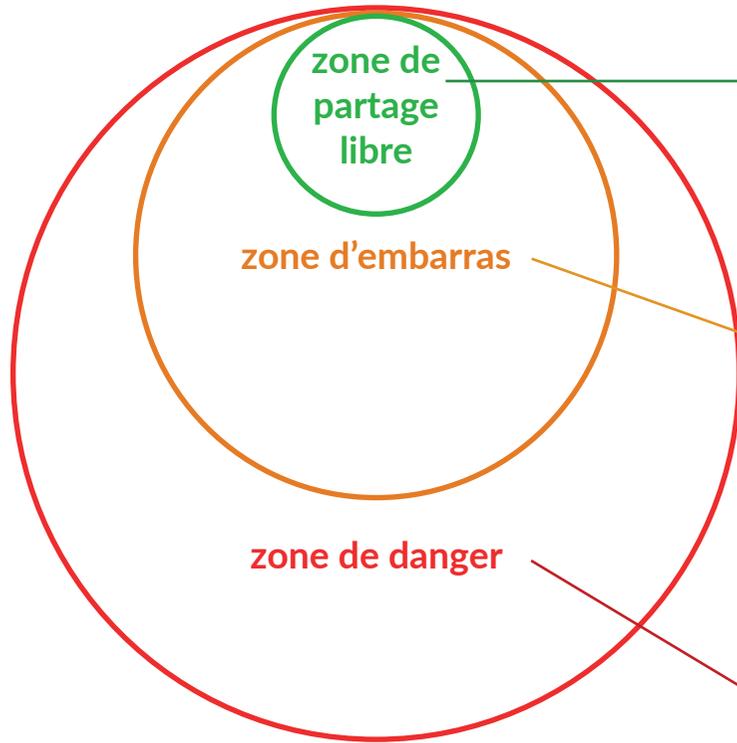


Les cercles du dicible

SOLITUDE ESSENTIELLE



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

- 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.*

> en profiter et rester vigilante à exprimer ses besoins et ses frustrations

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,...)

> 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.
- seulement quand je n'en peux vraiment plus.

*J'ai honte que ce négatif existe dans mon couple.
J'ai peur que les gens le découvrent.
Je me sens de moins en moins capable d'y réagir.*

RISQUE: ISSUE DRAMATIQUE (DÉPRESSION, MALADIE, VIOLENCE, SUICIDE,...)

> se protéger, demander de l'aide à ses proches et/ou se tourner vers un professionnel.