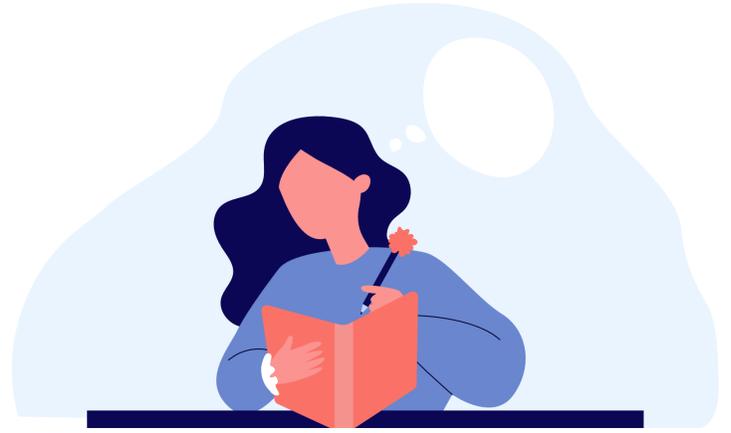


## Fiche exercice

# QUE PUIS-JE FAIRE FACE À LA DISSOCIATION?



1

Je repère mes déclencheurs qui favorisent la dissociation à l'aide d'un journal de bord : fatigue, sommeil, douleur, lieux, pensées, situations, réseaux sociaux, télévision, sons, odeurs...

2

J'installe la sécurité dans ma vie :

### 1. J'installe la sécurité

C'est la première étape pour aller mieux.

### 2. J'installe le plan de protection et le scénario alternatif

Stratégies comportementales :

- Je contacte quelqu'un et demande à lui parler.
- Je ne reste pas seul-e dans ma chambre, je sors et je vais me promener si l'horaire me le permet.
- J'appelle une personne de confiance, un proche.
- Je vais faire du jogging si l'horaire me le permet.
- J'écris dans mon journal toutes mes émotions et pensées à ce moment-là (*jetez un œil à la ressource "J'identifie et j'accepte mes émotions"*).
- Je commence à peindre, dessiner, jouer de la musique.

Stratégies comportementales :

- J'écoute une séance d'auto hypnose.
- Je me change les idées et je me relaxe en écoutant ma musique préférée.
- Je tiens fermement un objet qui symbolise mon « espace de sécurité » et je me concentre sur ce sentiment.
- Je me concentre sur le rythme de ma respiration (*jetez un œil à la ressource "Cohérence cardiaque"*).

## Fiche exercice

### DISSOCIATION

- Je tiens fermement des glaçons dans mes mains et je me concentre sur ce geste.
- Je mets par écrit toutes les conséquences négatives qui arriveraient si vous je devais perdre le contrôle.

Je fais une liste d'au moins 5 stratégies alternatives :

1.
2.
3.
4.
5.

**i** Je les relis lorsque je suis confrontée à des situations anxiogènes.

### 3. Les relations aux autres : les personnes bienveillantes à qui je peux parler

### 4. J'identifie les déclencheurs à l'aide d'un journal de bord

- Je note les situations qui réveillent directement ou indirectement le traumatisme.
- Je note les émotions et sensations physiques qui peuvent favoriser la dissociation.
- Je note les comportements.
- Je développe des stratégies alternatives pour un ancrage dans l'ici et le maintenant.

# Fiche exercice

## DISSOCIATION

Situation	Émotions Sensations physiques	Comportements	Stratégies alternatives

### 5. J'arrête les comportements autodestructeurs

