

Objectifs:
Faire le point sur sa relation
Mesurer le risque à rester
Evaluer sa position au sein du couple

Les cercles du dicible

A propos du négatif de mon intimité, je m'autorise à raconter

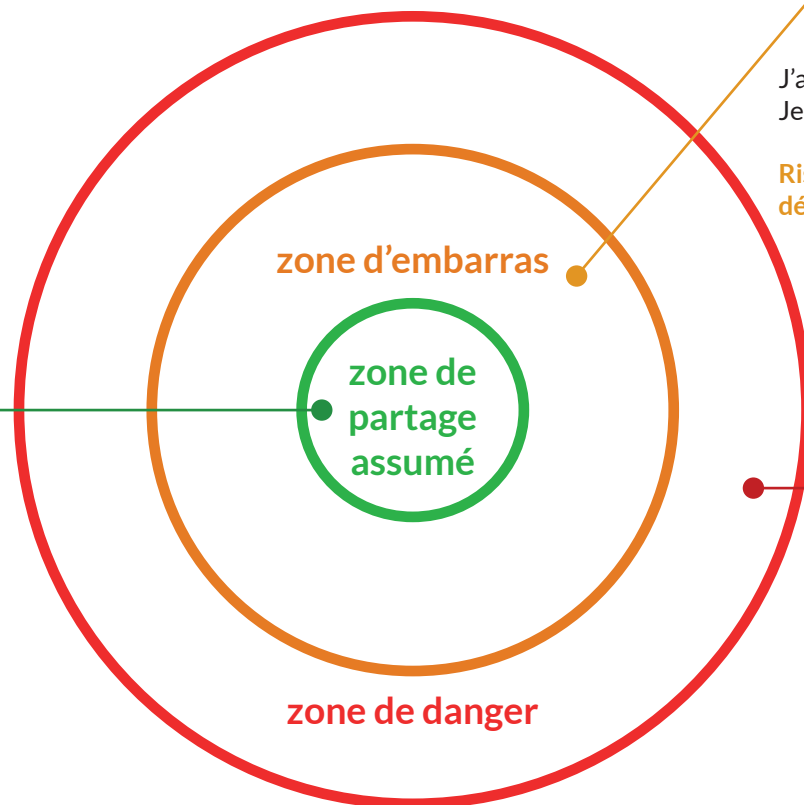
- tout ce que j'ai besoin de raconter
- à qui j'ai besoin de le raconter
- quand j'ai besoin de le raconter

Je n'ai pas honte que ce négatif existe dans mon couple. Je me sens capable d'y réagir.

Il est parfois bon de se poser la question de ce qui nous fait rester.

Question initiale:
Comment je raconte le négatif de mon intimité?

Le négatif de l'intimité englobe les événements, interactions et moments déplaisants dans la relation (désaccords, disputes, maltraitances plus ou moins fortes,...).



A propos du négatif de mon intimité, je m'autorise à raconter

- presque tout ce que j'ai besoin de raconter
- uniquement à mes proches à qui j'ose en parler
- après y avoir réfléchi à deux fois

J'ai un peu honte que ce négatif existe dans mon couple. Je me sens presque toujours capable d'y réagir.

Risque: embarras, renfermement, solitude, dépression,...)

Il est temps d'en parler, à des proches ou à un professionnel.

A propos du négatif de mon intimité je m'autorise à raconter

- que ce qui ne me fait pas honte. Je cache des choses, et il m'arrive d'inventer.
- à mes proches qui ne savent qu'une partie de la vérité.
- en pensant que les autres me jugeraient si ils savaient.

J'ai honte que ce négatif existe dans mon couple. Je me sens de moins en moins capable d'y réagir.

Risque: issue dramatique (dépression, maladie, violence, suicide,...)

Il est temps de se protéger, de demander de l'aide à ses proches et de se tourner vers un professionnel.