

Les pompiers de l'extrême

Alors les protecteurs protègent les parts blessées, c'est ça ?

PROTECTEURS

MANAGER
(PROACTIF)

POMPIER
(RÉACTIF)

EXILÉ
(Blessé)

Oui ! Et plus la blessure est grande, plus les protecteurs peuvent être **extrêmes**.

Voici quelques exemples de **MANAGERS** plus ou moins extrêmes :

Part qui sourit tout le temps

Part qui essaie d'être parfaite

Part superman/superwoman

Part qui m'autosabote

Part qui calcule tous les risques avant de faire quelque chose

Part qui essaie de répondre aux attentes

Part qui se compare aux autres

Part qui juge

Part qui met de la distance dans les relations

Part qui reste en retrait dans les groupes

Part qui voudrait que je ne sorte plus de chez moi



Moins extrêmes

MANAGERS
(PROACTIFS)

Plus extrêmes

(évitent les situations à risque)

Il peut y avoir aussi des pompiers plus ou moins extrêmes.

Certains **POMPIERS** sont même prêts à se tuer quand cela leur semble être la seule solution pour arrêter la douleur.

Ah bon ??

Part qui fait rester sur les réseaux sociaux, les jeux vidéo, les séries télé, faire du shopping, du sport à l'extrême, me noyer dans le travail/le sexe, fumer, manger, boire, me droguer, etc.

Part qui attaque verbalement ou physiquement

Part qui me fait me faire du mal

Part qui veut se tuer pour arrêter la douleur



Moins extrêmes

POMPIERS
(RÉACTIFS)

Plus extrêmes

(font diversion, veulent éteindre le feu de l'émotion)