



Formulation des menaces et stratégies de sécurité

Influences historiques	Peurs principales	Comportement défensif / de protection	Conséquences inattendues
<p>Mère critique → Père distant Ecole intimidante</p> <p>Beaucoup d'émotions Souvenirs honteux</p> <p>Soi étant petit, vulnérable...</p> <p>Autre étant puissant, blessant</p>	<p>Externes : Rejet/honte Sensibilité au ton de la voix des personnes, aux expressions faciales, aux humeurs</p> <p>Internes : Sentiment de solitude, de désespoir, de vulnérabilité</p>	<p>Externes : Comportement non assertif, non apaisé Tentatives pour faire plaisir aux autres Focalisation sur l'esprit des autres</p> <p>Internes : Suppression de ses propres sentiments et besoins</p>	<p>Externes : Besoins ignorés, colère Buts personnels non atteints</p> <p>Internes : Perte du sens de soi, soi fragile / menacé, sentiment de colère</p> <p>↓</p> <p>Auto-agression : « Je suis faible et personne ne peut m'aimer »</p> <p>D'où retour vers les comportements de protection</p>

