

Le silence de réflexion

01

- ✓ Le cerveau cherche la réponse.
- ✓ Les connexions se créent.
- ✓ L'insight est proche.

La solution :
ATTENDRE.

Le silence de résistance

02

- ✓ Mécanisme de protection activé.
- ✓ La question touche un point sensible.
- ✓ Combat interne en cours.

"Prends ton temps. On peut explorer autre chose si tu préfères."

Le silence d'émotion

03

- ✓ L'émotion monte et cherche la sortie.
- ✓ Moment de vulnérabilité pure.
- ✓ Breakthrough potentiel.

Silence total + présence.
"C'est OK de ressentir ça."

Le silence de processing

04

- ✓ Accès aux différentes mémoires.
- ✓ Reconstruction d'une histoire.
- ✓ Connexion de points disparates.

Immobilité totale. Ne pas distraire le processus.

Le silence de révélation

05

- ✓ Le genre de moment "Eureka".
- ✓ Pièces du puzzle qui s'assemblent.
- ✓ Compréhension soudaine.

"Qu'est-ce que tu viens de réaliser ?"

Le silence de défi

06

- ✓ C'est un test de ta solidité.
- ✓ Le rapport de force est engagé.
- ✓ Protection par l'attaque.

Miroir calme. "C'est OK de ne pas avoir envie de répondre."

Le silence de confusion

07

- ✓ Surcharge cognitive.
- ✓ Question mal comprise.
- ✓ Trop de complexité.

"Laisse-moi reformuler..."
Simplifier radicalement.

Le silence de paix

08

- ✓ Acceptation profonde.
- ✓ Lâcher-prise en cours.
- ✓ Paix retrouvée.

Partager le silence. Laisser infuser. "Comment tu te sens là ?"

Le silence d'intégration

09

- ✓ Le changement s'inscrit.
- ✓ Nouvelle compréhension qui s'installe.
- ✓ Transformation en cours.

"Prends le temps qu'il faut."