

# TECHNIQUE DE DISSOCIATION



- 1 Sélectionne une situation vécue avec une émotion négative : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2 Identifie l'émotion dominante : \_\_\_\_\_
- 3 Cherche pour une autre émotion cachée derrière la première : \_\_\_\_\_
- 4 Explique ce qui a déclenché cette émotion : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 5 Traduis cette explication en besoin personnel : \_\_\_\_\_
- 6 Liste les stratégies possibles pour combler ce besoin : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 7 Sélectionne la stratégie qui créerait le plus de bonheur pour tous : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 8 Traduis la stratégie en requête pour les personnes concernées : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 9 Évalue si la situation vécue engendre le même besoin chez tous le monde : \_\_\_\_\_
- 10 Cherche le moment où cette association (faits/ émotion) s'est créée chez toi : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 11 Cherche dans quel autre aspect de ta vie ce besoin se fait sentir : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 12 Vérifie si cette association est encore bonne pour toi aujourd'hui : \_\_\_\_\_