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