



EXERCICE #2

Faire sens de son histoire

Ces exercices visent à vous aider à faire des liens entre ce que vous avez vécu pendant votre enfance avec vos figures d'attachement, et ce que vous vivez aujourd'hui dans vos relations. Je vous propose de prendre un temps pendant lequel vous allez vous souvenir de vos parents quand vous étiez enfant (ou la personne qui s'est le plus occupée de vous, s'il s'agit d'une tante, d'un oncle, d'une grand-mère ou autre). Vous pouvez vous rappeler de moments agréables, et des moments plus difficiles.

En faisant remonter cette mémoire, posez-vous les questions suivantes :

- 1) est-ce que je devais satisfaire les besoins de mes parents avant les miens ?
- 2) est-ce que je devais remonter le moral l'un ou l'autre de mes parents, les consoler, les rassurer ?
- 3) est-ce qu'on attendait de moi que je reste adorable, mignon, dépendante ?
- 4) mes parents répondaient-ils de façon adéquate à mes besoins, à mes émotions ?
- 5) l'un de mes parents avait-il ou elle tendance à vouloir tout savoir de moi, à contrôler ?

<i>Dans le passé</i>	Ce que j'ai reçu	Ce dont j'ai manqué	Ce qui était excessif
Avec ma mère			
Avec mon père			
... autre figure			
<i>Dans le présent</i>	Ce que je reçois	Ce dont je manque	Ce qui est excessif
Partenaire actuel			

1) Maintenant, écrivez dans le cadre ci-dessous une vingtaine d'adjectifs qualifiant vos parents - ou donneurs de soins. Par exemple : gentil, colérique, conflictuel, doux, impatient, triste, joyeux, imprévisible, préoccupé, distant, disponible, indisponible, drôle, inquiet, généreux, égoïste, curieux, intrusif, à l'écoute, contrôlant, anxieux, absent, indifférent...

2) Réécrivez maintenant dans le cadre ci-dessus une liste d'une vingtaine d'adjectifs qui correspond à votre partenaire actuel si vous êtes en couple – ou bien votre dernière histoire / la plus longue.

3) Reliez d'un trait les adjectifs identiques : c'est une représentation visuelle des liens encore actifs qui vous relie à vos figures d'attachement du passé, et qui vous amènent à rechercher des traits de personnalité familiaux.

P
A
S
S
É

P
R
É
S
E
N
T

