

Automne Tension

@ Automne

Les feuilles changent de couleur puis tombent. Des nuages s'installent, c'est de plus en plus gris, il pleut très souvent, il fait plus froid. On voit que l'hiver s'en vient.

@ Tension

Chez nous, des tensions s'installent; on sent le stress de plus en plus. Ça crie. Mon père n'est pas de bonne humeur.

@ Réactions face à l'automne

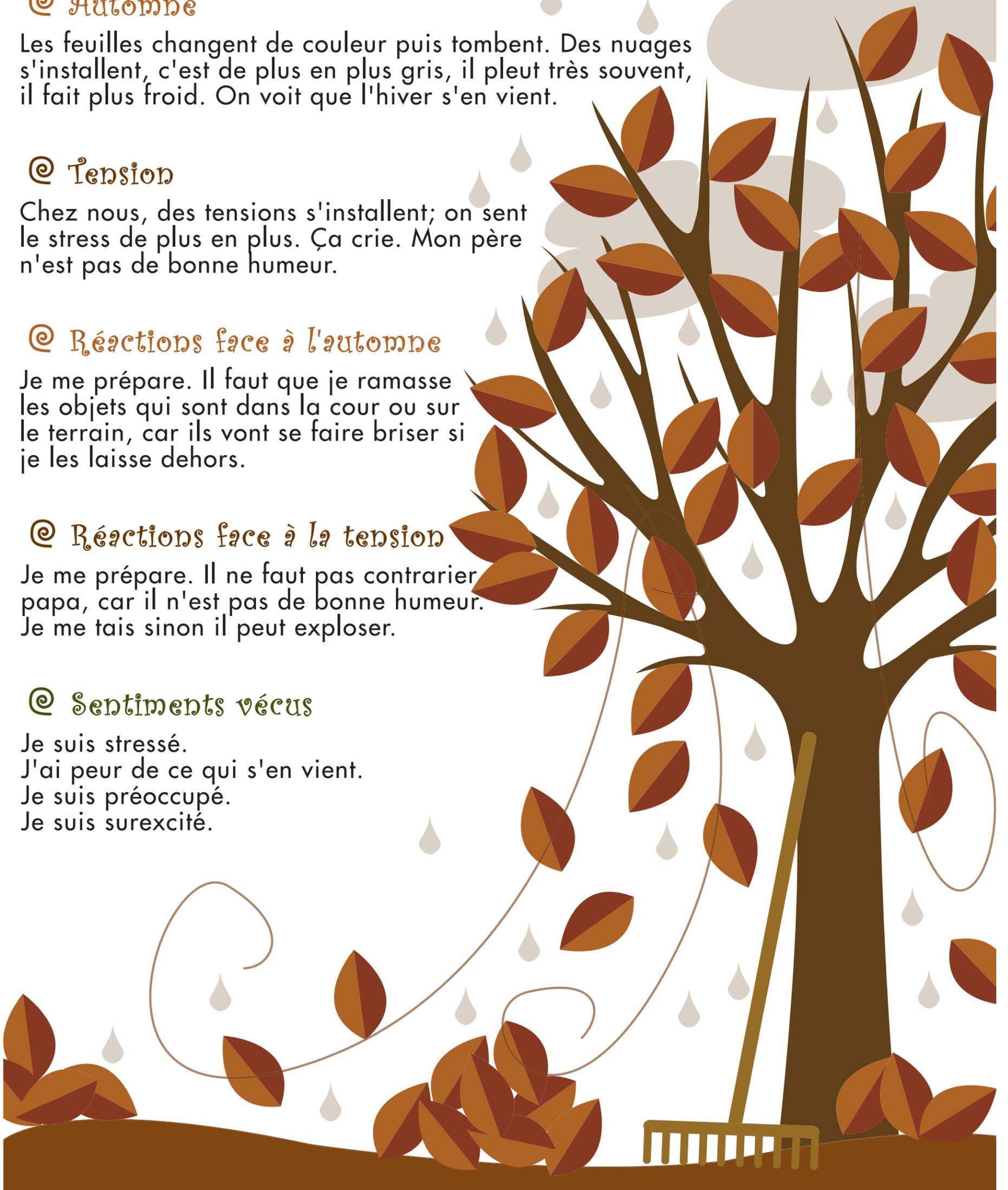
Je me prépare. Il faut que je ramasse les objets qui sont dans la cour ou sur le terrain, car ils vont se faire briser si je les laisse dehors.

@ Réactions face à la tension

Je me prépare. Il ne faut pas contrarier papa, car il n'est pas de bonne humeur. Je me tais sinon il peut exploser.

@ Sentiments vécus

Je suis stressé.
J'ai peur de ce qui s'en vient.
Je suis préoccupé.
Je suis surexcité.



Hiver Explosion

@ Hiver

Il vente et il fait très froid dehors. La tempête est arrivée.

@ Explosion

Il fait également tempête chez nous. Papa explose, crie, envoie des objets en l'air, serre les bras de maman.

@ Réactions face à l'hiver

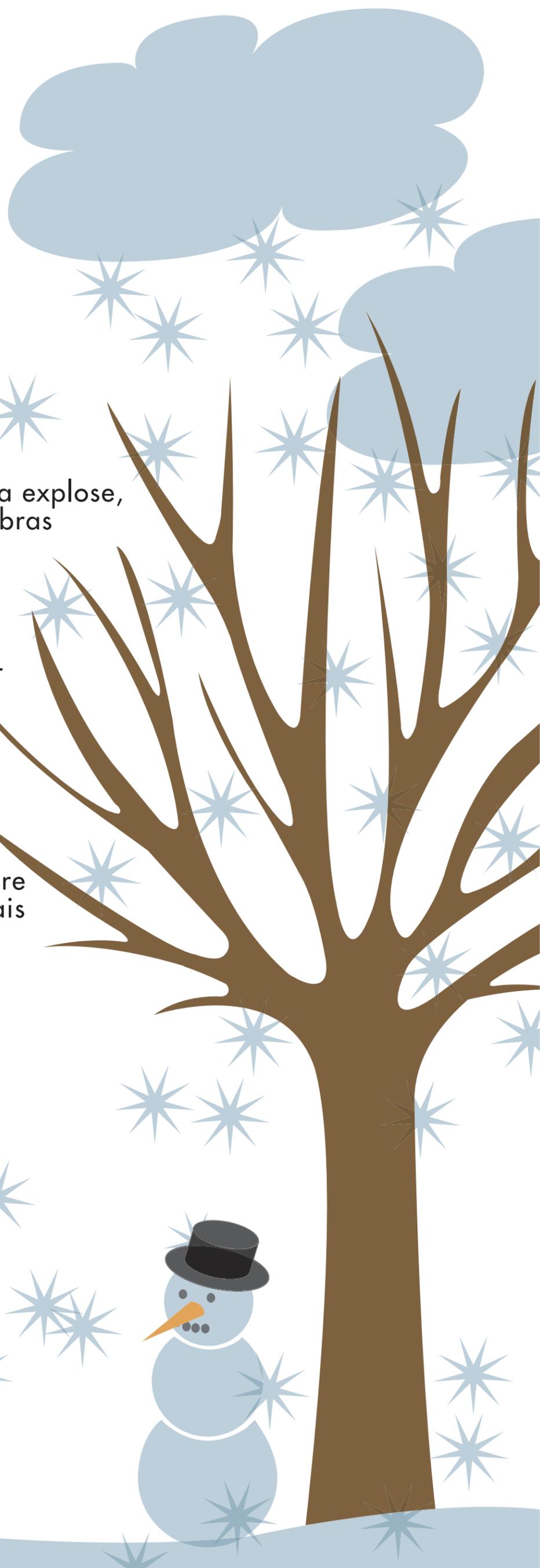
Je dois me protéger de la tempête, rester dans la maison. Si je sors à l'extérieur, je risque de grelotter ou de geler.

@ Réactions face à l'explosion

Je dois me protéger. Je vais dans ma chambre, je bouche mes oreilles. Je pleure ou j'essaie d'ignorer ce qui se passe, mais c'est très difficile.

@ Sentiments vécus

J'ai peur.
Je suis en colère.
Je me sens triste à la fois.
J'ai honte.



Printemps Invalidation

@ Printemps

Le pire de l'hiver est passé et celui-ci tire à sa fin. Les bourgeons sortent, mais des nuages sont encore présents.

@ Invalidation

Papa est plus calme. Il dit s'être un peu trop emporté, mais il trouve que maman a aussi mal agi en répondant. Il dit qu'elle doit se taire quand il est dans cet état.

@ Réactions face au printemps

Le pire est passé, il fait de plus en plus beau, ça se réchauffe. Je ne dois cependant pas enlever trop de vêtements, car il ne fait pas encore assez chaud.

@ Réactions face à l'invalidation

Le pire est passé. C'est plus calme dans la maison, mais nous sommes encore ébranlés par la secousse de l'explosion. Je demeure aux aguets et la tempête d'émotions n'est pas terminée à l'intérieur de moi.

@ Sentiments vécus

Je me sens coupable, j'aurais dû me taire.
Je me sens coupable de ne pas avoir réagi.



Été Rémission

@ Été

Il fait beau. Le soleil brille. Je suis heureux.

@ Rémission

Il fait beau dans la maison, nous sommes tous heureux. Papa joue avec nous et nous emmène au restaurant.

@ Réactions face à l'été

Il fait beau et je veux que le soleil soit toujours présent.

@ Réactions face à la rémission

Il fait beau dans la maison et je voudrais que papa soit toujours gentil.

@ Sentiments vécus

Je suis heureux et content.
J'espère ne plus vivre d'épisodes de violence.

