ni pour la classe ouvrière: "Je peux assumer mon projet, c'est légitime".
- Permission: prendre la liberté de se former est réaliste. Cela lui apportera de la satisfaction: "Je suis heureux de prendre cette décision".
- Puissance: il lui reste à trouver les moyens (s'inscrire, étudier, faire les travaux, terminer son mémoire...): "Je suis capable de réussir".

**DANS LE RÔLE DU PERSÉCUTEUR****Quelques réflexes face à un Persécuteur**

- Ne lui laissez pas le pouvoir de vous écraser ni même de vous égratigner: "Je ne suis pas obligé de me laisser blesser par des paroles blessantes".
- Ne reprenez pas à votre compte les limites dans lesquelles il vous cantonne. Vous pouvez prendre des risques, aller de l'avant: "Ce qui ne nous tue pas, nous rend plus fort".
- Pensez que vous êtes un canard et que l'eau glisse sur vos plumes.
- Demandez-lui ses réelles attentes, ses besoins: "Que me demandes-tu?"

**Si vous êtes vous-même le Persécuteur**

- Rappelez-vous que ce n'est pas la meilleure façon d'obtenir ce que vous désirez.
- Prenez conscience de vos besoins et trouvez une façon positive de les exprimer.
- Ne perdez pas votre temps à changer les autres à coups de préceptes, de conseils, de sermons.
- Ecoutez vos propres besoins et gardez de l'énergie pour vous.
- Mettez rapidement vos limites.

**Si vous êtes votre propre Persécuteur**

- Arrêtez de vous blâmer et de vous culpabiliser pour ce que vous avez fait et pour ce que vous n'avez pas fait.



- Acceptez-vous et améliorez-vous par petits pas.
- Donnez-vous des permissions, celles de prendre des risques, de faire des erreurs, de ne pas être parfait, ni de faire toujours plaisir aux autres, d'être vous-même.

**DANS LE RÔLE DE LA VICTIME****Quelques réflexes face à une Victime**

- Ne prenez pas ses plaintes pour argent comptant.
- Cherchez à connaître ses besoins, ce qu'elle a peur de perdre.
- Aidez-la à faire face à la réalité qu'elle veut éviter, sécurisez-la en lui donnant des réponses adéquates aux sentiments et à la situation.
- Ne vous laissez pas manipuler.

**Si vous êtes vous-même la Victime**

- Prenez conscience que rechercher un Sauveur ou un Persécuteur n'est pas nécessairement la meilleure tactique pour rencontrer vos besoins.
- N'étiquetez pas les autres de méchants, de responsables de tous vos maux.
- Prenez conscience que vous êtes la cause de vos émotions, les autres et les situations n'en sont que les déclencheurs.
- Prenez conscience de vos vrais besoins au travers de vos émotions et pensez à la manière de bien les satisfaire. Raisonnable!
- Faites des demandes claires et négociables.

**Si vous vous Victimizez**

- Ne broyez pas du noir. Ne dramatisez pas le moindre bobo, la moindre tuile mais relativisez et cherchez des solutions réalistes.
- Prenez conscience de vos potentialités: vous avez survécu à bien des ennuis, vous retrouverez en vous les ressources nécessaires. Félicitez-vous de vos moindres progrès.

**EXEMPLE PAR RAPPORT À L'IMAGE DE SOI:**

"J'ai arrêté de m'énerver pour un rien parce que j'ai entendu parler sur mon dos,..."

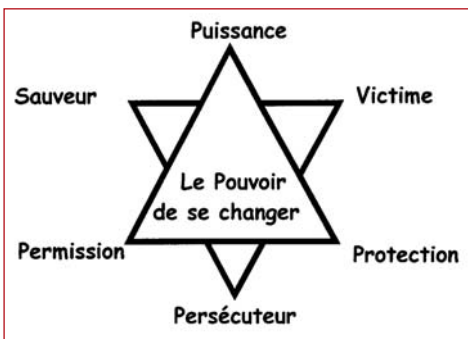
Une fois que l'on prend conscience du jeu que l'on joue ou que l'on nous fait jouer, il importe de sortir de ce cercle vicieux pour soi et pour les autres protagonistes du jeu.

Pour ne pas entrer dans le triangle dramatique face à un problème, nous devons être attentifs à prendre nos responsabilités et rien que nos responsabilités. Pour cela, il est donc important de:

- Se demander quel est le problème
- Voir qui est concerné par le problème
- Laisser résoudre le problème par celui qui le présente. Attention, cela ne veut pas dire ne rien faire. Nous pouvons examiner la situation pour voir si la personne a les renseignements nécessaires pour trouver une solution réaliste (par exemple donner l'adresse du CPAS, d'un groupement...)

**QUE FAIRE POUR SORTIR DE CE TRIANGLE DRAMATIQUE?**

L'Analyse Transactionnelle propose une piste intéressante, le triangle des "3 P" ou attitudes de Protection, de Permission et de Puissance<sup>2</sup>. Ces trois attitudes visent à nous rendre confiance et nous donner la force, le pouvoir d'agir sur soi-même et sur sa relation à l'autre.

**La Protection pour un projet sûr**

Ces attitudes concernent les cadres de références servant de structure au développement personnel ou à la résolution des problèmes. Dans une situation donnée, ces repères aident à la prise en charge parce qu'ils y introduisent des éléments de sécurité, même provisoires. Nous pouvons toujours nous protéger en mettant des garde-fous. Nous pouvons nous donner les moyens qui autorisent à agir. Il importe de se protéger de tout ce qui pourrait nous empêcher d'atteindre nos objectifs. Par la tolérance, l'ouverture et le réalisme, nous sommes en mesure de développer le sentiment de sécurité.

**La Permission pour un projet heureux**

Ces attitudes donnent la permission de croire, de faire des choses bonnes pour soi-même, de faire autrement que l'on a toujours fait. Ces permissions ouvrent de nouvelles perspectives d'existence. Avec une aide réelle, positive et une écoute, nous donnons la liberté d'agir. Nous pouvons ainsi nous donner des permissions positives de changement, ainsi que le droit de se tromper.

**La Puissance pour un projet à ma mesure**

Ces attitudes font référence au sentiment présent en soi, à nos possibilités et à nos compétences. Elles donnent de l'impulsion et de la force aux diverses interventions. Nous pouvons ainsi affirmer notre capacité, notre compétence, notre valeur d'agir et de décider.

Ces trois attitudes donnent le pouvoir de se rendre indépendant, de clarifier les rôles, d'aider à décider de faire, d'agir. Pour agir de manière autonome, il nous suffit de connaître nos vrais besoins, d'agir à notre mesure et à notre rythme.

Elle impute ses échecs aux autres de même que son mal-être, plutôt que de changer ses interprétations. Son sentiment préféré est **la colère**.

**Quelques réparties types:**

"C'est de ta faute", "Il faut", "Tu devrais...", "Tu n'as qu'à...", "Je suis meilleur que toi", "tu es inférieur", "Tu trouves cela bon, toi?", "Cela fait assez longtemps que tu me fais marcher, c'est fini" "Toi, tu fais toujours ce qu'il ne faut pas faire", "Maintenant je te tiens!", "Pourquoi faut-il toujours que tu...", "Regarde ce que tu m'as fait faire"

**Le jeu du Persécuteur (bourreau)**

Dans la communication, quand le problème appartient à l'autre, le Persécuteur va critiquer, dévaloriser, blâmer, humilier, ridiculiser, menacer, enquêter, bref ne pas écouter la personne.

Certains comportements sont récurrents tels que:

- Tenter de placer l'autre sur la défensive
- Donner des ordres, des consignes intenable
- S'en prendre à plus faible que lui
- Essayer de résoudre ses frustrations en cherchant une Victime sur qui se venger
- Convertir le positif en négatif
- Mettre les défauts à nu
- Faire la morale
- Inciter les autres à se battre entre eux.

**UN EXEMPLE**

Face à des étudiants qui n'intègrent pas une matière, plutôt que de remettre en question ses pratiques pédagogiques, un formateur peut jouer inconsciemment le Persécuteur sur celle ou celui qui a tendance à jouer le bouc émissaire ou la Victime.

**La Victime**

La Victime est persuadée que tout arrive par la faute des autres. Elle se déclare incapable, incompétente,... ou bien elle considère ce qu'il lui arrive comme inéluctable. Dans ce rôle, la personne se croit protégée. Derrière la Victime se cache quelqu'un qui est prêt à vous traiter d'égoïste, d'insensible: "C'est ça, moi je peux crever, tout le monde s'en moque".



Son sentiment préféré est **la tristesse**.

Bien qu'elle se présente comme soumise, la Victime est avide d'attentions: elle a peur de manquer, elle attire la pitié, elle accepte les brimades parce qu'elle se considère comme quelqu'un qui mérite d'être rabaisé.

Elle appelle la main tendue et accumule les rancunes. Quand elle se montre rebelle, elle est provocatrice. Elle a peur d'échouer, elle attire les coups, les critiques, l'irritation. Elle demande des coups de poing. Elle suscite le désir de revanche.

**Quelques réparties types:**

"C'est toujours ainsi...", "Je ne suis pas capable de...", "Je ne suis bon à rien", "Tu es meilleur", "De toute façon, on ne m'écoute jamais", "Pourquoi faut-il que ça m'arrive toujours à moi?", "Pauvre de moi", "C'est affreux", "J'essaie de faire de mon mieux", "Oui mais", "Pardonne-moi", "Personne ne peut m'aider", "Ce que tu me dis est bien, mais ça ne marchera pas pour moi".

**Le jeu de la Victime: Caliméro**

La Victime aura ce genre de comportements:

- Se plaindre et exagérer son handicap pour ne pas agir. Souvent elle retombe dans le piège des Si: " Si je n'avais pas eu une enfance malheureuse, si on m'avait aidé davantage, si on m'avait mieux orienté, si j'avais de l'argent, une maison, un conjoint,..."
- Rendre les autres responsables.
- Croire que l'essentiel est d'essayer, de faire beaucoup au lieu de faire l'essentiel qui est de réaliser son objectif.
- Voir les difficultés partout. S'en faire des excuses pour ne pas bouger, pour ne pas prendre de risques.
- Parler au nom du groupe plutôt qu'en son nom personnel, par manque de confiance en soi: "Il y a dans le groupe, des gens qui sont mal à l'aise,..."
- Chercher d'autres Victimes pour s'en faire des alliées.

En se positionnant en Victime (impuissance), on amène un autre à prendre le rôle de Sauveur (serviabilité) et on le met dans l'embarras (confusion et impuissance).

**DES EXEMPLES**

- Je n'arrive jamais à prendre la parole (Qu'est-ce qui t'en empêche?).
- J'ai peur de dire des bêtises parce que je n'ai pas fait d'études (Ce n'est pas parce que tu n'as pas fait d'études que tu n'as pas de bonnes idées)
- Oui, mais je n'ai pas l'habitude de prendre la parole (Raison de plus pour te décider)
- Oui, mais je vais sans doute bafouiller (Ca arrive à tout le monde)
- Oui, mais moi, c'est plus grave, je me sens très mal (Ca passe)
- Oui, mais moi, c'est pas pareil, j'ai été brimé quand j'étais petit.

**Le Sauveur**

Le Sauveur manque de reconnaissance et s'active pour en recevoir. Il a besoin de se sentir utile. La pitié, la culpabilité ou l'anxiété peuvent conduire à prendre le rôle de Sauveur. Il est convaincu de devoir absolument faire quelque chose. Dans ce rôle, la personne croit savoir ce qu'il faut faire, mieux que quiconque. Elle se sent indispensable et irremplaçable. Dans l'esprit du Sauveur, le monde ne peut fonctionner sans lui; les autres sont incapables de se débrouiller seuls, de se prendre en charge et de reconnaître ce qui est bon pour eux. Son action part d'une bonne intention: elle se sent une âme charitable et un grand cœur en protégeant quelqu'un sans tenir compte de ses besoins réels.

En passant à l'action, souvent pour se libérer de l'inconfort ressenti par la détresse de l'autre, il est amené à faire des actions qu'il ne voulait pas vraiment faire. D'abord, parce qu'elles n'étaient pas tout à fait de son ressort, ensuite parce qu'il se retrouve avec des problèmes qui ne le concernent pas ou sont très différents de ce qu'il avait imaginé. Il prend alors conscience que son implication vis-à-vis d'autrui va trop loin, et qu'il ne sait où et comment s'arrêter. La dépendance de l'autre s'installe. Avec irritation, il a le sentiment de s'être vainement sacrifié et en éprouve des remords. D'autant plus que la Victime ne lui témoigne aucune reconnaissance. Elle ne se comporte pas correctement et n'écoute plus les conseils. Et alors les rancœurs s'accumulent...

Derrière le Sauveur se trouve une personne qui veut se montrer serviable, généreuse de son temps et de ses efforts mais qui finit par se plaindre: "Après tout ce que j'ai fait pour toi, tu pourrais au moins être un peu plus reconnaissant". Quand le Sauveur se rend compte qu'il a été abusé, il se sent Victime et bientôt il deviendra Persécuteur: "Vous ne pensez qu'à vous, vous n'êtes que des égoïstes. Avec tout ce que j'ai fait pour vous..."

Son sentiment préféré est **le triomphalisme**.

**Quelques réparties types:**

"Ca passera...", "Je suis là...", "Je m'en occupe...", "Je sais mieux que toi, je vais t'aider!", "Heureusement que j'étais là", "J'essaie seulement de t'aider", "Laisse-moi le faire à ta place", "Heureux de te rendre service", "Raconte-moi tes malheurs", "A ta place je..."

**Le jeu du Sauveur: la mère poule ou le chevalier blanc**

Dans la communication, quand le problème appartient à l'autre, le Sauveur va analyser, interpréter, diagnostiquer, consoler, rassurer, suggérer des conduites à tenir, donner des solutions.

Les comportements du Sauveur peuvent être les suivants:

- Supporter et inventer des situations en fonction de son besoin d'aider.
- Apporter une aide inefficace, créer la passivité, l'assistance.
- Rendre l'autre dépendant.
- Acheter la paix à n'importe quel prix tout en se sacrifiant pour les autres.

**Changement de rôle: de Victime à Persécuteur**

Il existe différents scénarios pour passer du rôle de Victime à celui de Persécuteur:

**Le Jeu du "Oui, mais": Je demande de l'aide, mais vous n'y arriverez pas.**

La Victime demande des conseils tout en les rejetant les uns après les autres. Coup de théâtre. A un moment donné, la personne serviable n'a plus d'idées et la Victime alors lui rejette: "Tu vois bien, toi

qui as toujours de bonnes idées, tu n'es pas aussi malin que tu l'imagines. Tu n'as pas non plus trouvé de solution. Ah! Ah! Ah!"

**Le Jeu du "Pauvre de moi"**

Tant qu'on écoute ses malheurs, la Victime sent qu'on s'occupe d'elle et ça lui suffit pour survivre. Si à un moment donné, on demande à un étudiant Victime, dans le cadre de sa formation, ce qu'il va faire pour changer, pour réussir, pour commencer son mémoire: "Fais quelque chose pour toi au lieu de t'occuper des autres et de ce qu'ils pensent". L'étudiant, en colère, leur fera des reproches: "Vous ne vous occupez pas de moi, vous ne faites rien pour moi. Je ne vais pas y arriver et vous vous en moquez."

**Le Jeu de la "Jambe de bois."**

"Que peut-on espérer de quelqu'un qui a eu une enfance malheureuse, une mère repoussante, qui n'a pas fait d'études, qui n'a pas de travail, qui a un caractère comme le mien, qui n'a jamais eu de chance, qui est né sous une mauvaise étoile, qui ne comprend pas les consignes, qui n'est pas assez intelligent,..." Aussi longtemps qu'on le protège et qu'on fait le travail à sa place, ça marche (c'est le cas de le dire). Lorsque les autres arrêteront de lui apporter leur soutien, il va leur reprocher de ne pas faire plus pour lui, c'est-à-dire à sa place.

**Changement de rôle: de Sauveur à Persécuteur**

Après avoir voulu secourir dans un premier temps un collègue geignard, le Sauveur s'impatiente face à son auto-pitoiement et devient lui-même Persécuteur.

**Changement de rôle: de Persécuteur à Victime**

Le Jeu du "Sans toi": Un étudiant persécute les membres de son sous-groupe en leur faisant porter la mauvaise qualité des travaux réalisés ou la dynamique inefficace du sous-groupe: "Sans vous ou avec d'autres,..." Lorsqu'il a l'opportunité de changer de sous-groupe, il réalise sa part de responsabilité dans les dysfonctionnements. Il se sent alors victime de lui-même et de ses peurs.

**POURQUOI JOUONS-NOUS?**

Ces jeux se jouent lorsqu'on ne se sent pas quelqu'un de valable, lorsque nous avons une mauvaise estime de nous-même.

**Les raisons sont multiples:**

- Nous désirons obtenir des signes de reconnaissance (même sous forme de coups) plutôt que d'être ignoré: tout sauf l'indifférence.
- Nous tentons de pallier l'angoisse du vide en occupant notre temps à ces jeux de dupes.
- Nous désirons renforcer notre position existentielle, confirmer nos croyances sur soi et sur les autres: Moi je vaud plus/ou moins que les autres; les autres sont moins/ou plus capables que moi.
- Nous fuyons l'intimité avec l'autre (au lieu de demander des attentions, on les extorque) tout en maintenant des rapports émotifs intenses.

**QUE FAIRE POUR NE PAS ENTRER DANS CE TRIANGLE DRAMATIQUE?**

Pour ne pas entrer dans un jeu, il est important de connaître les rôles, ses points faibles et ceux des autres. Nous pouvons facilement accrocher les autres ou être accrochés par le biais de nos points faibles, c'est-à-dire tout ce qui a de l'importance pour nous, le sacralisé.

- convictions religieuses ou laïques
- idéologie politique
- appartenance à un groupe: profession, sexe, famille
- apparence physique: poids, taille
- comportement moral: justice, honnêteté, loyauté
- image de soi pour l'autre: "être parfait, surtout sans reproche"
- motivation: "faire plaisir", autonomie,
- dépendances: tabac, alcool, médicaments, télévision, internet.

Y toucher, c'est provoquer presque automatiquement des réactions de défense et des jeux de dupes. Les points faibles peuvent devenir des points forts lorsqu'ils motivent à des actions positives.