FICHE 123 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Prolonger la ligne

Les prochains chapitres de ma vie

OBJECTIF

Prolonger la ligne de vie vers l'avenir à partir des valeurs et des ressources repérées, pour passer du récit du passé à des choix concrets.

POUR QUI

Fin d'un travail sur la ligne de vie, transitions, sentiment d'avenir bouché, fin de thérapie.

DURÉE

20-30 min

DÉROULÉ

1. Repartez de la ligne de vie et des chapitres déjà écrits.
2. Invitez la personne à imaginer 1 à 3 prochains chapitres, avec un titre souhaité.
3. Pour chacun : ce qui compte (valeur), une ressource du passé à emporter, un premier pas.
4. Rappelez que l'avenir reste ouvert : le but est la direction, pas un plan figé.

POINTS D'ATTENTION

> Si l'avenir paraît vide ou menaçant, repérez d'éventuelles idées de désespoir ou suicidaires avant de poursuivre. 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. (2001). The psychology of life stories. Review of General Psychology, 5(2), 100-122.

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.

Pinquart, M. & Forstmeier, S. (2012). Effects of reminiscence interventions on psychosocial outcomes: A meta-analysis. Aging & Mental Health, 16(5), 541-558.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 123 · FICHE À REMETTRE

Prolonger la ligne

Ta ligne de vie ne s'arrête pas aujourd'hui. Tu ne peux pas tout prévoir, mais tu peux choisir une direction : ce qui compte pour toi, et ce que tu emportes de ton histoire.

1. Imagine 1 à 3 prochains chapitres et donne-leur un titre que tu aimerais vivre.
2. Pour chacun, note ce qui compte pour toi (une valeur, fiche 34).
3. Choisis une ressource de ton passé à emporter (fiche 120).
4. Écris un premier pas concret, et quand tu le feras.

Prochain chapitre (titre)	Ce qui compte pour moi	Ce que j'emporte de mon histoire	Un premier pas, et quand

Si je relis cette ligne dans cinq ans, j'aimerais pouvoir dire :

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