

Fiche exercice

DISSOCIATION : LES COÛTS DE L'ÉVITEMENT



Mon thermomètre de la dissociation

0	Pas de dissociation, je me sens complètement connecté·e à l'environnement.
1	J'ai l'impression que les gens parlent moins forts ou comme s'ils parlaient de plus loin.
2	J'ai l'impression de commencer à me soulever, je ne sens plus mes sensations et le discours des gens s'éloignent.
3	Je suis complètement hors de mon corps et j'ai l'impression de ne plus être maître(sse) de mon corps. Les gens sont loin.
4	Je n'entends plus rien, je ne vois plus rien, je suis déconnecté·e.

1

Complétez les phrases suivantes :

- Les pensées que j'aimerais le plus me débarrasser sont :

- Les émotions dont j'aimerais le plus me débarrasser sont :

Fiche exercice

DISSOCIATION : LES COÛTS DE L'ÉVITEMENT

- Les sensations dont j'aimerais le plus me débarrasser sont :

- Les souvenirs dont j'aimerais le plus me débarrasser sont :

2 Puis, prenez quelques minutes pour dresser une liste de chacun des moyens que vous avez utilisés pour éviter ou faire disparaître ces pensées ou ces émotions désagréables. Essayez de vous rappeler toutes les stratégies que vous avez utilisées (délibérément ou par défaut). Vous trouverez en-dessous une description qui pourra vous aider.

Se distraire : je dresse la liste de tout ce que j'ai déjà tenté pour me distraire, pour « être ailleurs », ou pour déconnecter mon esprit de ces pensées, émotions, sensations ou souvenirs douloureux.

S'évader : je dresse une liste de toutes les activités, champs d'intérêt, événements, gens, endroits que j'ai évités ou dont je me suis désistés, ainsi que toutes les occasions que j'ai laissées passer parce que je ne me sentais pas bien ou que je voulais éviter :

Les stratégies de pensée : je dresse une liste de tous les stratagèmes de pensée que j'ai essayé (délibérément ou par défaut) lorsque des pensées et des émotions douloureuses apparaissent. Parmi les énoncés suivants, je coche les stratégies que j'ai déjà utilisées, et j'ajoute celles qui n'apparaissent pas dans la liste :

Fiche exercice

DISSOCIATION : LES COÛTS DE L'ÉVITEMENT

- Je me fais du souci, je m'inquiète
- Je reste accroché-e au passé
- Je fantasme sur le futur
- J'imagine des scénarios de fuite (par exemple, laisser mon emploi ou mon conjoint-e)
- J'imagine des scénarios de vengeance
- J'imagine des scénarios de suicide
- Je pense « Ce n'est pas juste... »
- Je pense « Si seulement... »
- J'ai des idées noires
- Je me blâme
- Je blâme les autres
- Je blâme le monde
- Je me parle de façon logique
- Je me parle de façon positive
- Je me parle de façon négative
- Je m'analyse (je cherche à comprendre pourquoi je suis comme cela)
- J'analyse la situation (je cherche à comprendre pourquoi cela est arrivé)
- J'analyse les autres (je cherche à comprendre pourquoi ils sont comme cela)
-

Substances : je dresse une liste de toutes les substances que j'ai déjà utilisées pour tenter de me sentir mieux ou pour me sentir mieux, incluant la nourriture, les boissons, les cigarettes, les drogues de recherche de plaisir et les médicaments prescrits.

Toute autre stratégie : j'écris tout ce à quoi je pourrais penser d'autre dans ce que j'ai essayé pour me faire sentir un petit peu mieux, ou pas trop mal, lorsque ces pensées et émotions douloureuses se sont manifestées.

Fiche exercice

DISSOCIATION : LES COÛTS DE L'ÉVITEMENT

Une fois cela fait, je relis ma liste et pour chaque entrée qui y figure, je me demande :

1. « Ai-je réussi à me débarrasser à long terme de ces pensées et de ces émotions douloureuses ? »

2. « Cela m'a-t-il rapproché d'une vie riche et pleine de sens ? »

3. Si la réponse à la question 2 est « non », alors quels ont été les coûts en temps, en énergie, en argent, en santé, en relations et en vitalité ?

i Source : © Russ Harris 2008 www.thehappinesstrap.com
Chapitre 2b : Le journal sur l'évitement et la souffrance.

