



Préparation de la liste de souvenirs signaux

Au début d'une thérapie ICV, la plupart d'entre nous sont incapables de faire l'expérience d'un flux spontané de souvenirs. Même les personnes ayant un rappel mnésique fluide pour la plupart des années de leur vie, peuvent avoir des « trous » ou des séries d'années pour lesquelles les souvenirs sont plus difficiles d'accès. La liste de souvenirs-signaux de la Ligne du Temps est l'outil qui va prouver au cerveau que le temps a passé. La LT préparée au préalable, va permettre de ne pas réfléchir lorsque les souvenirs seront sollicités, évitant ainsi d'être dans un mode cognitif et facilitant l'émergence spontanée de nombreux autres souvenirs. Cette multiplication de souvenirs est le signe qu'un travail d'intégration neuronale est en cours.

Pour préparer la liste de ces souvenirs, commencez par votre souvenir le plus ancien. Pour la plupart d'entre nous, le souvenir le plus ancien se situe vers l'âge de 2 ou 3 ans. Essayez de vous remémorer au moins un souvenir pour chaque année de votre vie. Pour chaque souvenir, indiquez l'année et l'âge que vous aviez au moment du souvenir, et notez un mot ou une phrase courte qui vous aideront à vous remémorer ce souvenir lorsque votre thérapeute vous lira le mot ou la phrase. Votre thérapeute n'a pas besoin de comprendre ce à quoi ces souvenirs font référence, mais il est important que vous l'informiez des souvenirs faisant référence à des épisodes traumatiques. Vous n'aurez besoin que d'un événement par an, mais pour varier, il est utile d'avoir 2 ou 3 souvenirs pour chaque année sur votre liste. Assurez-vous de bien séparer vos souvenirs par une barre oblique /. Votre thérapeute ne lira qu'un souvenir par an, mais il pourra changer de souvenir lors des répétitions suivantes. Les dates et années vous aideront à organiser vos souvenirs chronologiquement.

Les souvenirs revécus sur un mode plus sensoriel (odeurs sons, goûts et/ou sensations tactiles) sont les plus utiles pour démarrer l'intégration neuronale. Par exemple "Apprendre à nager" en lien avec l'odeur du chlore de la piscine, de la sensation de l'eau sur le corps ou le son des éclaboussures.

Les souvenirs doivent être des événements spécifiques à l'année en question. Par exemple, « travailler chez Manon » peut être un souvenir confus si vous y avez travaillé pendant plusieurs années. Indiquez plutôt un événement plus spécifique, comme « incident dans le parking de Manon ». Inscrivez vos souvenirs de façon chronologique (même au sein d'une même année). Ecrivez lisiblement ou tapez la liste à l'ordinateur. Les souvenirs doivent être



des événements dont vous vous rappelez, par opposition à une scène que vous avez vue sur une photo, mais qui ne réveille aucun souvenir.

Lors de la construction de votre ligne du temps, vous pouvez avoir plus de facilité à trouver des souvenirs à certains âges. Vous pouvez construire votre Ligne du temps comme un puzzle en allant et venant à travers les années mais à la fin vous aurez une liste organisée et chronologique.

Si vous n'arrivez pas à trouver suffisamment de souvenirs spécifiques, pour la structure initiale de votre ligne du temps, le souvenir d'une maison, d'une classe ou d'un enseignant suffiront. Assurez-vous d'inclure les événements significatifs qui ont eu un impact sur votre vie comme les mariages, divorces, naissances, etc. Les souvenirs-signaux devraient couvrir toute votre vie, de votre tout premier souvenir jusqu'au présent.

Inscrivez en haut, au début de votre ligne du temps, votre date de naissance, le type de naissance si vous le connaissez (voie basse, par siège ou encore césarienne) ainsi que le lieu (maternité ou domicile)

Puis 1 an, l'année; 2 ans, l'année en laissant en blanc sauf si événement connu par vous même si ça n'est pas un souvenir.

Exemples de souvenirs entre 10 et 13 ans :

1980 - 10 ans - meilleur ami Gustave

1981 - 11 ans – Déménagement à Marseille/ arrivée au collège

1982 - 12 ans - colo de vacances l'été avec William / rencontre Pascale

1983 – 13 ans – ski avec Julia / Naissance Emilie

Si vous êtes capables 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 complétez la suite avec votre thérapeute.