

1. TENSION

Des excès colériques, des silences lourds, des intimidations, des regards menaçants...

ANXIÉTÉ : JE SENS QUE ÇA RISQUE D'ALLER MAL, JE ME SENS INQUIÈTE, JE METS BEAUCOUP D'ÉNERGIE POUR BAISSER LA TENSION, J'AI PEUR : JE PARALYSE, J'AI L'IMPRESSION DE MARCHER SUR DES OEUFS...

4. REMISSION

Fait tout pour se faire pardonner, demande de l'aide, parle de thérapie, de suicide...

ESPOIR : JE VEUX CROIRE EN SES EFFORTS DE CHANGEMENT ET JE LUI DONNE UNE AUTRE CHANCE, JE M'EFFORCE DE LUI VENIR EN AIDE...

2. AGRESSION

Verbale, psychologique, physique, sexuelle, économique.

SENTIMENT D'OUTRAGE : JE RESSENS DE LA COLÈRE ET/OU UN SENTIMENT D'INJUSTICE, JE SUIS HUMILIÉE, J'AI HONTE...

3. JUSTIFICATION

Trouve des excuses, explique pourquoi il y a eu éclatement : les raisons sont à l'extérieur de lui...

DOUTE : JE DOUTE DE MES PERCEPTIONS, JE JUSTIFIE L'AGRESSION À L'AIDE DE SES RAISONS, CE N'EST PAS SI PIRE QUE ÇA, JE ME SENS RESPONSABLE ET MA COLÈRE DISPARAÎT...