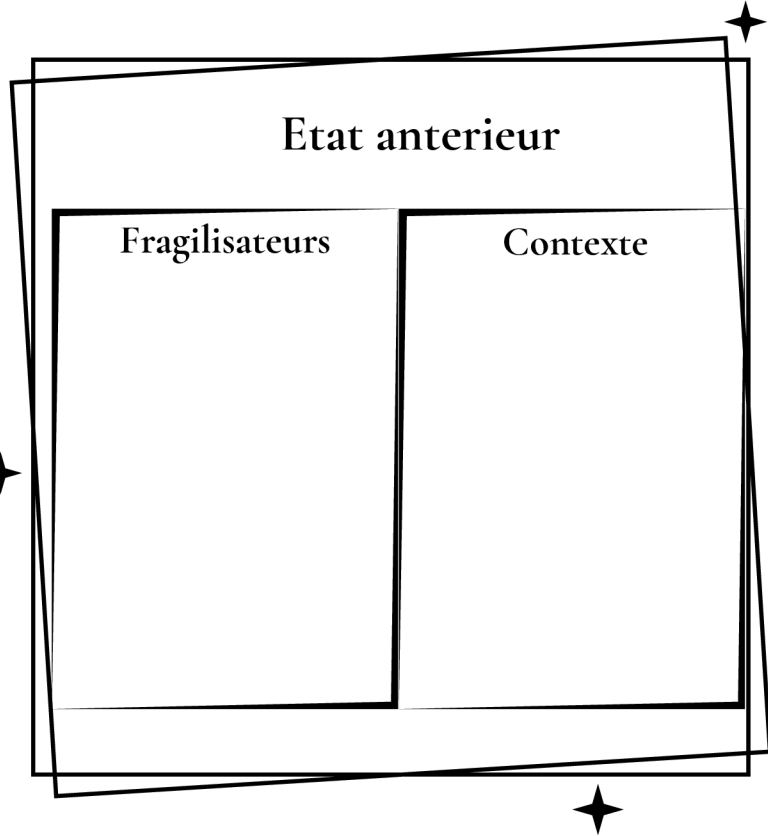




Point de départ

I
M
A
G
E

P
A
R

I
M
A
G
E

Moments charnieres et pensées associées

zones floues

Les conséquences

Comportement à comprendre

Les portes de sorties possibles

Quand la situation a-t-elle
commencé à devenir plus
difficile ?



À ce moment-là, de quoi
aurais-je eu besoin ?



Quelles options aurais-je pu mettre en place en tenant compte de mes besoins ?

Choisir une seule chose à tester

Étape	Pensée	Émotion / Sensation corporelles	Action	Moment Clé ?
1				☐ Oui ☐ Non
2				☐ Oui ☐ Non
3				☐ Oui ☐ Non
4				☐ Oui ☐ Non
5				☐ Oui ☐ Non
6				☐ Oui ☐ Non
7				☐ Oui ☐ Non

Étape	Pensée	Émotion / Sensation corporelles	Action	Moment Clé ?
8				☐ Oui ☐ Non
9				☐ Oui ☐ Non
10				☐ Oui ☐ Non
11				☐ Oui ☐ Non
12				☐ Oui ☐ Non
13				☐ Oui ☐ Non
14				☐ Oui ☐ Non

Etat anterieur

Fragilisateurs

Avant même que la situation commence, est-ce que quelque chose me rendait plus vulnérable ?

Physique/
Emotionnel/
Relationnel/
Environnemental ...

Contexte

Que se passait-il dans ma vie à ce moment-là ?
Y avait-il des éléments importants dans les heures, jours ou semaines précédentes ?

Point de départ

Quel est le premier événement qui semble avoir lancé la chaîne ?

Décrire uniquement ce qui pourrait être observé ou entendu.

- Qui est présent ?
- Que se dit-il ?
- Que se fait-il ?
- Que se passe-t-il ensuite ?

Moments charnières et pensées associées

Quel moment semble avoir changé la direction des événements ?

Que s'est-il passé juste avant ?

Et encore juste avant ?

zones floues

Y a-t-il des moments où je ne suis plus certain de ce qui s'est réellement passé ?

Y a-t-il des moments où j'ai peut-être interprété les intentions, les pensées ou les émotions d'une autre personne ?

Les conséquences

À court terme, ça m'a apporté :

soulagement, contrôle, évitement, attention, silence, anesthésie, autre...

À moyen / long terme, ça m'a coûté :

culpabilité, conflit, blessure, fatigue, honte, isolement, perte de confiance, autre...

Comportement à comprendre

Quel comportement, réaction ou situation est-ce que j'aimerais analyser ?

I
M
A
G
E

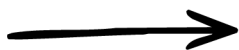
P
A
R

I
M
A
G
E



Les portes de sorties possibles

Quand la situation a-t-elle commencé à devenir plus difficile ?



À ce moment-là, de quoi aurais-je eu besoin ?

- ☐ Dès le début
- ☐ Après un événement particulier
- ☐ Quand une émotion est devenue très intense
- ☐ Quand une pensée a pris beaucoup de place
- ☐ Quand une impulsion est apparue
- ☐ Je ne sais pas encore

- ☐ plus de temps
- ☐ plus d'informations
- ☐ être rassuré
- ☐ être seul un moment
- ☐ être accompagné
- ☐ mieux comprendre la situation
- ☐ prendre soin de mes besoins physiques
- ☐ utiliser une compétence que je ne maîtrisais pas encore

Si un ami vivait exactement la même situation

Que lui dirais-je ?

Qu'est-ce que je considérerais comme un petit pas utile, même imparfait ?

Quelles options aurais-je pu mettre en place en tenant compte de mes besoins ?

Parmi ces options, lesquelles auraient pu légèrement diminuer la souffrance ou limiter les conséquences ?

- ☐ ralentir
- ☐ quitter temporairement la situation
- ☐ vérifier les faits
- ☐ demander des précisions
- ☐ reporter une décision
- ☐ contacter une personne ressource
- ☐ utiliser une compétence TCD
- ☐ prendre soin d'un besoin physique
- ☐ autre :

Choisir une seule chose à tester