



VIVRE
programme

PAR ROBERT SAVOIE

Le personnage de la victime

Par Robert Savoie

Centre du mieux-être Robert Savoie

CP 2311, Succ Angers
Gatineau QC J8M 1W1
(819) 617-0664
www.robertsavoie.com

Tous droits réservés.

Aucune partie du présent document ne peut être adaptée ou reproduite par quelque moyen mécanique, photographique ou électronique que ce soit, ni être enregistrée ou introduite dans un système document électronique, diffusée ou copiée à des fins d'utilisation publique ou privée sans l'autorisation écrite du Centre du mieux-être Robert Savoie.

La victime ; comme abandonnique, envahie, coupable, inférieur, dominé. Ou disciple et protégé.

Le fonctionnement de victime

- Je suis dans un fonctionnement de victime, dans toutes mes relations affectives, lorsque je rejette ceux qui me posent des limites et que je les rends responsables de tout ce que je vis et de tout ce qui m'arrive de désagréable et douloureux.
- Ce « pattern » prend aussi sa source dans le manque d'amour.
- C'est pour éviter de souffrir que dans mon fonctionnement de victime je mets toute la responsabilité de mon vécu, de mon impuissance, de mes déceptions, de mes frustrations, de mes erreurs, de mes choix, de mes décisions... sur les autres.
- **C'est pour éviter de souffrir que je me plains et me fais tout petit pour ensuite reprocher, blâmer, accuser, culpabiliser et critiquer.**
- J'ai sur le bourreau une forme de pouvoir bien différent et très efficace. Je réussis par mes plaintes et mes critiques à me trouver des appuis qui entretiennent avec moi le rejet.
- C'est une attitude de pouvoir sur l'autre qui entretient l'asservissement. D'un côté, le bourreau, utilise le pouvoir de domination, d'intimidation alors que la **victime détient le pouvoir de culpabiliser, de rejeter, de comploter.**
- J'utilise mon rôle de victime pour attirer la sympathie et culpabiliser le bourreau ce qui me donne un pouvoir plus subtil et efficace.
- C'est plus long de se voir dans son « pattern » de victime, car cela demande le courage de se regarder de l'intérieur, la responsabilité d'assumer ses choix, ses malaises, ses erreurs, etc., ainsi que de renoncer au pouvoir de coalition et de complot.
- Tandis que dans le bourreau, c'est par l'écrasement du monde extérieur, c'est par la domination que j'attire le rejet, **donc l'isolement affectif.**

« Je peux me voir de l'extérieur » « conséquence couteuse, le rejet »

- **Points communs** ; le besoin d'amour, la peur de perdre et la blessure d'abandon.
- **Ce qui distingue** ; le fonctionnement défensif.