

LE MODE TIGRE ET TORTUE DANS LE COUPLE

EN CAS DE DANGER

- Le but de notre cerveau est de nous garder vivant.
- Signe de danger = mode de défense

MODES DE DÉFENSE

3 modes de défense principaux en cas de danger:

- COMBAT
- FUITE
- SIDÉRATION

MODE COMBAT = TIGRE

Quand un tigre se sent en danger:

- Il sort les griffes
- Il rugit

MODE FUITE = TORTUE

Quand une tortue est en danger:

- Elle se retire dans sa carapace
- Elle attend que le danger se soit éloigné

NOTRE CERVEAU NOUS JOUÉ DES TOURS

- En mode défense, pas de différence entre remarque sarcastique et danger
- Nos interprétations et émotions ne sont pas des faits

RÉPONSE OU RÉACTION

- Le tigre doit apprendre à se contenir
- La tortue doit apprendre à s'exprimer
- Les deux doivent apprendre à créer de la sécurité