Auto-évaluation

« Journal Créatif et Psychotraumatologie orientée solutions »

Cette formation n'est pas un lieu de thérapie personnelle, nous faisons de la pratique. Il est important que vous puissiez vous auto-évaluer pour savoir si vous sentez que c'est le bon moment pour vous de participer, ou si vous préférez peut-être différer ce projet de formation de quelque temps.

Si vous avez choisi de suivre cette formation, il sera nécessaire de travailler, lors des exercices, sur des événements peu perturbants et d'avoir la possibilité de vous apaiser par vous-même si l'émotion vient à déborder.

Pour vous aider à vous auto-évaluer, voici quelques questions pour vous guider (notez que ce questionnaire n'est pas à nous renvoyer, ce n'est que pour vous).

- Qu'est-ce qui vous permet de vous apaiser quand vous vivez un moment très difficile émotionnellement (exercices/activités/pratiques/relations…) ?
- Qu'imaginez-vous pouvoir faire lors de la formation si les moments de théorie ou les exercices proposés vous renvoient à des événements du passé non résolus ?
- Quelles sont les activités que vous pouvez faire lors des pauses de la formation, qui peuvent vous procurer un bien-être, ou vous ressourcer si vous vous sentez submergé(e) émotionnellement ?
- Quelles sont les personnes sur qui vous pouvez compter, que vous pouvez solliciter si vous vous sentez déstabilisé(e) lors de la formation ? Quelle aide repérez-vous que chacune d'entre elles peut vous donner ?
- Qu'avez-vous appris lors des thérapies en tant que patient(e), concernant la question du trauma dans votre histoire ? Sentez-vous que des événements restent particulièrement perturbants ? Si oui, comment parvenez-vous à les contenir au quotidien pour qu'ils ne soient pas envahissants ?
- Selon vous, qu'est-ce qui pourrait vous arriver de pire lors d'une formation sur le trauma ?

Suite à ce questionnaire, si vous avez des doutes concernant votre participation à la formation, c'est possible d'avoir un court entretien téléphonique avec Cécile Bertrand.