FICHE 119 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Fleurs et pierres

La ligne de vie des moments qui ont fait du bien et de ceux qui ont blessé

OBJECTIF

Construire avec la personne une ligne de vie symbolique (fleurs = moments ressources, pierres = événements très difficiles ou traumatiques) pour préparer un travail sur le trauma, sans entrer dans les souvenirs.

POUR QUI

Personnes ayant vécu plusieurs événements traumatiques (violences, exil, guerre, accidents), en préparation d'un travail EMDR ou d'exposition narrative.

DURÉE

Une séance (45-90 min)

DÉROULÉ

1. Posez une corde ou tracez une ligne : le début est la naissance, le bout encore enroulé est l'avenir.
2. La personne place, dans l'ordre, des fleurs pour les bons moments et des pierres pour les moments très difficiles (une bougie possible pour les deuils).
3. Pour chaque symbole : l'âge et un titre en un ou deux mots, sans aucun détail.
4. Photographiez ou recopiez la ligne : elle servira de plan pour les séances suivantes.

POINTS D'ATTENTION

Exercice inspiré de la ligne de vie de la thérapie d'exposition narrative (NET), à faire en séance. La consigne est de ne pas raconter les pierres à ce stade. Vérifiez la stabilité et la sécurité actuelles avant de commencer. 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

Schauer, M., Neuner, F. & Elbert, T. (2011). Narrative Exposure Therapy: A Short-Term Treatment for Traumatic Stress Disorders (2nd ed.). Hogrefe.

Lely, J. C. G., Smid, G. E., Jongedijk, R. A., Knipscheer, J. W. & Kleber, R. J. (2019). The effectiveness of narrative exposure therapy: A review, meta-analysis and meta-regression analysis. European Journal of Psychotraumatology, 10(1), 1550344.

Shapiro, F. (2018). Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy: Basic Principles, Protocols, and Procedures (3rd ed.). Guilford.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 119 · FICHE À REMETTRE

Fleurs et pierres

À faire de préférence avec ton psychologue

Sur ta ligne de vie, les fleurs sont les moments et les personnes qui t'ont fait du bien. Les pierres sont les moments qui t'ont blessé(e). Aujourd'hui, on ne raconte pas les pierres : on les pose seulement à leur place, avec un mot.

1. Avec ton psychologue, place les fleurs et les pierres dans l'ordre de ta vie.
2. Pour chacune : ton âge et un ou deux mots, sans détails.
3. À côté de chaque pierre, cherche une fleur proche dans le temps, si elle existe.
4. À la fin, regarde toutes les fleurs : elles font aussi partie de ton histoire.

Âge	Fleur ou pierre	Un ou deux mots	Une fleur proche

Ce que je ressens en voyant toute ma ligne, fleurs comprises :

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