

Le parcours transformateur émotionnel des survivant-e-s de traumatisme

– De la victime terrorisée à la guerrière assurée –

Coche tout ce qui s'applique à toi. Cette liste peut t'aider à identifier où tu en es dans ton processus de guérison.

Phase I Impact initial		Phase II Travail en cours		Phase III Résultat souhaité / Le soi authentique
coincé-e <input type="checkbox"/>	→	frustré-e <input type="checkbox"/>	→	libéré-e / libre <input type="checkbox"/>
a peuré-e / hésitant-e <input type="checkbox"/>	→	prend des risques <input type="checkbox"/>	→	confiant-e / assuré-e <input type="checkbox"/>
terrorisé-e <input type="checkbox"/>	→	se reconforte / se rassure <input type="checkbox"/>	→	en paix <input type="checkbox"/>
confus-e <input type="checkbox"/>	→	conscient-e de soi <input type="checkbox"/>	→	lucide / éclairé-e <input type="checkbox"/>
ambivalent-e <input type="checkbox"/>	→	éveillé-e / lucide <input type="checkbox"/>	→	affirmé-e / confiant-e <input type="checkbox"/>
engourdi-e <input type="checkbox"/>	→	choisi de ressentir <input type="checkbox"/>	→	dynamique/ vibrant-e <input type="checkbox"/>
passif – passive <input type="checkbox"/>	→	pro-actif – pro-active <input type="checkbox"/>	→	assuré-e / accompli-e <input type="checkbox"/>
évitant-e <input type="checkbox"/>	→	choisi de s'impliquer <input type="checkbox"/>	→	engagé-e <input type="checkbox"/>
honteux – honteuse <input type="checkbox"/>	→	auto-compassion <input type="checkbox"/>	→	fier – fière <input type="checkbox"/>
distant-e <input type="checkbox"/>	→	choisi de se connecter <input type="checkbox"/>	→	intime / vulnérable <input type="checkbox"/>
dissocié-e <input type="checkbox"/>	→	choisi de s'intégrer <input type="checkbox"/>	→	centré-e / assuré-e <input type="checkbox"/>
triste /anxieux-se <input type="checkbox"/>	→	colérique / proteste / met au défi <input type="checkbox"/>	→	heureux-se/libre/aimé-e/aimant-e <input type="checkbox"/>
Total: _____		Total: _____		Total: _____
		* * *		