

## Chronologie de l'enfance

Les émotions passées et les souvenirs difficiles peuvent être difficiles à affronter. Cela peut aider à capturer objectivement une chronologie des événements clés de notre enfance (Jackman, 2020).

Utilisez cette feuille de travail pour vous concentrer sur les années de développement de la naissance à vingt et un pour identifier les blessures des schémas ou des événements spécifiques qui ont causé des défis plus tard dans la vie.

Capturez des événements et des situations reconnus comme importants pendant l'enfance ou après réflexion à l'âge adulte.

Par exemple,

A 5 ans, maman et papa ont divorcé

À 8 ans, maman a rencontré quelqu'un et a eu un bébé

A 9 ans, papa a déménagé à l'étranger

A 10 ans, papa est tombé malade

15 ans, a commencé à boire de l'alcool

Etc

Commencez par capturer l'âge approximatif et une description de l'événement avec juste assez de détails pour accélérer votre mémoire pour réflexion ultérieure :

Âge (approximativement si non connu)	Ce qui s'est passé?	Impact Emotionnel (0 - bonheur ou joie significatif à 10 - peur, colère ou tristesse significative)

Âge (approximativement si non connu)	Ce qui s'est passé?	Impact Emotionnel (0 - bonheur ou joie significatif à 10 - peur, colère ou tristesse significative)

Réfléchissez à ce que vous avez écrit. Voyez-vous des modèles?

Complétez maintenant la colonne la plus à droite - impact émotionnel, où 0 est un bonheur ou une joie significatifs, et 10

est une peur, une colère ou une tristesse significative (ou une autre émotion de ce type).

## Références

- Jackman, R. (2020). *Healing your lost inner child: How to stop impulsive reactions, set healthy boundaries and embrace an authentic life*. New York: Practical Wisdom Press.