



Dr. Hibou

Observateur des forêts intérieures

Les Sentiers de l'Attachement

Comprendre comment nous entrons en relation

Notre style d'attachement s'est construit à partir de nos premières relations. Il influence aujourd'hui la façon dont nous aimons, demandons, fuyons ou nous rapprochons des autres.

Je me sens bien avec la proximité et l'autonomie. Je peux demander de l'aide, exprimer mes émotions et faire confiance.

Je sais que l'autre est là, même lorsque je ne suis pas en contact.

J'ai peur d'être abandonné. J'ai besoin de beaucoup de réassurance. Je m'inquiète, je doute, je peux devenir envahissant. Je cherche souvent à être rassuré que je compte.



SENTIER SÉCURISÉ

SENTIER ANXIEUX

BESOIN FONDAMENTAL
Être aimé, compris, en sécurité et pouvoir compter sur l'autre.

STRESS
BLESSURES
EXPÉRIENCES
BESOINS NON COMBLÉS

SENTIER ÉVITANT

SENTIER DÉSORGANISÉ

Comment lire la carte ?

- Personne n'est 100% d'un seul sentier.
- Nous empruntons tous plusieurs sentiers selon les moments, les relations et le stress.
- Le sentier sécurisé peut se renforcer à tout âge.

J'ai appris à me débrouiller seul.

Je garde mes distances pour ne pas dépendre ou être déçu.

Je peux sembler froid ou indifférent.

Je fuis l'intimité.

Je veux la relation mais j'en ai aussi peur.

Je suis souvent perdu, dans la confusion ou dans des réactions contradictoires.

Je ne sais pas comment faire confiance.

Questions du Hibou

- Sur quel sentier te reconnais-tu le plus aujourd'hui ?
- Qu'est-ce qui te fait sortir de ton sentier ?
- Quels sont les déclencheurs qui activent tes peurs ?
- Quelles expériences pourraient t'aider à te sentir plus en sécurité ?
- Qui sont les personnes qui t'aident à revenir sur le sentier sécurisé ?

Les clés pour changer de sentier



Conscience
Observer ses réactions sans se juger.



Régulation
Apprendre à apaiser son système nerveux.



Relations sécurisantes
Créer des liens où l'on peut être soi sans peur.



Réparation
Transformer les anciennes blessures.



Le Dr Hibou rappelle :

Il ne s'agit pas de changer qui tu es, mais de comprendre pourquoi tu fais ce que tu fais... pour pouvoir choisir de nouvelles façons d'être en relation.

