FICHE 149 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Mes figures d'attachement

Les personnes vers qui je me suis tourné(e), hier et aujourd'hui

OBJECTIF

Repérer les figures d'attachement de la personne au fil de sa vie (havre de sécurité, base de sécurité) et la façon dont elles répondaient, pour éclairer ses attentes relationnelles actuelles.

POUR QUI

Début d'un travail sur les relations, difficultés relationnelles répétées, transitions (expatriation, séparation, deuil).

DURÉE

20-30 min

DÉROULÉ

1. Présentez les deux fonctions : havre de sécurité (vers qui je vais quand ça va mal) et base de sécurité (qui m'encourage à explorer).
2. La personne liste ses figures importantes, de l'enfance à aujourd'hui, pas seulement les parents.
3. Pour chacune : comment elle répondait quand la personne avait besoin d'elle.
4. Repérez ce que ces expériences ont pu lui apprendre sur les autres et sur elle-même.

POINTS D'ATTENTION

> Rester descriptif et sans jugement des parents. Si des souvenirs de maltraitance apparaissent, ne pas les explorer en détail à ce stade. Ces fiches ne sont pas des tests d'attachement : aucune ne remplace un entretien clinique ni un questionnaire validé. Évitez d'enfermer la personne dans un « style ». En cas de violence actuelle dans une relation, la priorité est la sécurité, pas le travail sur l'attachement.

RÉFÉRENCES

Bowlby, J. (1988). A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. Basic Books.

Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. Journal of Personality and Social Psychology, 52(3), 511-524.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 149 · FICHE À REMETTRE

Mes figures d'attachement

Une figure d'attachement est une personne vers qui on se tourne quand on a peur, mal ou besoin de réconfort, et qui nous donne aussi l'élan pour explorer. Ça peut être un parent, mais aussi un grand-parent, une nounou, un frère, un enseignant, un partenaire, un ami.

1. Note les personnes qui ont compté pour toi de cette façon, de l'enfance à aujourd'hui.
2. Écris à quelle période de ta vie.
3. Écris comment elle répondait quand tu avais besoin d'elle.
4. Écris ce que ça t'a appris sur les relations.

La personne	À quelle période	Comment elle répondait à mes besoins	Ce que ça m'a appris

Ce que je remarque quand je regarde ces personnes ensemble :

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 150 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Ma carte de l'attachement

Anxiété et évitement, selon les relations

OBJECTIF

Aider la personne à situer, de façon réflexive et non diagnostique, ses tendances d'anxiété et d'évitement d'attachement dans différentes relations, pour montrer qu'elles varient selon les liens.

POUR QUI

Personnes qui se sont « étiquetées » via des tests en ligne, difficultés de couple, relations familiales ou amicales compliquées.

DURÉE

15-20 min

DÉROULÉ

1. Expliquez les deux dimensions : anxiété (peur d'être abandonné(e), besoin d'être rassuré(e)) et évitement (malaise avec la proximité, compter sur soi).
2. La personne choisit 3 à 5 relations importantes (partenaire, parent, ami, collègue…).
3. Pour chacune, elle estime de 0 à 10 son anxiété et son évitement, avec un exemple concret.
4. Observez les différences entre relations et ce qu'elles disent de chaque lien.

POINTS D'ATTENTION

> Il ne s'agit pas d'une mesure : l'ECR (Brennan et coll., 1998) et ses versions sont les questionnaires validés. Les différences entre relations sont attendues (Fraley et coll., 2015). Ces fiches ne sont pas des tests d'attachement : aucune ne remplace un entretien clinique ni un questionnaire validé. Évitez d'enfermer la personne dans un « style ». En cas de violence actuelle dans une relation, la priorité est la sécurité, pas le travail sur l'attachement.

RÉFÉRENCES

Fraley, R. C. & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. Review of General Psychology, 4(2), 132-154.

Fraley, R. C., Hudson, N. W., Heffernan, M. E. & Segal, N. (2015). Are adult attachment styles categorical or dimensional? A taxometric analysis of general and relationship-specific attachment orientations. Journal of Personality and Social Psychology, 109(2), 354-368.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 150 · FICHE À REMETTRE

Ma carte de l'attachement

La recherche décrit l'attachement adulte selon deux dimensions : l'anxiété (« j'ai peur qu'on m'abandonne ») et l'évitement (« je suis mal à l'aise quand on est trop proche »). On n'est pas « un style » : on peut se sentir très différent selon la personne. Cette fiche n'est pas un test, c'est une carte pour réfléchir.

1. Choisis 3 à 5 relations importantes.
2. Pour chacune, note ton anxiété de 0 à 10 : à quel point tu as peur d'être rejeté(e) ou pas assez aimé(e).
3. Note ton évitement de 0 à 10 : à quel point tu es mal à l'aise avec la proximité ou le fait de dépendre de l'autre.
4. Écris un exemple concret.

La relation	Anxiété (0-10)	Évitement (0-10)	Un exemple

Ce qui change d'une relation à l'autre, et pourquoi à mon avis :

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 151 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Quand mon système d'attachement s'active

Repérer mes réactions de rapprochement ou de retrait

OBJECTIF

Observer en situation les déclencheurs du système d'attachement (silence, distance, conflit, séparation) et les stratégies utilisées (hyperactivation : protester, surveiller ; désactivation : se retirer, minimiser), avec leurs effets.

POUR QUI

Conflits de couple répétitifs, jalousie, besoin intense d'être rassuré(e), difficulté à exprimer ses besoins, retrait émotionnel.

DURÉE

5 min après chaque situation, pendant 1 à 2 semaines

DÉROULÉ

1. Présentez les deux stratégies secondaires (Mikulincer et Shaver) comme des protections apprises, pas des défauts.
2. La personne note les situations où elle s'est sentie inquiète, blessée ou envahie dans une relation.
3. Pour chacune : ce qu'elle a ressenti, ce qu'elle a fait (se rapprocher, protester, se retirer…), et l'effet sur la relation.
4. Cherchez ensemble ce qu'elle avait besoin de recevoir, et une autre façon de le demander (fiche 154).

POINTS D'ATTENTION

> Ces fiches ne sont pas des tests d'attachement : aucune ne remplace un entretien clinique ni un questionnaire validé. Évitez d'enfermer la personne dans un « style ». En cas de violence actuelle dans une relation, la priorité est la sécurité, pas le travail sur l'attachement.

RÉFÉRENCES

Mikulincer, M., Shaver, P. R. & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. Motivation and Emotion, 27(2), 77-102.

Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2016). Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change (2nd ed.). Guilford.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 151 · FICHE À REMETTRE

Quand mon système d'attachement s'active

Quand une relation importante semble menacée (un message sans réponse, une dispute, un départ), une alarme s'allume. Certaines personnes ont tendance à se rapprocher, à vérifier, à protester ; d'autres à se fermer, à prendre de la distance. Ce sont des façons de se protéger apprises il y a longtemps.

1. Note une situation où tu t'es senti(e) inquiet(e), blessé(e) ou envahi(e) dans une relation.
2. Écris ce que tu as ressenti.
3. Écris ce que tu as fait : te rapprocher, vérifier, protester, te fermer, partir…
4. Écris ce dont tu avais besoin, au fond.

La situation	Ce que j'ai ressenti	Ce que j'ai fait	Ce dont j'avais besoin

Ma réaction la plus fréquente, et ce qu'elle produit dans mes relations :

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 152 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Ce que j'ai appris enfant sur les relations

Mes croyances sur moi, sur les autres, et ce qui en reste

OBJECTIF

Explorer les « modèles internes » construits dans l'enfance (croyances sur soi et sur la disponibilité des autres), vérifier leur validité dans les relations actuelles et commencer à les assouplir.

POUR QUI

Personnes avec une histoire relationnelle difficile, schémas relationnels répétés, travail sur l'estime de soi.

DURÉE

30 min, de préférence en séance

DÉROULÉ

1. Présentez les modèles internes de Bowlby : des attentes apprises, souvent utiles à l'époque, qui peuvent être dépassées aujourd'hui.
2. La personne note les « messages » appris sur elle-même et sur les autres (« je dois me débrouiller seule », « si je demande, je dérange »).
3. Pour chacun : d'où il vient peut-être, s'il est encore vrai aujourd'hui, et avec qui il ne l'est pas.
4. Formulez une croyance plus nuancée, à tester dans une relation sûre.

POINTS D'ATTENTION

> Travail à mener avec prudence en cas de maltraitance ou de négligence : privilégiez la séance et la stabilisation. La « sécurité acquise » montre qu'une histoire difficile n'empêche pas un attachement sécure à l'âge adulte (Roisman et coll., 2002). Ces fiches ne sont pas des tests d'attachement : aucune ne remplace un entretien clinique ni un questionnaire validé. Évitez d'enfermer la personne dans un « style ». En cas de violence actuelle dans une relation, la priorité est la sécurité, pas le travail sur l'attachement.

RÉFÉRENCES

Bowlby, J. (1988). A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. Basic Books.

Roisman, G. I., Padrón, E., Sroufe, L. A. & Egeland, B. (2002). Earned-secure attachment status in retrospect and prospect. Child Development, 73(4), 1204-1219.

Taylor, P., Rietzschel, J., Danquah, A. & Berry, K. (2015). Changes in attachment representations during psychological therapy. Psychotherapy Research, 25(2), 222-238.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 152 · FICHE À REMETTRE

Ce que j'ai appris enfant sur les relations

À faire de préférence avec ton psychologue

Enfant, on apprend des choses sur soi et sur les autres à partir de la façon dont on nous a répondu : « on peut compter sur les autres », « je dois me débrouiller seul(e) », « si je pleure, on s'énerve ». Ces leçons nous ont protégés à l'époque. Aujourd'hui, certaines ne sont peut-être plus vraies.

1. Écris un message que tu as appris sur toi ou sur les autres.
2. Écris d'où il vient peut-être (sans juger personne).
3. Écris s'il est encore vrai aujourd'hui, et avec qui il ne l'est pas.
4. Écris une version plus nuancée, que tu pourrais tester.

Ce que j'ai appris	D'où ça vient peut-être	Encore vrai aujourd'hui ? Avec qui non ?	Une version plus nuancée

Une relation sûre où je pourrais tester ma nouvelle croyance :

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 153 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Ma base de sécurité aujourd'hui

Les personnes et les lieux qui me rassurent et m'encouragent

OBJECTIF

Cartographier les sources actuelles de sécurité (havre et base) et la façon dont la personne s'en sert, pour renforcer le soutien disponible, en particulier lors de transitions.

POUR QUI

Isolement, expatriation, séparation, deuil, personnes qui ne demandent jamais d'aide.

DURÉE

20 min

DÉROULÉ

1. Rappelez les deux fonctions du soutien chez l'adulte : être un havre dans l'épreuve et une base pour oser (Feeney et Collins, 2015).
2. La personne note les personnes, groupes, lieux ou activités qui remplissent ces fonctions aujourd'hui.
3. Pour chacun : à quelle fréquence elle y fait appel et ce qui l'en empêche parfois.
4. Choisissez un lien à renforcer ou à recréer.

POINTS D'ATTENTION

> Un animal, un lieu ou une communauté peuvent apporter du réconfort sans être des « figures d'attachement » au sens strict : l'important est le soutien ressenti. Ces fiches ne sont pas des tests d'attachement : aucune ne remplace un entretien clinique ni un questionnaire validé. Évitez d'enfermer la personne dans un « style ». En cas de violence actuelle dans une relation, la priorité est la sécurité, pas le travail sur l'attachement.

RÉFÉRENCES

Feeney, B. C. & Collins, N. L. (2015). A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. Personality and Social Psychology Review, 19(2), 113-147.

Bowlby, J. (1988). A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. Basic Books.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 153 · FICHE À REMETTRE

Ma base de sécurité aujourd'hui

Adulte, on a encore besoin de personnes vers qui se tourner quand ça va mal (un havre), et qui nous encouragent à avancer (une base). Ce besoin n'est pas une faiblesse : c'est humain. Cette fiche t'aide à voir sur qui tu peux compter aujourd'hui.

1. Note les personnes (et, si tu veux, les groupes ou lieux) qui te rassurent ou t'encouragent.
2. Écris ce qu'elles t'apportent : réconfort, encouragement, ou les deux.
3. Écris à quelle fréquence tu fais appel à elles.
4. Écris ce qui t'empêche parfois de le faire.

Qui ou quoi	Ce que ça m'apporte	À quelle fréquence	Ce qui m'en empêche parfois

Un lien que je veux renforcer ou recréer, et comment :

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 154 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Dire ce dont j'ai besoin

Remplacer la protestation ou le silence par une demande claire

OBJECTIF

Transformer les stratégies indirectes d'expression des besoins d'attachement (reproches, bouderie, retrait, sarcasme) en demandes claires et vulnérables, centrées sur le besoin.

POUR QUI

Conflits de couple, personnes qui « testent » l'autre, qui attendent que l'autre devine, ou qui se taisent jusqu'à l'explosion.

DURÉE

20 min de préparation, puis à essayer

DÉROULÉ

1. Partez d'une situation récente où la personne a protesté ou s'est retirée (fiche 151).
2. Identifiez l'émotion sous-jacente (peur, tristesse, solitude) et le besoin (être rassuré(e), compter, être choisi(e)).
3. Formulez une demande claire : je ressens…, j'ai besoin…, est-ce que tu pourrais… ?
4. Préparez la façon de réagir si la réponse n'est pas celle espérée.

POINTS D'ATTENTION

> Exprimer un besoin n'oblige pas l'autre à y répondre : l'objectif est d'augmenter les chances d'être compris(e), pas de contrôler la réponse. Ces fiches ne sont pas des tests d'attachement : aucune ne remplace un entretien clinique ni un questionnaire validé. Évitez d'enfermer la personne dans un « style ». En cas de violence actuelle dans une relation, la priorité est la sécurité, pas le travail sur l'attachement.

RÉFÉRENCES

Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2016). Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change (2nd ed.). Guilford.

Feeney, B. C. & Collins, N. L. (2015). A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. Personality and Social Psychology Review, 19(2), 113-147.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 154 · FICHE À REMETTRE

Dire ce dont j'ai besoin

Quand on a peur de ne pas compter, on exprime souvent son besoin de façon indirecte : reproches, bouderie, silence, ironie. L'autre entend surtout l'attaque ou la distance, et le besoin passe inaperçu. Une demande claire, même si elle rend vulnérable, a plus de chances d'être entendue.

1. Choisis une situation récente où tu as protesté ou t'es fermé(e).
2. Écris ce que tu as dit ou fait.
3. Écris ce que tu ressentais vraiment en dessous (peur, tristesse, solitude…).
4. Écris une demande claire : « Je me sens…, j'ai besoin de…, est-ce que tu pourrais… ? »

Ce que j'ai dit ou fait	Ce que je ressentais en dessous	Ce dont j'avais besoin	Ma demande claire

Ce qui s'est passé quand j'ai essayé ma demande claire :

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 155 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Accepter d'être aidé(e)

Pour celles et ceux qui ont l'habitude de tout gérer seuls

OBJECTIF

Travailler la désactivation du système d'attachement (difficulté à demander et à recevoir du soutien) par de petites expériences graduées de réception d'aide, en observant les pensées et sensations associées.

POUR QUI

Personnes très autonomes, qui minimisent leurs besoins, s'occupent des autres sans jamais demander, ou se sentent mal à l'aise quand on prend soin d'elles.

DURÉE

15 min de préparation, puis une petite expérience par semaine

DÉROULÉ

1. Reconnaissez la valeur de l'autonomie : c'est souvent une force construite pour s'adapter.
2. Listez avec la personne de petites façons de recevoir : accepter un service, dire « oui, je veux bien », partager un souci.
3. Classez-les du plus facile au plus difficile et choisissez la première.
4. Après l'expérience, notez les pensées (« je dérange »), les sensations et ce qui s'est réellement passé.

POINTS D'ATTENTION

Avancer très progressivement : la désactivation protège souvent d'anciennes déceptions. Ne pas présenter l'autonomie comme un défaut. Ces fiches ne sont pas des tests d'attachement : aucune ne remplace un entretien clinique ni un questionnaire validé. Évitez d'enfermer la personne dans un « style ». En cas de violence actuelle dans une relation, la priorité est la sécurité, pas le travail sur l'attachement.

RÉFÉRENCES

Mikulincer, M., Shaver, P. R. & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. Motivation and Emotion, 27(2), 77-102.

Feeney, B. C. & Collins, N. L. (2015). A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. Personality and Social Psychology Review, 19(2), 113-147.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 155 · FICHE À REMETTRE

Accepter d'être aidé(e)

Certaines personnes ont appris très tôt à ne compter que sur elles-mêmes. C'est une force, et souvent une protection. Mais à force, on peut se retrouver seul(e) avec tout. Recevoir un peu d'aide s'apprend, par petites étapes.

1. Fais une liste de petites façons de recevoir : accepter un service, dire « je veux bien », parler d'un souci.
2. Classe-les de la plus facile à la plus difficile.
3. Choisis-en une pour cette semaine.
4. Après, note ce que tu as pensé, ressenti, et ce qui s'est vraiment passé.

Ce que j'essaie de recevoir	Ce que j'ai pensé	Ce que j'ai ressenti	Ce qui s'est vraiment passé

Ce que j'apprends sur moi et sur les autres en recevant un peu d'aide :

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 156 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Mes souvenirs de sécurité

Me rappeler des moments où quelqu'un a été là pour moi

OBJECTIF

Renforcer le sentiment de sécurité d'attachement en rappelant de façon détaillée des souvenirs de soutien, de réconfort ou d'encouragement (inspiré des travaux sur l'« amorçage de sécurité »).

POUR QUI

Anxiété relationnelle, sentiment de solitude, préparation à une situation stressante, complément d'un travail de stabilisation.

DURÉE

10 min, à répéter

DÉROULÉ

1. Invitez la personne à retrouver 3 à 5 moments où quelqu'un a été là pour elle (même brièvement, même une personne extérieure à la famille).
2. Pour chaque souvenir : la scène, ce que la personne a fait ou dit, ce que ça a fait dans le corps.
3. Proposez de revenir à l'un de ces souvenirs quelques minutes, en remarquant les sensations de calme ou de chaleur.
4. Encouragez à relire la liste avant une situation stressante.

POINTS D'ATTENTION

Les effets de l'amorçage de sécurité sont surtout démontrés à court terme ; l'effet durable de la répétition reste à confirmer (Gillath et coll., 2008). Si aucun souvenir n'apparaît, s'appuyer sur une figure imaginaire bienveillante (fiche 129). Ces fiches ne sont pas des tests d'attachement : aucune ne remplace un entretien clinique ni un questionnaire validé. Évitez d'enfermer la personne dans un « style ». En cas de violence actuelle dans une relation, la priorité est la sécurité, pas le travail sur l'attachement.

RÉFÉRENCES

Gillath, O., Selcuk, E. & Shaver, P. R. (2008). Moving toward a secure attachment style: Can repeated security priming help? Social and Personality Psychology Compass, 2(4), 1651-1666.

Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2016). Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change (2nd ed.). Guilford.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 156 · FICHE À REMETTRE

Mes souvenirs de sécurité

Se rappeler un moment où quelqu'un a été là pour soi (une main sur l'épaule, une phrase qui rassure, quelqu'un qui est venu) peut redonner un peu de calme et de confiance. Ces souvenirs sont des ressources que tu peux garder à portée de main.

1. Retrouve 3 à 5 moments où quelqu'un a été là pour toi, même brièvement.
2. Pour chacun, décris la scène : où, qui, ce que la personne a fait ou dit.
3. Note ce que tu ressens maintenant en y repensant, dans ton corps.
4. Choisis ton souvenir préféré pour les moments difficiles.

La scène	Ce que la personne a fait ou dit	Ce que je ressens en y repensant

Le souvenir que je garde pour les moments difficiles :

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification