

PREPARER UNE LISTE DE SOUVENIRS-SIGNAUX

Pour préparer cette liste, commencez par votre souvenir le plus ancien. Pour la plupart d'entre nous il se situera vers l'âge de deux ou trois ans. Essayez de retrouver un souvenir pour chaque année de votre vie. Pour chaque souvenir, notez l'année civile, votre âge à ce moment-là et un mot ou une phrase qui vous rappelleront ce souvenir quand le thérapeute vous les lira. Le thérapeute n'a pas besoin de savoir ce dont il s'agit, cependant il est important que vous lui précisiez quand un signal vous rappelle une situation traumatique, positive, ou neutre (voir au bas de la feuille). Un souvenir par année est suffisant ; **toutefois pour pouvoir varier il est préférable d'en avoir deux ou trois**. Dans ce cas séparez-les clairement par une barre oblique. Le thérapeute ne lira qu'un seul souvenir par année lors d'une répétition. Il pourra choisir un autre souvenir lors d'une nouvelle répétition. Le fait de noter les années et les âges va vous aider à vous situer chronologiquement, mais durant la séance le thérapeute ne lira que le souvenir.

Essayez de penser à un souvenir pour chaque année de votre vie, depuis le plus ancien jusqu'au temps présent. Les souvenirs qui évoquent des odeurs, des goûts, des sons ou des sensations tactiles facilitent l'intégration. Par exemple le souvenir : "apprendre à nager" peut ramener l'odeur et le goût du chlore, la sensation de l'eau sur le corps, le bruit des éclaboussures, etc. Les souvenirs choisis seront spécifiques à une année.

Par exemple « travailler chez Microsoft » ne sera pas clair pour quelqu'un qui y a travaillé pendant plusieurs années de suite. Il faudra alors préciser le souvenir, par exemple « incident de stationnement chez Microsoft ». **Notez vos souvenirs de façon chronologique**. Entrez-les si possible par ordinateur, il sera plus simple de compléter la liste par la suite. Il est important de se souvenir de ce que vous notez. Par exemple, une scène retrouvée sur une photo qui, quand vous la regardez, ne vous rappelle rien ne convient pas. Le souvenir peut aussi être le nom d'un ami à un âge donné ou un endroit.

Les souvenirs n'ont pas besoin d'être à chaque fois importants. Le simple fait de se souvenir d'une maison ou d'une école suffit. Ceci dit, n'oubliez pas d'**inclure les événements significatifs** comme les décès de personnes qui ont compté pour vous, d'autres événements traumatiques, les mariages, les divorces, les naissances, les succès, etc. Ces souvenirs doivent retracer toute votre vie, depuis votre souvenir le plus ancien jusqu'à l'année présente.

Exemples de souvenirs pour la période 10 -13 ans

1989 10 ans mon meilleur ami Pierre(+) / spectacle de fin d'année (N)

1990 11 ans déménagement pour Dijon (-) / début du collège (N)

1991 12 ans Camp d'été avec Jean (+)

1992 13 ans Le ski avec Anne (N) / Prof d'histoire (-)

(+) positif / (N) neutre / (-) négatif