

Questionnaire des événements passés et futurs définissant le soi

Cette recherche porte sur les événements passés et futurs définissant le soi. Nous allons tout d'abord vous décrire ce que l'on entend par événement définissant le soi, puis nous vous proposerons ensuite de rappeler certains événements passés définissant le soi et d'imaginer certains événements futurs définissant le soi.

Un événement définissant le soi est un événement personnel qui a les propriétés suivantes :

- 1) Il s'est déroulé il y a au moins une année ou se déroulera dans au moins un an.
- 2) C'est un événement important de votre vie que vous pouvez rappeler ou imaginer de façon très claire.
- 3) C'est un événement qui vous aide à comprendre qui vous êtes en tant qu'individu et que vous pourriez raconter à une personne dans le but qu'elle puisse mieux vous connaître.
- 4) C'est un événement important par rapport à un thème, un problème, un conflit ou une préoccupation importante dans votre vie et qui est lié à des événements similaires partageant le même thème.
- 5) Cela peut être un événement positif et/ou négatif. Le seul aspect important est qu'il suscite de fortes émotions.
- 6) C'est un événement auquel vous avez pensé fréquemment.

Afin de comprendre ce qu'est un événement définissant le soi, imaginez que vous avez rencontré une personne que vous aimez bien et vous allez vous promener ensemble. Vous vous engagez tous les deux à faire comprendre à l'autre qui vous êtes réellement, le « vrai moi ». Bien que ce que vous pouvez dire ne donne pas forcément une image exacte de vous-même, soyez le plus honnête possible. Durant la conversation, vous décrivez plusieurs événements que vous avez vécus dans votre passé ainsi que plusieurs événements que vous pourriez vivre dans votre futur et dont vous estimez qu'ils expriment bien la personne que vous êtes. Ce sont exactement ces événements qui constituent les événements définissant le soi.

Tâche :

Nous vous proposons maintenant de penser à trois événements passés et à trois événements futurs définissant le soi. Pour chaque événement définissant le soi qui vous vient à l'esprit, notez un résumé d'une ligne. Décrivez ensuite l'événement avec suffisamment de détails pour qu'il puisse aider votre ami imaginaire à voir et à ressentir ce que vous avez vécu lors de cet événement passé ou ce que vous pourriez vivre dans cet événement futur. Si vous mentionnez des personnes dans l'événement, indiquez simplement leur prénom afin de garantir l'anonymat.

Définition d'un événement passé définissant le soi

Événement passé personnel qui :

- 1) date au moins d'une année,
- 2) est vivace et important pour vous,
- 3) vous aide à comprendre qui vous êtes réellement,
- 4) est lié à des événements similaires partageant le même thème ou la même préoccupation,
- 5) peut être positif et/ou négatif,
- 6) auquel vous avez pensé à plusieurs reprises.

Événement passé 1

Légende : _____
(une courte phrase qui permet d'identifier l'événement)

Description de l'événement : (où vous étiez, avec qui vous étiez, ce qu'il s'est passé, comment vous avez réagi et comment ont réagi les autres. Incluez des détails qui puissent aider un ami imaginaire à voir et à ressentir ce que vous avez vécu).

Lorsque je me souviens de cet évènement, mes émotions sont (cocher):

	Pas du tout	←—————→						Extrêmement
négatives	0	1	2	3	4	5	6	
positives	0	1	2	3	4	5	6	

Veillez estimer depuis combien de temps cet évènement s'est produit :
..... année(s) et mois

Événement passé 2

Légende : _____
(une courte phrase qui permet d'identifier l'événement)

Description de l'événement : (où vous étiez, avec qui vous étiez, ce qu'il s'est passé, comment vous avez réagi et comment ont réagi les autres. Incluez des détails qui puissent aider un ami imaginaire à voir et à ressentir ce que vous avez vécu).

Lorsque je me souviens de cet événement, mes émotions sont (cocher):

	Pas du tout	←—————→						Extrêmement
négatives	0	1	2	3	4	5	6	
positives	0	1	2	3	4	5	6	

Veillez estimer depuis combien de temps cet événement s'est produit :
..... année(s) et mois

Événement passé 3

Légende : _____
(une courte phrase qui permet d'identifier l'événement)

Description de l'événement : (où vous étiez, avec qui vous étiez, ce qu'il s'est passé, comment vous avez réagi et comment ont réagi les autres. Incluez des détails qui puissent aider un ami imaginaire à voir et à ressentir ce que vous avez vécu).

Lorsque je me souviens de cet événement, mes émotions sont (cocher):

	Pas du tout ←————→ Extrêmement						
négatives	0	1	2	3	4	5	6
positives	0	1	2	3	4	5	6

Veillez estimer depuis combien de temps cet événement s'est produit :
..... année(s) et mois

Définition d'un événement futur définissant le soi

Événement futur personnel qui :

- 7) se déroule dans au moins une année,
- 8) est vivace et important pour vous,
- 9) vous aide à comprendre qui vous êtes réellement,
- 10) est lié à des événements similaires partageant le même thème ou la même préoccupation,
- 11) peut être positif et/ou négatif,
- 12) auquel vous avez pensé à plusieurs reprises.

Événement futur 1

Légende : _____
(une courte phrase qui permet d'identifier l'événement)

Description de l'événement : (où vous êtes, avec qui vous êtes, ce qu'il se passe, comment vous réagissez et comment réagissent les autres. Incluez des détails qui puissent aider un ami imaginaire à voir et à ressentir ce que vous vivez).

Lorsque j'imagine cet événement, mes émotions sont :

	Pas du tout ←————→ Extrêmement						
négatives	0	1	2	3	4	5	6
positives	0	1	2	3	4	5	6

Veillez estimer dans combien de temps se produirait cet événement :

..... année(s) et mois

Événement futur 2

Légende : _____
(une courte phrase qui permet d'identifier l'événement)

Description de l'événement : (où vous êtes, avec qui vous êtes, ce qu'il se passe, comment vous réagissez et comment réagissent les autres. Incluez des détails qui puissent aider un ami imaginaire à voir et à ressentir ce que vous vivez).

Lorsque j'imagine cet événement, mes émotions sont :

	Pas du tout ←————→ Extrêmement						
négatives	0	1	2	3	4	5	6
positives	0	1	2	3	4	5	6

Veillez estimer dans combien de temps se produirait cet événement :

..... année(s) et mois

Événement futur 3

Légende : _____
(une courte phrase qui permet d'identifier l'événement)

Description de l'événement : (où vous êtes, avec qui vous êtes, ce qu'il se passe, comment vous réagissez et comment réagissent les autres. Incluez des détails qui puissent aider un ami imaginaire à voir et à ressentir ce que vous vivez).

Lorsque j'imagine cet événement, mes émotions sont :

	Pas du tout ←————→ Extrêmement						
négatives	0	1	2	3	4	5	6
positives	0	1	2	3	4	5	6

Veillez estimer dans combien de temps se produirait cet événement :

..... année(s) et mois