Julie Verdel
Psychologue

PRÉPARER VOTRE SÉANCE

Éléments à apporter lors de la séance

> Pour préparer votre séance, vous pouvez lister les éléments suivants concernant votre généalogie, **si possible jusqu'à vos arrière-grands-parents.** Cochez au fur et à mesure : il n'est pas nécessaire de tout compléter, chaque information apportée est précieuse.

1 Infos d'état civil

- ☐ Nom / Prénom, date de naissance, lieu
- ☐ Type de parentalité (biologique, adoption, recompositions familiales…)
- ☐ Nationalité
- ☐ Origines
- ☐ Date et cause de décès
- ☐ Jumeau (vivant ou non)

2 Vie courante, talents, spécificités

- ☐ Métiers
- ☐ Scolarité / études
- ☐ Argent (gain ou perte)
- ☐ Rapport à la religion, à l'armée, au travail…
- ☐ Vécus de guerre
- ☐ Exils (pour quelle raison ?)
- ☐ Déménagements

- ☐ Les engagements professionnels
- ☐ Les propriétés (gain ou perte)
- ☐ Sport / musique / arts…
- ☐ Autres passions
- ☐ Vécu spécifique (en lien avec les guerres ou non)
- ☐ Réussite exceptionnelle
- ☐ Légende autour de cet aïeul (ce qu'on raconte dans la famille)

3 Santé

- ☐ Procréation (problèmes de grossesse, accouchement, IVG, ITG, fausse-couche, mortalité infantile, deuil périnatal, handicap…)
- ☐ Maladies (temporaires ou chroniques)
- ☐ Accidents
- ☐ Hospitalisations
- ☐ Handicaps
- ☐ Addictions
- ☐ Psychiatrie
- ☐ Blessure / invalidité (guerre, travail, sport, accident…)

4 Relations / personnalités

- ☐ Qui avait quel caractère ?
- ☐ Qui était proche de qui / en conflit avec qui ?
- ☐ Les couples (vie maritale, mariage, divorce, séparation, adultère…)
- ☐ Les conflits de famille, de fratrie, de couple
- ☐ Qui avait quel talent / passion ?
- ☐ Les problèmes / conflits d'héritage
- ☐ De qui étiez-vous proche ?

5 Événements majeurs de votre vie

- ☐ Santé (enfance : carnet de santé ; adulte : arrêts de travail, hospitalisations, santé psychique…)
- ☐ Votre naissance ou adoption
- ☐ Accidents vous concernant ou concernant vos proches et qui vous ont impacté
- ☐ Scolarité (vécu selon les classes, redoublement ou saut de classe…)

- ☐ Diplômes (scolaires, professionnels, sportifs, permis de conduire…)
- ☐ Relations amoureuses (rencontres, unions, désunions…), amitiés et ruptures
- ☐ Naissance des frères et sœurs
- ☐ Grossesse / naissance / adoption de vos enfants et petits-enfants et leurs aléas
- ☐ Deuils
- ☐ Lieu de vie : déménagements, achats…
- ☐ Séjours à l'étranger (voyages ou exils)
- ☐ Travail (embauches, fins de contrats, chômage, changements…)
- ☐ Conflits familiaux et causes
- ☐ Événements liés à vos passions
- ☐ Événements liés à vos animaux familiers

> **Et surtout :** tout événement signifiant pour vous qui ne figurerait pas dans cette liste. Votre ressenti est un fil précieux pour la séance.