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