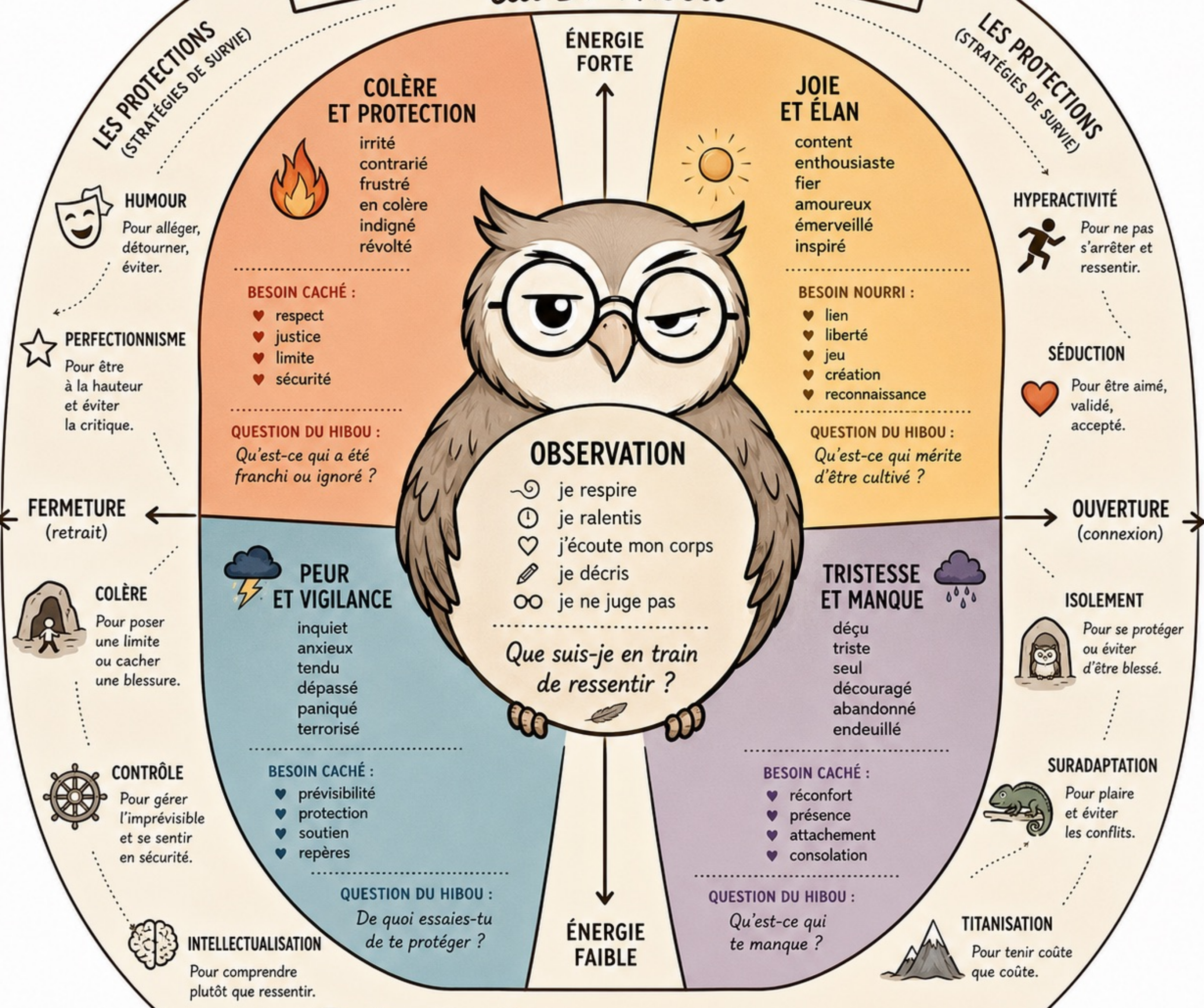


LA CARTE DES ÉMOTIONS ET DES BESOINS du Dr Hibou



COLÈRE ET PROTECTION
 irrité
 contrarié
 frustré
 en colère
 indigné
 révolté

BESOIN CACHÉ :
 ♥ respect
 ♥ justice
 ♥ limite
 ♥ sécurité

QUESTION DU HIBOU :
 Qu'est-ce qui a été franchi ou ignoré ?

JOIE ET ÉLAN
 content
 enthousiaste
 fier
 amoureux
 émerveillé
 inspiré

BESOIN NOURRI :
 ♥ lien
 ♥ liberté
 ♥ jeu
 ♥ création
 ♥ reconnaissance

QUESTION DU HIBOU :
 Qu'est-ce qui mérite d'être cultivé ?

PEUR ET VIGILANCE
 inquiet
 anxieux
 tendu
 dépassé
 paniqué
 terrorisé

BESOIN CACHÉ :
 ♥ prévisibilité
 ♥ protection
 ♥ soutien
 ♥ repères

QUESTION DU HIBOU :
 De quoi essaies-tu de te protéger ?

TRISTESSE ET MANQUE
 déçu
 triste
 seul
 découragé
 abandonné
 endeuillé

BESOIN CACHÉ :
 ♥ réconfort
 ♥ présence
 ♥ attachement
 ♥ consolation

QUESTION DU HIBOU :
 Qu'est-ce qui te manque ?

ÉNERGIE FAIBLE

ÉNERGIE FORTE

OBSERVATION

- 🌀 je respire
- 🕒 je ralentis
- ♥ j'écoute mon corps
- ✍️ je décris
- ∞ je ne juge pas

Que suis-je en train de ressentir ?

LES PROTECTIONS (STRATÉGIES DE SURVIE)

LES PROTECTIONS (STRATÉGIES DE SURVIE)

HUMOUR
 Pour alléger, détourner, éviter.

PERFECTIONNISME
 Pour être à la hauteur et éviter la critique.

FERMETURE (retrait)

COLÈRE
 Pour poser une limite ou cacher une blessure.

CONTRÔLE
 Pour gérer l'imprévisible et se sentir en sécurité.

INTELLECTUALISATION
 Pour comprendre plutôt que ressentir.

HYPERACTIVITÉ
 Pour ne pas s'arrêter et ressentir.

SÉDUCTION
 Pour être aimé, validé, accepté.

OUVERTURE (connexion)

ISOLEMENT
 Pour se protéger ou éviter d'être blessé.

SURADAPTATION
 Pour plaire et éviter les conflits.

TITANISATION
 Pour tenir coûte que coûte.

! Ces protections ont du sens. Elles ont peut-être été utiles. Mais elles peuvent aussi nous éloigner de nos besoins véritables.

Le Dr Hibou t'invite à observer avec curiosité et bienveillance.