Après la tempête

Fiche de réflexion - blessures, traces et besoins

Un espace pour regarder les effets, à votre rythme

Cette fiche peut aider à repérer ce qu'une épreuve a bouleversé et les appuis qui restent ou qui se construisent. La tempête représente les événements ou les situations subis ; elle ne résume pas qui vous êtes.
Vous pouvez répondre avec quelques mots, dessiner, laisser une question vide, faire une pause ou vous arrêter. Il n'est pas nécessaire de raconter les faits en détail.

Quelques chemins de réflexion

1	**La tempête**	Qu'est-ce qui a été bouleversé dans mon sentiment de sécurité, mes liens ou mon quotidien ?
2	**Les traces**	Quelles conséquences je remarque aujourd'hui : émotions, corps, confiance, image de moi, relations ou projets ?
3	**Les branches fragilisées**	Qu'ai-je mis en pause, perdu, évité ou eu plus de mal à imaginer depuis ?
4	**Ce qui m'a aidé à tenir**	Quelles personnes, stratégies ou petits gestes m'ont permis de traverser ? Qu'est-ce qui m'a protégé alors ?
5	**Ce qui a besoin de soin**	De quoi ai-je besoin maintenant ? Qu'est-ce que je souhaite garder, transformer, mettre à distance ou faire repousser ?

Je garde la main

Cette fiche n'est ni un test ni une obligation de parler. On peut explorer les effets sans entrer dans les détails, accompagné·e par son psychologue si on le souhaite. Les stratégies qui ont aidé à tenir ne sont pas des défauts : elles ont pu protéger à un moment donné.

Repère de pratique

L'Arbre de vie et l'étape des « tempêtes de la vie » relèvent de la pratique narrative collective.
Ncube & Denborough, Collective Narrative Practice ; ressources : dulwichcentre.com.au/the-tree-of-life/

Mon arbre après la tempête

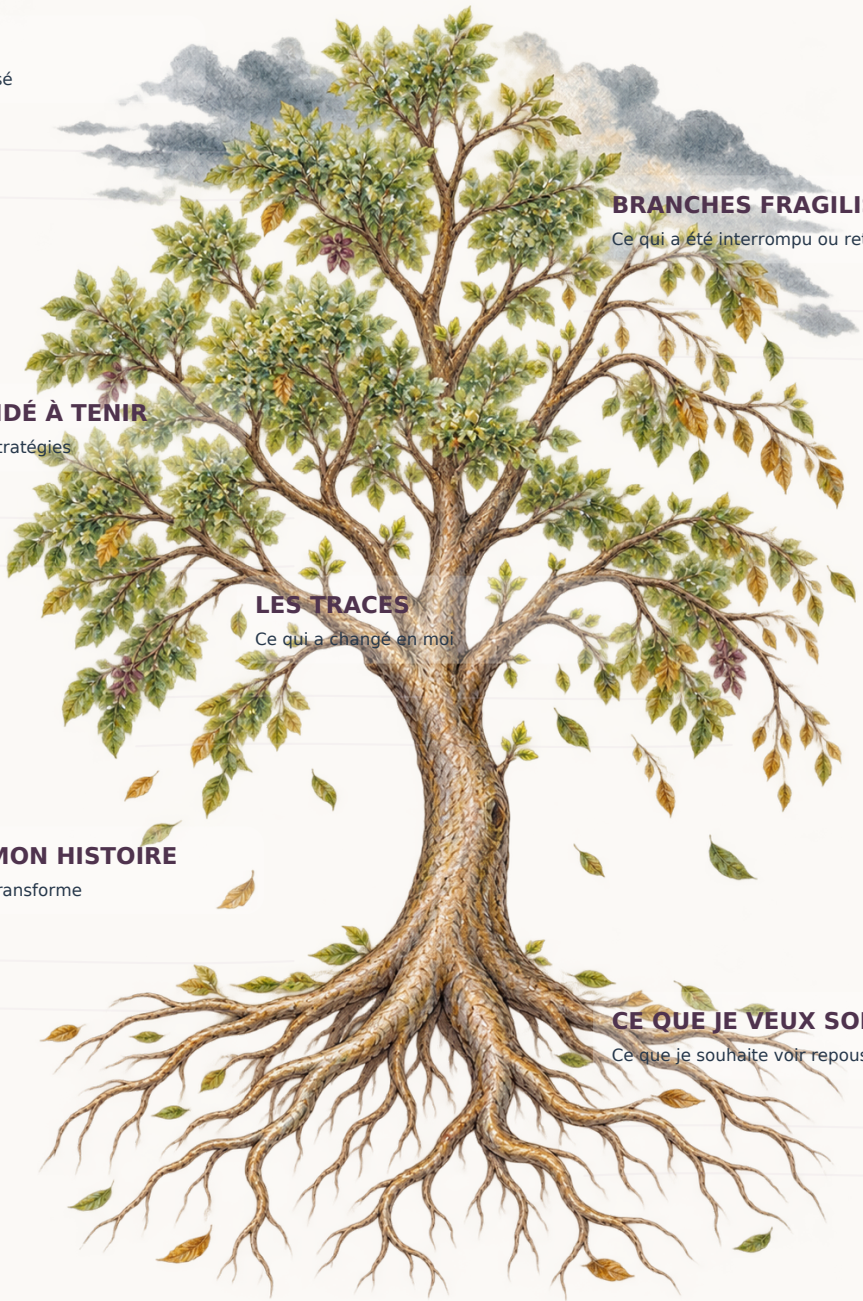
Écrivez, dessinez, reliez ou laissez des espaces vides

Prénom ou initiales : _____ **Date :** _____

LA TEMPÊTE
Ce qui m'a bouleversé

BRANCHES FRAGILISÉES
Ce qui a été interrompu ou retardé

CE QUI M'A AIDÉ À TENIR
Personnes, gestes, stratégies



LES TRACES
Ce qui a changé en moi

RACINES DE MON HISTOIRE
Ce que je garde ou transforme

CE QUE JE VEUX SOIGNER
Ce que je souhaite voir repousser

Vous choisissez ce que vous souhaitez partager.
Une zone peut rester vide ; vous pouvez aussi ajouter vos propres mots et symboles.