

Echelle de disponibilité

Idéal relationnel

Détente relationnelle

Ecoute empathique
& expression authentique



Je suis ici suffisamment entraîné-e et disponible pour entrer dans un dialogue où je cherche à me mettre en lien avec ce que vit l'autre personne tout en restant connecté-e à moi même.

Présence à soi

Auto empathie



Je suis ici suffisamment entraîné-e et disponible pour accueillir ce que je vis et me mettre en lien avec mes besoins

La zone habituelle

Difficulté relationnelle

Demande de soutien



Je réalise que le lien est coupé-e et je n'ai pas les ressources pour clarifier seul mes besoins mais j'en suis suffisamment conscient pour pouvoir demander de l'aide (binôme d'empathie, thérapeute, mon interlocuteurice,...)

Habitudes relationnelles

Violence «chacale»



Je suis avec mes jugements, mes pensées, images d'ennemis.

Je joue à «qui à tort qui à raison»

Réactions réflexes liées à un trauma

Réactivité

Rage, attaque, fuite



Mon système nerveux détecte un danger et je suis en réaction de défense automatique active : combat ou fuite.

Figement

Prostration, contraction



Mon système nerveux détecte un danger sans possibilité de fuite ni de lutte. Je ressens de la tension sans pouvoir agir.

«Lapin pris dans les phares d'une auto»

Effondrement

Perte de tonus, dépression



Mon système nerveux détecte un tel danger qu'il se prépare à la mort.

Je ne ressens plus rien d'autre que du malaise ou du brouillard mental...