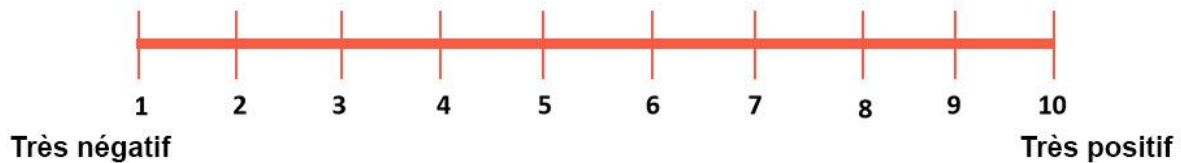


L'impact du fait de collectionner du matériel problématique sur ma vie

Partie A

Répondez aux questions 1 à 4 en évaluant votre sentiment sur une échelle de 1 à 10, 1 étant très négatif et 10 très positif, dans chaque situation.

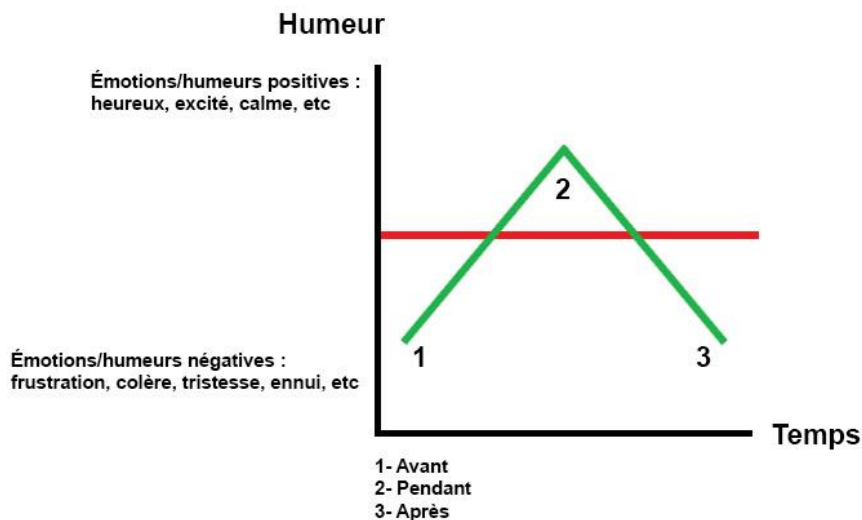


Comment est-ce que je me sens avant de commencer à m'occuper de ma collection?	
Comment est-ce que je me sens pendant que je m'occupe de ma collection?	
Comment est-ce que je me sens lorsque j'ai terminé de m'occuper de ma collection?	
Comment est-ce que je me sens si je n'ai pas regardé ma collection ce jour-là?	

Décrivez ces émotions. Voici des suggestions : si elles sont positives, des exemples de réponse pourraient être le bonheur, l'excitation ou le calme; si elles sont négatives, cela pourrait être la frustration, la colère, la tristesse ou l'ennui.

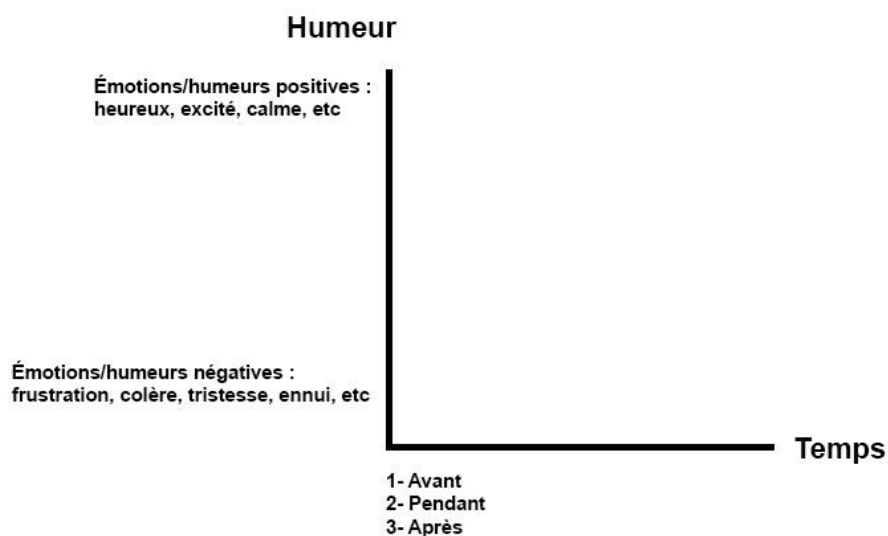
Il vous sera peut-être plus facile d'examiner vos réponses sur un graphique afin de voir l'évolution de vos sentiments.

Regardez l'exemple (page suivante) et voyez ensuite si vous pouvez tracer le vôtre.



Pour cette personne, **en observant la ligne verte**, il est évident qu'elle se sent de mauvaise humeur avant de s'occuper de sa collection (1). Pendant l'activité, son humeur s'améliore (2). Par la suite, son humeur se détériore de nouveau (3); cela peut être dû à la culpabilité liée à ce qu'elle a consulté en ligne, mais cela peut aussi dépendre du fait qu'elle n'est tout simplement pas devant sa collection à ce moment-là.

La ligne rouge représente ce que cette personne a tendance à ressentir un jour où elle ne s'occupe pas de sa collection. Ce graphique peut donc suggérer qu'elle s'occupe de sa collection lorsqu'elle se sent déprimée et l'utilise pour se remonter le moral. Et les jours où elle se sent bien, elle n'a pas tendance à se tourner vers cette activité.



Partie B

Répondez maintenant aux questions suivantes :

1. À quel point est-ce important pour moi de collectionner des images sexuelles d'enfants? Pourquoi?

2. Pourquoi est-ce que je conserve certaines images? Pourquoi est-ce que je ne mettrais pas certaines images dans ma collection?

3. Combien d'heures est-ce que je passe à améliorer ma collection? Est-ce trop?

4. Quels besoins sont satisfaits par l'ajout de ces images sexuelles à ma collection? Prenez note des options ci-dessous qui s'appliquent à vous.
 - Le fait de collectionner ces images fait que je me sens créatif. Cela me donne un sentiment d'accomplissement et m'aide à me sentir bien dans ma peau. (Créativité)

 - Le fait de collectionner ces images m'aide à exceller dans mon travail, car j'ai le sentiment de maîtriser et de perfectionner l'activité. (Accomplissement dans le travail)

 - Le fait de collectionner ces images semble en valoir la peine. C'est amusant, excitant et cela peut être un défi. (Accomplissement dans les loisirs)

 -
 - Le fait de collectionner ces images me donne l'impression que ma vie a un but. (Spiritualité)

ÇA SUFFIT

- Le fait de collectionner ces images fait que je me sens en paix et à l'aise. Cela m'aide à échapper à des sentiments difficiles. (Paix intérieure)
- Ma collection m'aide à prendre soin de moi, tant physiquement qu'émotionnellement. (Vie)
- Le fait de collectionner ces images a un effet positif sur mes relations romantiques et familiales, tant sur le plan sexuel qu'émotionnel. (Relations avec les autres)
- Le fait de collectionner ces images me donne le contrôle de ma vie. Cela me donne le sentiment de pouvoir prendre des décisions et d'avoir mon mot à dire dans ce que je fais. (Autonomie)
- Le fait de collectionner ces images me donne des connaissances. Cela me donne l'impression d'être intelligent et de savoir des choses. (Savoir)
- Le fait de collectionner ces images me donne l'impression d'appartenir à quelque chose. J'ai l'impression de faire partie d'un groupe. (Sentiment d'appartenance)
- Le fait de collectionner ces images me fait du bien. Cette activité me fait plaisir. (Plaisir)

Vous venez de trouver les besoins auxquels votre activité de collection répond dans votre cas.