FICHE 120 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Les ressources de ma ligne de vie

Ce qui m'a aidé(e) à traverser les périodes difficiles

OBJECTIF

Repérer, dans l'histoire de la personne, les ressources qui l'ont aidée à traverser les difficultés (personnes, lieux, activités, qualités) et vérifier lesquelles sont encore disponibles.

POUR QUI

Faible estime de soi, sentiment d'impuissance, préparation EMDR (installation de ressources), reprise après une crise.

DURÉE

20-30 min

DÉROULÉ

1. Partez de 2 à 4 périodes difficiles déjà repérées (fiche 116), nommées en un mot.
2. Pour chacune, cherchez ce qui a aidé : personnes, lieux, activités, croyances, qualités personnelles.
3. Distinguez ce que la personne savait faire (compétences) de ce qu'elle a reçu (soutien).
4. Vérifiez ce qui est encore disponible aujourd'hui et ce qui pourrait être réactivé.

POINTS D'ATTENTION

> L'objectif est de mettre en lumière les ressources, pas de revenir sur la difficulté : restez sur « ce qui a aidé ». 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.

Adler, J. M., Turner, A. F., Brookshier, K. M., Monahan, C., Walder-Biesanz, I., Harmeling, L. H. & Albaugh, M. (2015). Variation in narrative identity is associated with trajectories of mental health over several years. Journal of Personality and Social Psychology, 108(3), 476-496.

Westerhof, G. J. & Bohlmeijer, E. T. (2014). Celebrating fifty years of research and applications in reminiscence and life review: State of the art and new directions. Journal of Aging Studies, 29, 107-114.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 120 · FICHE À REMETTRE

Les ressources de ma ligne de vie

Si tu es là aujourd'hui, c'est que tu as traversé des moments difficiles. Quelque chose ou quelqu'un t'a aidé(e), et tu as aussi fait quelque chose. Cette fiche sert à le retrouver.

1. Choisis 2 à 4 périodes difficiles et nomme-les en un mot.
2. Pour chacune, note ce qui t'a aidé(e) : des personnes, des lieux, des activités.
3. Note aussi ce que tu as fait, toi : tes qualités, tes façons de tenir.
4. Coche ce qui est encore disponible aujourd'hui.

Période (un mot)	Ce qui m'a aidé(e)	Ce que j'ai fait, moi	Encore là aujourd'hui ?

Une ressource que je veux réactiver cette semaine, et comment :

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