



Dans un style simple et accessible, à l'image de ses ouvrages précédents, Dolores Lamarre nous partage sa perception et sa compréhension des rôles d'un triangle relationnel douloureux : celui de sauveur-victime-bourreau.

S'inspirant de ses propres expériences et de celles des gens qu'elle côtoie en relation d'aide, Dolores Lamarre nous permet, d'une part, d'identifier ces rôles et, d'autre part, de saisir l'impact qu'ils ont dans nos vies.

Au fil de la lecture sur chacun des thèmes, nous réalisons comment, dans la vie de tous les jours, ces rôles se manifestent à travers nos relations personnelles, amoureuses, professionnelles et sociales. Nous pouvons alors mesurer leur impact sur nos choix, sur notre équilibre et sur notre qualité de vie.

Bien que les trois facettes du triangle soient en chacun de nous, nous découvrons le rôle dominant de notre existence et

démasquons sa source. La prise de conscience qui en découle nous permet de mieux nous positionner dans nos propres relations avec autrui et surtout de ne plus être sous l'emprise de l'influence des rôles du triangle. Êtes-vous sauveur, victime ou bourreau ? est un outil efficace et une clé inestimable de libération émotionnelle tant pour le grand public que pour les professionnels en relation d'aide.