FICHE 110 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Savourer

Faire durer les bons moments

OBJECTIF

Apprendre à prolonger et à intensifier les émotions positives d'un moment agréable (avant, pendant, après), au lieu de le laisser passer sans y prêter attention.

POUR QUI

Difficulté à profiter, anhédonie légère, stress, personnes « toujours dans la suite ».

DURÉE

Quelques minutes par jour pendant une semaine

DÉROULÉ

1. Présentez les trois temps du savourer : anticiper, vivre le moment, se souvenir.
2. Aidez la personne à choisir un petit moment agréable par jour.
3. Pendant le moment : ralentir, remarquer les sensations, partager si possible.
4. Après : se le remémorer, le raconter, garder une trace (photo, mot).

POINTS D'ATTENTION

> La psychologie positive complète un accompagnement, elle ne le remplace pas. En cas de dépression marquée, ces exercices peuvent renforcer le sentiment d'échec s'ils sont proposés trop tôt ou comme une injonction à « aller bien » : adaptez le rythme et validez d'abord les émotions difficiles.

RÉFÉRENCES

Bryant, F. B. & Veroff, J. (2007). Savoring: A New Model of Positive Experience. Lawrence Erlbaum.

Bryant, F. B. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. Journal of Mental Health, 12(2), 175-196.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 110 · FICHE À REMETTRE

Savourer

On vit souvent les bons moments en pensant déjà à la suite. Savourer, c'est faire durer une expérience agréable : l'attendre avec plaisir, la vivre pleinement, puis s'en souvenir.

1. Avant : choisis un petit moment agréable et pense-y avec plaisir.
2. Pendant : ralentis, remarque ce que tu vois, entends, sens, goûtes.
3. Partage-le si tu peux, ou dis-toi intérieurement ce qui te plaît.
4. Après : repense-y, raconte-le, garde une trace (photo, un mot).

Jour	Le moment	Ce que j'ai remarqué	Plaisir /10

Qu'est-ce qui m'aide le plus à savourer ?

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