FICHE 112 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Mon meilleur moi possible

Imaginer un avenir où les choses se sont bien passées

OBJECTIF

Écrire un avenir réaliste dans lequel les objectifs importants ont été atteints, pour renforcer l'optimisme, clarifier les buts et les relier aux valeurs.

POUR QUI

Manque de perspectives, indécision, transition (reconversion, expatriation, fin de thérapie).

DURÉE

15-20 min d'écriture, éventuellement plusieurs jours de suite

DÉROULÉ

1. Invitez la personne à imaginer sa vie dans quelques années, si les choses se passaient bien grâce à ses efforts.
2. Elle écrit librement, domaine par domaine (relations, travail, santé, loisirs).
3. Faites relier ce qui est écrit à ses valeurs et à un premier pas.
4. Reprenez les obstacles et les émotions (certaines personnes ressentent un écart douloureux).

POINTS D'ATTENTION

> Chez une personne très déprimée, l'écart entre l'avenir imaginé et le présent peut être douloureux : proposez une version courte, réaliste, centrée sur un domaine. 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

King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. Personality and Social Psychology Bulletin, 27(7), 798-807.

Sheldon, K. M. & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. The Journal of Positive Psychology, 1(2), 73-82.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 112 · FICHE À REMETTRE

Mon meilleur moi possible

Imagine ta vie dans quelques années, si les choses se sont bien passées grâce à ce que tu as fait. Il ne s'agit pas de rêver l'impossible, mais d'imaginer un avenir réaliste et souhaitable, puis de voir quel premier pas t'en rapproche.

1. Imagine-toi dans ___ ans, quand les choses se sont bien passées.
2. Écris, domaine par domaine, à quoi ressemble ta vie.
3. Relis : quelles valeurs se cachent derrière ?
4. Un premier pas, cette semaine : _____

Domaine	Mon meilleur moi possible	La valeur derrière

Ce que j'ai ressenti en écrivant, et ce que ça m'apprend :

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