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