

## Curriculum Vitae de Ressources de : .....

### Données générales

Age :

Mode de vie (faire un génogramme en fonction de ce qui est évoqué):

Profession :

Nombre de thérapies déjà faites auparavant :

Si oui : - qu'est-ce qui a été aidant :

- qu'est-ce qui aurait pu être différent pour que ça se passe mieux :

### Ressources de survie

Si les personnes parlent d'expériences négatives et qu'elles ne sont pas encore stabilisées:

Veillez noter brièvement un mot clé pour l'événement, puis explorez en détail

- comment avez-vous fait après cela (pour vous relever, ... rester debout, ... retourner au travail, ... vous occuper de votre famille, ...)
- S'il s'agit de maltraitances, de négligences dans l'enfance, explorez prudemment comment les personnes ont fait, en dépit de ce qui leur est arrivé, pour grandir quand même, ... apprendre un métier, ... avoir le courage de se mettre en couple, ... fonder une famille, ... avoir des amis, ...
- S'il s'agit de relations d'emprise qui ont duré longtemps, du harcèlement, des conditions « chroniques », explorez ce que les personnes ont fait concrètement pour résister au quotidien.

événement	âge	Compétence de survie

Veillez noter la tendance des réactions physiologiques de la personne (entourez la mention utile):  
sur-activation physiologique ou sous-activation physiologique

## Échelle de sécurité :

Sur une échelle entre 1 (je ne me sens pas du tout en sécurité) et 10 (je me sens complètement en sécurité ici et maintenant avec le professionnel), où êtes vous ?



Comment faites-vous pour être à ..... et pas à 1 ?:

Que **puis-je** faire pour vous aider à grimper sur l'échelle ?:

Qu'est-ce qui a déjà marché dans le passé, et qui vous a permis de vous sentir davantage en sécurité ?

### Figures de soutien, bons souvenirs, activités stabilisatrices

Quelles sont les personnes sur lesquelles vous avez pu vous appuyer :

- dans le passé
- dans votre vie aujourd'hui

Qu'est-ce que ces personnes/situations vous ont appris de précieux, qui peut vous aider ? aujourd'hui ? pour la suite ? Qu'est-ce que cela dit de vous (sur vous) en tant que personne ?

<b>Personne étayante souvenir positif, activité utile</b>	<b>âge</b>	<b>Qu'est-ce que cela vous a appris de précieux ? Qu'est-ce qui pourrait vous aider pour la suite ? Qu'est-ce que cela dit de/sur vous ?</b>

Veillez noter les **émotions qu'il a été possible de partager** :

Et les **émotions** qui semblent **problématiques**, soit parce qu'elle ne peut pas être ressenties (sous-activation), ou parce qu'elles débordent (sur-activation) :

### Dès que possible, définissez un ou plusieurs objectifs et souhaits

Supposez que nous fassions un travail efficace, à quoi verrez-vous que vous n'aurez plus besoin de venir ?

- \*
- \*
- \*
- \*

### Explorez à la loupe les changements qui surviennent

Lorsqu'un changement se produit, veuillez l'examiner « à la loupe » : comment concrètement vous vous y êtes pris pour rendre possible ce changement ?

Si la personne insiste pour dire que quelqu'un d'autre a changé : Comment avez-vous aidé cette autre personne....

Si la personne insiste pour dire que ce sont les médicaments : Comment avez-vous fait pour accepter l'aide des médicaments ? Comment faites-vous pour être rigoureux dans la prise/pour pas oublier vos médicaments ?

**N.B. Veuillez soigner le détail !**

changement	Ressources mises en oeuvre

Exercices d'ancrage utilisés/efficaces :

## Génogramme

Veillez effectuer une représentation graphique de la personne et des membres de sa famille, au fur et à mesure qu'ils sont évoqués. Si la personne est d'accord, vous pouvez aussi faire le génogramme comme un exercice à part entière.

Veillez explorer la qualité des relations, et

- repérez les points chauds (relations où vous repérez une hyperactivation : anxiété, colères débordantes, enchevêtrement, douleur exprimée, conflits, ...)
- et les points froids (relations où vous repérez une hypoactivation : pas d'émotion, manques d'empathie, ruptures, absence de parole « on ne se parle pas », ...)

N'oubliez pas d'ajouter toutes les autres personnes ressources, même si elles ne font pas partie de la famille d'origine, de même que des animaux, voire des activités qui sont/ont été importants. Veillez explorer en détail des ressources des personnes, leurs points forts, comment elles se sont débrouillées pour que les choses ne soient pas pires.

Veillez terminer par un slogan qui pourrait résumer les ressources et constituer un mot d'ordre pour la suite/à transmettre.