

## ◆ PREPARATION DE LA LIGNE DU TEMPS ◆

La ligne du temps (LT) est une étape au cours de laquelle le Moi Adulte prouve au Moi Enfant que le temps a passé et que l'enfant a grandi.

En faisant l'expérience d'une séance d'ICV, vous remarquerez que lorsqu'un souvenir vous sera lu, d'autres souvenirs de la même époque vous viendront spontanément à l'esprit.

- Pour préparer votre ligne du temps, **commencez par votre souvenir le plus ancien.**
- Notez ces souvenirs de façon chronologique, de façon lisible ou encore mieux sur votre ordinateur.
- Essayez de vous remémorer **au moins un souvenir par année de votre vie.** Ainsi, notez au moins un événement par an. **Deux ou trois évènements/an** permettront de varier la LT.
- Les **souvenirs signaux** doivent couvrir **tout le cycle de votre vie, depuis le souvenir le plus ancien jusqu'à aujourd'hui.**
- S'il y en a plusieurs dans la même année, **notez vos souvenirs dans l'ordre chronologique.**
- Pour chaque souvenir-signal, indiquez **la date et l'année, l'âge** que vous aviez au moment du souvenir et **un mot ou une phrase** qui vous aideront à vous remémorer le souvenir en question lorsque votre thérapeute vous lira le mot ou la phrase.
- Il n'est pas nécessaire que votre thérapeute comprenne le sens de ces souvenirs.
- Toutefois, le thérapeute doit être informé **si le souvenir fait référence à un souvenir traumatique.**
- Quand vous notez plusieurs souvenirs, séparez-les clairement en allant à la ligne.
- Votre thérapeute ne lira qu'un seul souvenir par année, mais pourra varier lors des lectures suivantes. Le fait de noter les dates et les âges vous aidera à vous repérer chronologiquement, mais pendant la lecture le thérapeute ne nommera que les souvenirs.
- Les souvenirs qui évoquent des **odeurs, des goûts, des sons, des sensations tactiles** favorisent particulièrement l'intégration. Par exemple, le signal: "*Apprendre à nager*" pourrait ramener des odeurs de chlore, d'iode, la sensation de l'eau, le bruit des vagues, etc.
- Les souvenirs **n'ont pas besoin d'être significatifs.** Le souvenir d'une maison, d'une école est suffisant pour la structure initiale de la LT.
- **Y inclure** les **évènements significatifs** qui ont eu un impact sur votre vie comme les mariages, les décès, les divorces, les naissances, etc.
- Les souvenirs doivent être spécifiques à l'année et non redondants : par exemple, **ne choisissez pas les vacances tous les ans au même endroit** ; cela pourrait entraîner une confusion lors de la lecture.
- Ces souvenirs doivent être des **évènements dont vous vous souvenez vraiment**, pas des scènes que vous auriez vues sur une photographie sans que cela déclenche réellement le souvenir. Cela peut aussi être le nom d'un(e) ami(e) avec qui vous avez passé du temps à un âge donné ou bien un endroit du passé dont vous vous souvenez.
- Si vous êtes capable de préparer cette liste avant la prochaine séance, nous pourrions commencer le travail en ICV. Toutefois, si vous trouvez ce travail trop difficile, ne vous inquiétez pas, votre thérapeute est là pour vous aider à la compléter. Faites seulement ce dont vous vous sentez capable et vous complèterez la suite avec votre thérapeute.





