

# Index

---

<b>Important !</b> .....	11
<b>Introduction</b> .....	13
<b>Clefs</b> .....	21
<b>Un bullet journal ?</b> .....	23
Le saviez-vous ? .....	23
Pourquoi ? .....	23
Pour qui ? .....	23
Comment ? .....	24
Quel matériel ? .....	24
<b>Et pourquoi pour un système dissociatif ?</b> .....	25
Concrètement ? .....	25
Matériel spécifique .....	25
<b>Guide de ce bullet journal</b> .....	27
Quelques sections particulières .....	27
<b>Bienvenue</b> .....	33
<b>Les règles</b> .....	35
<b>À propos des troubles dissociatifs</b> .....	37
Qu'est-ce que la dissociation ? .....	37
Une façade de normalité .....	38
Deux systèmes psychobiologiques .....	39
« Je n'ai pas l'impression que c'est à moi que c'est arrivé » .....	40
Le maintien de la dissociation .....	40
La tenue d'un journal intime .....	41
<b>D'après le DSM-5</b> .....	43
Les différents troubles dissociatifs .....	43

<i>Le trouble dissociatif de l'identité</i> . . . . .	43
<i>Amnésie dissociative</i> . . . . .	44
<i>Dépersonnalisation/déréalisation</i> . . . . .	44
<i>Autre trouble dissociatif spécifié et trouble dissociatif non spécifié</i> . . . . .	45
<b>Troubles dissociatifs, quoi de neuf dans le DSM-5 ?</b> . . . . .	47
<b>Symptômes</b> . . . . .	51
<i>Le trouble dissociatif de l'identité</i> . . . . .	51
<i>L'amnésie dissociative</i> . . . . .	51
<i>Dépersonnalisation/déréalisation</i> . . . . .	52
<i>Autre trouble dissociatif spécifié</i> . . . . .	52
<i>Un large éventail d'autres symptômes</i> . . . . .	52
<b>Thérapie(s)</b> . . . . .	55
Un traitement par phases . . . . .	55
Co-existence des contradictions . . . . .	55
Complications dans le traitement . . . . .	56
L'attachement dans la thérapie . . . . .	59
Intégration ? . . . . .	60
<b>Prendre soin de soi</b> . . . . .	63
La sécurité d'abord ! . . . . .	63
Les soins du corps . . . . .	63
Les soins de l'âme . . . . .	65
Les soins aux autres . . . . .	66
<b>Astuces à faire</b> . . . . .	67
Pour s'approprier ou se réapproprier le corps . . . . .	67
Quand vous ne savez pas quoi faire . . . . .	67
Quand vous n'arrivez à rien faire . . . . .	68
<b>Ressources</b> . . . . .	69

Biblio .....	69
<i>Ouvrages spécialisés</i> .....	69
<i>Témoignages</i> .....	71
Films/Séries .....	72
Sites internet .....	74
<b>Objectifs de l'année</b> .....	76
<b>L'humeur en pixel art</b> .....	77
<b>Calendex</b> .....	78
<b>Mois de</b> .....	82
<b>Mois de</b> .....	94
<b>Mois de</b> .....	106
<b>Mois de</b> .....	118
<b>Mois de</b> .....	130
<b>Mois de</b> .....	142
<b>Mois de</b> .....	154
<b>Mois de</b> .....	166
<b>Mois de</b> .....	178
<b>Mois de</b> .....	190
<b>Mois de</b> .....	202
<b>Mois de</b> .....	214
<b>Notes</b> .....	226
<b>Traitement</b> .....	233
<b>Liste des profils</b> .....	234
<b>Carte du système</b> .....	252
Exemple .....	252
<b>Ligne de vie</b> .....	256
<b>À nous-même(s)</b> .....	260
<b>Notre monde intérieur</b> .....	264
<b>La roue de la vie</b> .....	266
Explications .....	267

<b>Nos qualités</b> .....	<b>270</b>
<b>Anniversaires</b> .....	<b>272</b>
<b>Petit lexique</b> .....	<b>275</b>
<b>Carnet d'adresses</b> .....	<b>280</b>
<b>Plan de crise</b> .....	<b>295</b>