FICHE 121 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Les fils rouges de mon histoire

Ce qui se répète d'un chapitre à l'autre

OBJECTIF

Repérer les thèmes récurrents de l'histoire de vie (situations, rôles, réactions, croyances) et distinguer ceux à garder de ceux à assouplir.

POUR QUI

Schémas relationnels répétitifs, sentiment de « revivre toujours la même chose », travail sur les croyances de base.

DURÉE

20-30 min, idéalement après la fiche 116 ou 117

DÉROULÉ

1. Relisez la ligne de vie ou les chapitres avec la personne.
2. Cherchez ce qui se répète : situations, rôles (celui qui aide, celle qui part…), émotions, phrases intérieures.
3. Pour chaque fil, explorez ce qu'il a apporté (souvent une protection) et ce qu'il coûte aujourd'hui.
4. Choisissez un fil à garder et un fil à assouplir, avec un petit pas concret.

POINTS D'ATTENTION

> Formulez les fils sans jugement : un schéma répété a généralement été utile à un moment. 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

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.

White, M. & Epston, D. (1990). Narrative Means to Therapeutic Ends. Norton.

McAdams, D. P. & McLean, K. C. (2013). Narrative identity. Current Directions in Psychological Science, 22(3), 233-238.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 121 · FICHE À REMETTRE

Les fils rouges de mon histoire

Dans une vie, certaines choses reviennent : des situations, des rôles, des réactions. Les voir permet de garder ce qui te fait du bien et d'assouplir ce qui t'enferme.

1. Relis ta ligne de vie ou tes chapitres (fiches 116 et 117).
2. Note ce qui se répète : situations, rôles, émotions, phrases que tu te dis.
3. Pour chaque fil, écris ce qu'il t'a apporté et ce qu'il te coûte aujourd'hui.
4. Choisis un fil à garder et un fil à assouplir.

Ce qui se répète	Quand (exemples)	Ce que ça m'apporte / me coûte	Garder ou assouplir ?

Le fil que je veux assouplir, et un premier petit pas :

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