

Compulsions génériques

« Repérer les identifications »

Repérer l'identification :

- Comment est-ce que je m'identifie à « objet » ? Qu'est-ce que m'inspire la relation que j'ai avec l'objet ?
- Quelle place occupe-t-il dans ma vie ?
- Quel est l'émotion que je ressens à son contact ?
- Est-ce que cette émotion semble raisonnable et naturelle ?
- Vers quel type de comportement est-ce que ce déclencheur me pousse ?
- Qu'est-ce que l'objet m'apporte quand je vais vers la compulsion ? (*plaisir, réconfort, remplissage, compensation, sécurité,...*)
- Quelle est la partie de moi qui résonne avec cet objet ?
- Depuis quand, en remontant dans mes souvenirs, est-ce que j'entretiens une relation avec cet objet ? Est-ce qu'elle a évolué dans le temps ?

Puis remonter le fil d'Ariane... :

- Sachant ce que l'objet m'apporte, de quoi est-ce que je manquerais ? De quoi ai-je besoin ?
- Si je n'ai pas cela, qu'est-ce que ça me fait ?
- Quelle peur est-ce qu'un tel manque réveille en moi ? (*en référence aux différentes peurs primaires*)
- A quel point est-ce que ce manque est important dans ma vie ?
- Depuis quand est-ce que je ressens ce manque dans ma vie ? (*globalement, par étape de vie en remontant depuis la plus petite enfance jusqu'à adulte, et en passant par jeune adulte, ado, et enfant*)
- Quelles sont les dernières fois où j'ai croisé cet objet ?
- Dans quel contexte est-ce qu'il semble apparaître dans ma vie ?

... et le remonter encore un peu plus loin :

- Dans quelle tonalité s'inscrit-il dans ma vie ?
- Est-ce une constante ou partie d'une constante ? (*l'objet n'est parfois qu'un des acteurs de cette pièce qui se joue, il faut donc essayer de voir s'il est lié à d'autres éléments/personnes/situations*)
- Où est-ce que cette tonalité prend racine ?
- A quelle(s) personne(s), ou à quel(s) événement(s) est-ce que j'associe ce genre de tonalité ?
- Existe-t-il une mémoire en résonance avec cet objet, quelque chose qui me parle en profondeur ?