

## Trouver votre image

Cela peut vous aider à commencer par visualiser un environnement détendu et sûr (Luquet, 2015).

Une fois à cet endroit, imaginez votre maison d'enfance et pensez à la fois à l'homme et à la femme gardiens (soignants) présents.

Un à la fois, revivez les sentiments de chacun, tels que la joie, la tristesse, l'excitation, etc. et les traits négatifs tout en se souvenant de leurs comportements.

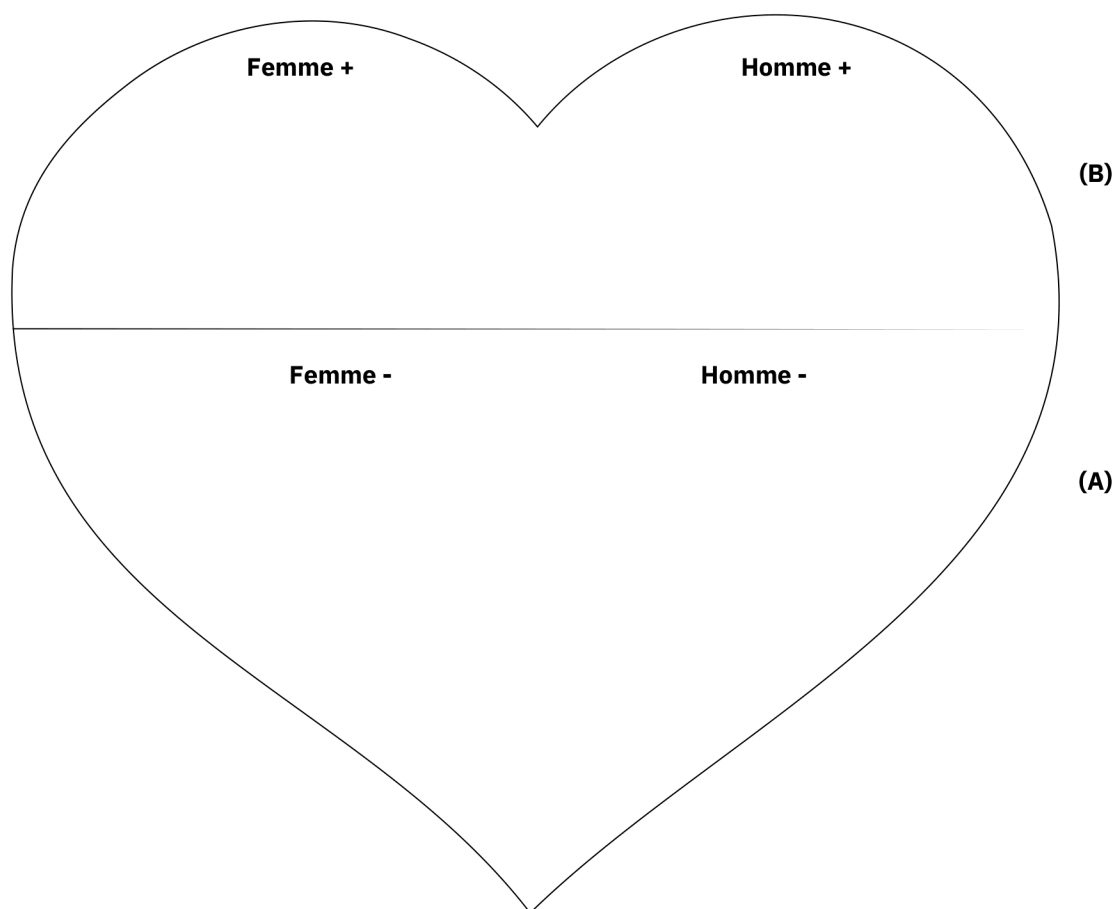
Complétez la forme du cœur ci-dessous :

■ Dans la section du haut, listez les caractéristiques positives (traits) du soignant.

■ Dans la section inférieure, listez leurs caractéristiques négatives

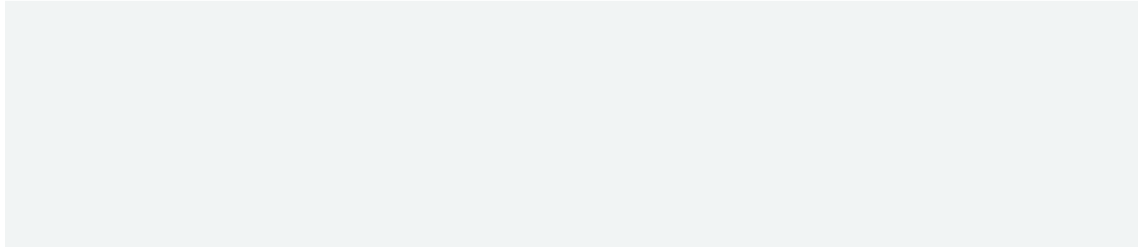
Essayez d'utiliser des adjectifs tels que gentil, généreux, méchant ou froid, et des expressions telles que "toujours là/jamais".

là-bas », et « émotionnellement disponible » ou non.



Réfléchissez à ce que vous aimeriez dire au soignant, comme s'il était encore dans votre enfance (à la fois négatifs et positifs) : « Je voulais que tu montres que tu m'aimais », « J'aimais quand tu utilisais pour m'emmenner pique-niquer.

(C) Quand j'étais enfant, ce que je voulais et ce dont j'avais le plus besoin était :



Répétez l'opération pour les autres gardiens qui étaient proches, y compris les grands-parents, les enseignants, les tantes et les oncles. Notez que les lettres A, B et C seront utilisées dans la feuille de travail Trouver Votre Image.

### References

- Luquet, W. (2015). *Short-term couples therapy: The imago model in action*. New York: Routledge.