FICHE 116 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Ma ligne de vie

Placer les moments importants de ma vie sur une seule ligne

OBJECTIF

Donner une vue d'ensemble de l'histoire de la personne : événements marquants, hauts et bas, périodes de ressources. Support d'anamnèse et de travail narratif.

POUR QUI

Début de suivi, période de transition, sentiment de « ne plus savoir qui l'on est », préparation d'un travail EMDR (ligne du temps de l'anamnèse).

DURÉE

30-45 min en séance, à compléter à la maison

DÉROULÉ

1. Tracez une ligne horizontale : la naissance à gauche, aujourd'hui à droite ; au-dessus, ce qui a été agréable, en dessous, ce qui a été difficile.
2. La personne place 6 à 10 moments, avec l'âge et un mot, sans raconter les détails.
3. Cotez chaque moment de -5 à +5 et reliez les points pour voir la forme de la courbe.
4. Repérez ensemble les périodes de ressources et les périodes à reprendre plus tard.

POINTS D'ATTENTION

> Revenir sur sa vie peut réveiller des souvenirs douloureux. À la maison, la consigne est de noter seulement un mot pour un moment difficile, sans le détailler ; le travail sur les souvenirs traumatiques se fait en séance (EMDR, NET), une fois la stabilisation suffisante.

RÉFÉRENCES

Shapiro, F. (2018). Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy: Basic Principles, Protocols, and Procedures (3rd ed.). Guilford.

Schauer, M., Neuner, F. & Elbert, T. (2011). Narrative Exposure Therapy: A Short-Term Treatment for Traumatic Stress Disorders (2nd ed.). Hogrefe.

McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. Review of General Psychology, 5(2), 100-122.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 116 · FICHE À REMETTRE

Ma ligne de vie

Ta vie ne se résume pas à ses problèmes. Placer les moments importants sur une ligne aide à voir l'ensemble : les périodes difficiles, mais aussi celles où tu as tenu, appris, aimé.

1. Note 6 à 10 moments importants, du plus ancien au plus récent.
2. Pour chacun : ton âge (ou l'année) et un mot ou une phrase courte.
3. Donne une note de -5 (très difficile) à +5 (très agréable).
4. Dessine, si tu veux, la courbe sur une feuille, puis note ce que tu remarques.

Âge ou année	Le moment (un mot, une phrase)	Note -5 à +5	Ce que j'en retiens

En regardant ma ligne en entier, je remarque :

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 117 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Les chapitres de ma vie

Raconter ma vie comme un livre

OBJECTIF

Organiser l'histoire de vie en grandes périodes et leur donner un titre, ce qui favorise la cohérence du récit et la mise en sens.

POUR QUI

Transitions (déménagement, séparation, retraite, expatriation), sentiment de discontinuité, travail sur l'identité.

DURÉE

20-30 min

DÉROULÉ

1. Proposez de voir sa vie comme un livre et de la découper en 3 à 7 chapitres.
2. Pour chaque chapitre : les dates, un titre et ce qui le caractérise.
3. Demandez ce que chaque chapitre a appris ou laissé.
4. Explorez le titre du chapitre en cours : est-ce celui que la personne souhaite ?

POINTS D'ATTENTION

> Inspiré de l'entretien de récit de vie de McAdams (consigne « les chapitres »), sans le reproduire. Revenir sur sa vie peut réveiller des souvenirs douloureux. À la maison, la consigne est de noter seulement un mot pour un moment difficile, sans le détailler ; le travail sur les souvenirs traumatiques se fait en séance (EMDR, NET), une fois la stabilisation suffisante.

RÉFÉRENCES

McAdams, D. P. (2008). The Life Story Interview. The Foley Center for the Study of Lives, Northwestern University.

McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. Review of General Psychology, 5(2), 100-122.

McLean, K. C., Pasupathi, M. & Pals, J. L. (2007). Selves creating stories creating selves: A process model of self-development. Personality and Social Psychology Review, 11(3), 262-278.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 117 · FICHE À REMETTRE

Les chapitres de ma vie

Imagine que ta vie est un livre. Chaque grande période en est un chapitre, avec un début, une fin et un titre. Ce regard aide à voir comment ton histoire avance.

1. Découpe ta vie en 3 à 7 chapitres.
2. Donne à chacun ses dates et un titre, comme pour un livre.
3. Note en quelques mots ce qui caractérise chaque chapitre.
4. Écris ce que chaque chapitre t'a appris ou laissé.

Chapitre (de … à …)	Titre	Ce qui le caractérise	Ce qu'il m'a appris

Le chapitre que je vis aujourd'hui s'appelle… et j'aimerais que le suivant s'appelle :

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 118 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Sommet, creux, tournant

Les scènes clés de mon histoire

OBJECTIF

Décrire quelques scènes clés précises (meilleur moment, moment difficile, tournant) et en tirer un sens, en travaillant la spécificité des souvenirs et le sentiment d'agir sur sa vie.

POUR QUI

Humeur basse (souvenirs vagues et généraux), perte de repères, travail sur l'identité et les valeurs.

DURÉE

30 min

DÉROULÉ

1. Demandez des scènes précises : un moment, un lieu, ce qui s'est passé, pas une période entière.
2. Pour le creux, la personne choisit un moment difficile qu'elle peut raconter sans être submergée, pas forcément le pire.
3. Pour chaque scène : émotions, pensées, ce que ça dit d'elle.
4. Cherchez ce que la personne a fait, choisi ou appris : c'est souvent là que se trouve le sentiment d'agir sur sa vie.

POINTS D'ATTENTION

> Les personnes déprimées ont tendance à évoquer des souvenirs généraux (« j'ai toujours raté ») : aidez-les à revenir à un moment précis. Revenir sur sa vie peut réveiller des souvenirs douloureux. À la maison, la consigne est de noter seulement un mot pour un moment difficile, sans le détailler ; le travail sur les souvenirs traumatiques se fait en séance (EMDR, NET), une fois la stabilisation suffisante.

RÉFÉRENCES

McAdams, D. P. (2008). The Life Story Interview. The Foley Center for the Study of Lives, Northwestern University.

Williams, J. M. G., Barnhofer, T., Crane, C., Herman, D., Raes, F., Watkins, E. & Dalgleish, T. (2007). Autobiographical memory specificity and emotional disorder. Psychological Bulletin, 133(1), 122-148.

Adler, J. M. (2012). Living into the story: Agency and coherence in a longitudinal study of narrative identity development and mental health over the course of psychotherapy. Journal of Personality and Social Psychology, 102(2), 367-389.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 118 · FICHE À REMETTRE

Sommet, creux, tournant

Certaines scènes résument une époque ou disent quelque chose d'important sur toi. Choisis-en quelques-unes et raconte-les comme des scènes de film : un moment, un lieu, ce qui s'est passé.

1. Pour chaque ligne, choisis une scène précise (un moment, pas une période).
2. Écris ce qui s'est passé, en quelques lignes.
3. Note ce que tu as ressenti et pensé.
4. Écris ce que cette scène dit de toi, ou ce qu'elle t'a appris.

Scène	Ce qui s'est passé	Ce que j'ai ressenti	Ce que ça dit de moi

Dans ces scènes, ce que j'ai fait, choisi ou appris par moi-même :

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 119 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Fleurs et pierres

La ligne de vie des moments qui ont fait du bien et de ceux qui ont blessé

OBJECTIF

Construire avec la personne une ligne de vie symbolique (fleurs = moments ressources, pierres = événements très difficiles ou traumatiques) pour préparer un travail sur le trauma, sans entrer dans les souvenirs.

POUR QUI

Personnes ayant vécu plusieurs événements traumatiques (violences, exil, guerre, accidents), en préparation d'un travail EMDR ou d'exposition narrative.

DURÉE

Une séance (45-90 min)

DÉROULÉ

1. Posez une corde ou tracez une ligne : le début est la naissance, le bout encore enroulé est l'avenir.
2. La personne place, dans l'ordre, des fleurs pour les bons moments et des pierres pour les moments très difficiles (une bougie possible pour les deuils).
3. Pour chaque symbole : l'âge et un titre en un ou deux mots, sans aucun détail.
4. Photographiez ou recopiez la ligne : elle servira de plan pour les séances suivantes.

POINTS D'ATTENTION

Exercice inspiré de la ligne de vie de la thérapie d'exposition narrative (NET), à faire en séance. La consigne est de ne pas raconter les pierres à ce stade. Vérifiez la stabilité et la sécurité actuelles avant de commencer. Revenir sur sa vie peut réveiller des souvenirs douloureux. À la maison, la consigne est de noter seulement un mot pour un moment difficile, sans le détailler ; le travail sur les souvenirs traumatiques se fait en séance (EMDR, NET), une fois la stabilisation suffisante.

RÉFÉRENCES

Schauer, M., Neuner, F. & Elbert, T. (2011). Narrative Exposure Therapy: A Short-Term Treatment for Traumatic Stress Disorders (2nd ed.). Hogrefe.

Lely, J. C. G., Smid, G. E., Jongedijk, R. A., Knipscheer, J. W. & Kleber, R. J. (2019). The effectiveness of narrative exposure therapy: A review, meta-analysis and meta-regression analysis. European Journal of Psychotraumatology, 10(1), 1550344.

Shapiro, F. (2018). Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy: Basic Principles, Protocols, and Procedures (3rd 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 119 · FICHE À REMETTRE

Fleurs et pierres

À faire de préférence avec ton psychologue

Sur ta ligne de vie, les fleurs sont les moments et les personnes qui t'ont fait du bien. Les pierres sont les moments qui t'ont blessé(e). Aujourd'hui, on ne raconte pas les pierres : on les pose seulement à leur place, avec un mot.

1. Avec ton psychologue, place les fleurs et les pierres dans l'ordre de ta vie.
2. Pour chacune : ton âge et un ou deux mots, sans détails.
3. À côté de chaque pierre, cherche une fleur proche dans le temps, si elle existe.
4. À la fin, regarde toutes les fleurs : elles font aussi partie de ton histoire.

Âge	Fleur ou pierre	Un ou deux mots	Une fleur proche

Ce que je ressens en voyant toute ma ligne, fleurs comprises :

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 120 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Les ressources de ma ligne de vie

Ce qui m'a aidé(e) à traverser les périodes difficiles

OBJECTIF

Repérer, dans l'histoire de la personne, les ressources qui l'ont aidée à traverser les difficultés (personnes, lieux, activités, qualités) et vérifier lesquelles sont encore disponibles.

POUR QUI

Faible estime de soi, sentiment d'impuissance, préparation EMDR (installation de ressources), reprise après une crise.

DURÉE

20-30 min

DÉROULÉ

1. Partez de 2 à 4 périodes difficiles déjà repérées (fiche 116), nommées en un mot.
2. Pour chacune, cherchez ce qui a aidé : personnes, lieux, activités, croyances, qualités personnelles.
3. Distinguez ce que la personne savait faire (compétences) de ce qu'elle a reçu (soutien).
4. Vérifiez ce qui est encore disponible aujourd'hui et ce qui pourrait être réactivé.

POINTS D'ATTENTION

> L'objectif est de mettre en lumière les ressources, pas de revenir sur la difficulté : restez sur « ce qui a aidé ». Revenir sur sa vie peut réveiller des souvenirs douloureux. À la maison, la consigne est de noter seulement un mot pour un moment difficile, sans le détailler ; le travail sur les souvenirs traumatiques se fait en séance (EMDR, NET), une fois la stabilisation suffisante.

RÉFÉRENCES

Shapiro, F. (2018). Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy: Basic Principles, Protocols, and Procedures (3rd ed.). Guilford.

Adler, J. M., Turner, A. F., Brookshier, K. M., Monahan, C., Walder-Biesanz, I., Harmeling, L. H. & Albaugh, M. (2015). Variation in narrative identity is associated with trajectories of mental health over several years. Journal of Personality and Social Psychology, 108(3), 476-496.

Westerhof, G. J. & Bohlmeijer, E. T. (2014). Celebrating fifty years of research and applications in reminiscence and life review: State of the art and new directions. Journal of Aging Studies, 29, 107-114.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 120 · FICHE À REMETTRE

Les ressources de ma ligne de vie

Si tu es là aujourd'hui, c'est que tu as traversé des moments difficiles. Quelque chose ou quelqu'un t'a aidé(e), et tu as aussi fait quelque chose. Cette fiche sert à le retrouver.

1. Choisis 2 à 4 périodes difficiles et nomme-les en un mot.
2. Pour chacune, note ce qui t'a aidé(e) : des personnes, des lieux, des activités.
3. Note aussi ce que tu as fait, toi : tes qualités, tes façons de tenir.
4. Coche ce qui est encore disponible aujourd'hui.

Période (un mot)	Ce qui m'a aidé(e)	Ce que j'ai fait, moi	Encore là aujourd'hui ?

Une ressource que je veux réactiver cette semaine, 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 121 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Les fils rouges de mon histoire

Ce qui se répète d'un chapitre à l'autre

OBJECTIF

Repérer les thèmes récurrents de l'histoire de vie (situations, rôles, réactions, croyances) et distinguer ceux à garder de ceux à assouplir.

POUR QUI

Schémas relationnels répétitifs, sentiment de « revivre toujours la même chose », travail sur les croyances de base.

DURÉE

20-30 min, idéalement après la fiche 116 ou 117

DÉROULÉ

1. Relisez la ligne de vie ou les chapitres avec la personne.
2. Cherchez ce qui se répète : situations, rôles (celui qui aide, celle qui part…), émotions, phrases intérieures.
3. Pour chaque fil, explorez ce qu'il a apporté (souvent une protection) et ce qu'il coûte aujourd'hui.
4. Choisissez un fil à garder et un fil à assouplir, avec un petit pas concret.

POINTS D'ATTENTION

> Formulez les fils sans jugement : un schéma répété a généralement été utile à un moment. Revenir sur sa vie peut réveiller des souvenirs douloureux. À la maison, la consigne est de noter seulement un mot pour un moment difficile, sans le détailler ; le travail sur les souvenirs traumatiques se fait en séance (EMDR, NET), une fois la stabilisation suffisante.

RÉFÉRENCES

McLean, K. C., Pasupathi, M. & Pals, J. L. (2007). Selves creating stories creating selves: A process model of self-development. Personality and Social Psychology Review, 11(3), 262-278.

White, M. & Epston, D. (1990). Narrative Means to Therapeutic Ends. Norton.

McAdams, D. P. & McLean, K. C. (2013). Narrative identity. Current Directions in Psychological Science, 22(3), 233-238.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 121 · FICHE À REMETTRE

Les fils rouges de mon histoire

Dans une vie, certaines choses reviennent : des situations, des rôles, des réactions. Les voir permet de garder ce qui te fait du bien et d'assouplir ce qui t'enferme.

1. Relis ta ligne de vie ou tes chapitres (fiches 116 et 117).
2. Note ce qui se répète : situations, rôles, émotions, phrases que tu te dis.
3. Pour chaque fil, écris ce qu'il t'a apporté et ce qu'il te coûte aujourd'hui.
4. Choisis un fil à garder et un fil à assouplir.

Ce qui se répète	Quand (exemples)	Ce que ça m'apporte / me coûte	Garder ou assouplir ?

Le fil que je veux assouplir, et un premier petit pas :

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 122 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Les lieux de ma vie

Ma ligne de vie, ville après ville

OBJECTIF

Retracer l'histoire de vie à travers les lieux habités (pays, villes, maisons), ce qui facilite l'accès aux souvenirs et donne une continuité aux parcours marqués par les déménagements ou la migration.

POUR QUI

Expatriés, personnes migrantes, enfants de diplomates ou de militaires (« enfants de la troisième culture »), déménagements fréquents.

DURÉE

20-30 min

DÉROULÉ

1. Listez avec la personne les lieux où elle a vécu, dans l'ordre.
2. Pour chaque lieu : les années, ce qui y a été vécu, une image ou une sensation qui reste.
3. Repérez ce qui a été gardé de chaque lieu (langue, habitudes, amitiés, goûts).
4. Reliez cette ligne aux fiches du pack 3 (deuil migratoire) si des pertes apparaissent.

POINTS D'ATTENTION

> Revenir sur sa vie peut réveiller des souvenirs douloureux. À la maison, la consigne est de noter seulement un mot pour un moment difficile, sans le détailler ; le travail sur les souvenirs traumatiques se fait en séance (EMDR, NET), une fois la stabilisation suffisante.

RÉFÉRENCES

Westerhof, G. J. & Bohlmeijer, E. T. (2014). Celebrating fifty years of research and applications in reminiscence and life review: State of the art and new directions. Journal of Aging Studies, 29, 107-114.

McAdams, D. P. & McLean, K. C. (2013). Narrative identity. Current Directions in Psychological Science, 22(3), 233-238.

McLean, K. C., Pasupathi, M. & Pals, J. L. (2007). Selves creating stories creating selves: A process model of self-development. Personality and Social Psychology Review, 11(3), 262-278.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 122 · FICHE À REMETTRE

Les lieux de ma vie

Quand on a beaucoup déménagé, sa vie se raconte souvent lieu par lieu. Chaque ville, chaque maison a laissé quelque chose : une langue, des amis, une odeur, une façon d'être.

1. Note dans l'ordre les lieux où tu as vécu (pays, ville, maison).
2. Pour chacun : les années et ce que tu y as vécu, en quelques mots.
3. Ajoute une image, une odeur ou une sensation qui te reste.
4. Écris ce que tu as gardé de ce lieu et qui est encore en toi.

Lieu	Années	Ce que j'y ai vécu	Ce que j'en garde

Ce qui me suit de lieu en lieu, et que je retrouve ici aussi :

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 123 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Prolonger la ligne

Les prochains chapitres de ma vie

OBJECTIF

Prolonger la ligne de vie vers l'avenir à partir des valeurs et des ressources repérées, pour passer du récit du passé à des choix concrets.

POUR QUI

Fin d'un travail sur la ligne de vie, transitions, sentiment d'avenir bouché, fin de thérapie.

DURÉE

20-30 min

DÉROULÉ

1. Repartez de la ligne de vie et des chapitres déjà écrits.
2. Invitez la personne à imaginer 1 à 3 prochains chapitres, avec un titre souhaité.
3. Pour chacun : ce qui compte (valeur), une ressource du passé à emporter, un premier pas.
4. Rappelez que l'avenir reste ouvert : le but est la direction, pas un plan figé.

POINTS D'ATTENTION

> Si l'avenir paraît vide ou menaçant, repérez d'éventuelles idées de désespoir ou suicidaires avant de poursuivre. Revenir sur sa vie peut réveiller des souvenirs douloureux. À la maison, la consigne est de noter seulement un mot pour un moment difficile, sans le détailler ; le travail sur les souvenirs traumatiques se fait en séance (EMDR, NET), une fois la stabilisation suffisante.

RÉFÉRENCES

McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. Review of General Psychology, 5(2), 100-122.

Adler, J. M. (2012). Living into the story: Agency and coherence in a longitudinal study of narrative identity development and mental health over the course of psychotherapy. Journal of Personality and Social Psychology, 102(2), 367-389.

Pinquart, M. & Forstmeier, S. (2012). Effects of reminiscence interventions on psychosocial outcomes: A meta-analysis. Aging & Mental Health, 16(5), 541-558.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 123 · FICHE À REMETTRE

Prolonger la ligne

Ta ligne de vie ne s'arrête pas aujourd'hui. Tu ne peux pas tout prévoir, mais tu peux choisir une direction : ce qui compte pour toi, et ce que tu emportes de ton histoire.

1. Imagine 1 à 3 prochains chapitres et donne-leur un titre que tu aimerais vivre.
2. Pour chacun, note ce qui compte pour toi (une valeur, fiche 34).
3. Choisis une ressource de ton passé à emporter (fiche 120).
4. Écris un premier pas concret, et quand tu le feras.

Prochain chapitre (titre)	Ce qui compte pour moi	Ce que j'emporte de mon histoire	Un premier pas, et quand

Si je relis cette ligne dans cinq ans, j'aimerais pouvoir dire :

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