

GUIDE POUR REMPLIR
LA GRILLE DES CYCLES DE VIE MÉMORISÉS
de Marc FRECHET

Noter le mois et l'année pour les évènements suivants :

Événements majeurs vécus par la mère et le père dans les 9 mois précédant la conception,

- > Santé
- > Vie affective
- > Logement /déménagement
- > Événements professionnels
- > Voyages
- > Situation financière
- > Décès dans l'entourage

Événements vécus par la mère pendant la grossesse

- > Accident, chute
- > Maladie (saignement, mère doit rester au lit, traitement...)
- > Grossesse gémellaire (avérée ou supposée)
- > Tentative d'avortement
- > Décès dans l'entourage
- > Séparation des parents ou mariage des parents, début de vie commune
- > Voyages privés ou professionnels
- > Déménagement / hébergement temporaire
- > Choc affectif
- > Arrêt travail mère
- > Autre...

Naissance

- > Avant ou après terme
- > Cordon autour du cou
- > Par le siège
- > Forceps
- > Jumeau ou jumelle
- > Naissance déclenchée ou retardée
- > Anesthésie
- > Césarienne
- > Autre...

Événements après naissance

- > Couveuse
- > Séparation d'avec la mère
- > Jaunisse
- > Reprise travail mère, nourrice...
- > Autre...

Événements à cibler par rapport à la scolarité et aux études

- > Entrée en maternelle
- > Cycle des études primaires et études secondaires
- > Pension
- > Enseignement marquant, positivement ou négativement
- > Cycle des études supérieures

Événements à cibler par rapport à la vie professionnelle

- > Toutes les activités professionnelles
- > Changement de travail
- > Evolution professionnelle au sein de l'entreprise
- > Création d'entreprise, début activité en indépendant (pour vous-même ou votre conjoint)
- > Période de chômage ou période sabatique (pour vous-même ou votre conjoint)
- > Arrêt de travail
- > Formation marquante en cours de travail
- > Evénements majeurs liés au contexte du travail (suicide/mort d'un collègue, conflit majeur avec patron, collègue ou client, procès etc.)
- > Faillite de l'entreprise, fin d'activité en indépendant (pour vous-même ou votre conjoint)

Événements à cibler par rapport au logement

- > Déménagement
- > Achat/ construction de maison ou appartement
- > Cambriolage
- > Destruction (incendie, inondation...)

Événements à cibler par rapport à la famille

- > Conception et naissance des frères et soeurs
- > IVG ou fausse couche de la mère
- > Nourrice (s) (début et fin de relation)
- > Décès des membres de la famille ou dans l'entourage proche
- > Divorce/ séparation des parents /procès
- > Remariage d'un ou des deux parents
- > Mariage des frères et soeurs
- > Conflit entre parents, et entre parents et grands-parents
- > Conflit entre frères et soeurs, et entre enfants et parents etc.
- > Frère ou soeur élevé par quelqu'un d'autre que les parents
- > Découverte d'un demi-frère ou d'une demi-soeur
- > « Scandale » familial
- > Découverte d'un secret familial

Événements à cibler par rapport à votre vie de famille

- > Mariage, PACS, vie commune
- > Conception et naissance des enfants (incidents durant la grossesse pour chaque enfant)
- > I VG, fausse couche, grossesse extra utérine
- > Décès ou maladie importante du conjoint ou des enfants
- > Séparation, divorce
- > Amant / maîtresse chez l'un ou l'autre des conjoints
- > Remariage ou nouvelle vie commune

Événements à cibler à propos de la vie sentimentale

- > Premier amour dans la petite enfance, l'adolescence et la vie adulte
- > Toutes les rencontres sentimentales importantes de votre vie (rencontre et séparation)
- Événements à cibler à propos de votre sexualité
- > Premières règles pour les femmes, ménopause
- > Première relation sexuelle
- > Aggression, viol, harcèlement
- > Expérience homosexuelle / hétérosexuelle
- > Relation à caractère incestuel
- > Chambre à part
- > Autres...

Événements à cibler à propos de la santé (pour vous-même et les membres importants de votre famille)

- > Maladies infantiles
- > Accidents
- > Fractures
- > Opérations
- > Maladies à l'âge adulte pour vous ou des personnes importantes de votre entourage
- > Périodes de dépression
- > Périodes de thérapie, début et fin, séminaires
- > Tentatives de suicide (pour vous ou des personnes marquantes de votre entourage)
- > Problèmes liés à la nutrition (anorexie, boulimie, allergie alimentaire, constipation chronique...)
- > Premières lunettes
- > Drogues, alcoolisme
- > Traitements ou prescriptions médicamenteuses longue durée

Événements à cibler à propos de l'argent

- > Emprunts ayant entraîné des difficultés
- > Poursuites judiciaires (huissier, interdit bancaire...)
- > Héritage / donation
- > Perte d'héritage
- > Conflit d'héritage
- > Faillite personnelle ou familiale
- > Achat immobilier
- > Conflits avec co-propriétaires, locataires
- > Autres...

Divers

- > Permis de conduire
- > Voyages
- > Rêves marquants
- > Expériences suprasensibles
- > Animaux familiers ayant compté pour vous (arrivée, décès, événements liés à l'animal)