

Fiche pratique

IDENTIFIEZ VOS DÉCLENCHEURS



Dans de nombreux cas, les souvenirs traumatiques sont réactivés par un stimulus, un déclencheur. Plus vous les repèrerez, plus vous les connaîtrez, moins vous serez surpris et plus vous pourrez les gérer et vous apaiser.

La première étape est de bien identifier ces moments, ces situations, ces pensées qui vous replongent dans les souvenirs du trauma ou dans des vagues d'émotions désagréables et intenses. Observez-vous sur plusieurs jours, voire plusieurs semaines, et établissez la liste de vos déclencheurs en fonction des circonstances.

Ma liste de déclencheurs

... liés au temps	
... liés à des lieux	
... liés à des perceptions visuelles, olfactives, auditives	
... liés à des pensées	
... liés aux autres	

Interrogez-vous un peu et interrogez vos proches aussi. Vous avez peut-être fait des choses qui vous ont permis de gérer un peu ces situations.

Fiche pratique IDENTIFIEZ VOS DÉCLENCHEURS

Qu'est-ce qui marche pour diminuer le poids des déclencheurs sur ma vie ?

