

Checklist de vigilance thérapeutique

À LIRE AVANT TOUTE EXPLORATION TRANSGÉNÉRATIONNELLE

❖ À vérifier avant de commencer :

- Ai-je bien compris que cette exploration n'est pas une vérité absolue mais une hypothèse symbolique ?
- Suis-je accompagné(e) par un professionnel formé, supervisé et à l'écoute de mes limites ?
- Suis-je dans une période suffisamment stable pour accueillir des émotions fortes ou des souvenirs ?
- Ai-je un espace de sécurité (intérieur ou extérieur) si des émotions intenses surgissent ?
- Est-ce que je peux poser des limites ou dire « stop » à tout moment pendant la séance ?
- Ai-je informé mon thérapeute si je suis sous traitement, suivi médical, ou en situation de fragilité ?

❖ Pendant la séance :

- Je reste ancré(e) dans le présent, même si j'explore le passé.
- J'écoute les sensations de mon corps : tension, chaleur, vide, accélération...
- Je note ce qui m'étonne, me touche ou me dérange sans chercher tout de suite à comprendre.

❖ Après la séance :

- Ai-je besoin de m'isoler, de parler, d'écrire ou de bouger ?
- Ai-je l'espace afin d'écouter mes besoins ?
- Qu'est-ce que j'ai envie de faire pour prendre soin de moi ?
- Est-ce que quelque chose a bougé, même subtilement, dans mon regard sur moi ou sur ma famille ?