FICHE 127 · POUR LE PSYCHOLOGUE

# Mes trois systèmes émotionnels

Menace, élan, apaisement

**OBJECTIF**

Expliquer le modèle des trois systèmes de régulation émotionnelle de la thérapie centrée sur la compassion (menace, recherche/élan, apaisement) et repérer leur équilibre dans la vie de la personne.

**POUR QUI**

Anxiété, autocritique, burn-out (élan et menace suractivés), difficulté à se reposer ou à se sentir en sécurité.

**DURÉE**

20 min

## DÉROULÉ

1. Dessinez trois cercles : menace (protection, alerte), élan (motivation, réussite, envies), apaisement (calme, lien, sécurité).
2. Expliquez que ces systèmes sont normaux et utiles, et que l'apaisement est souvent sous-développé.
3. La personne note ce qui active chaque système chez elle et la taille actuelle de chaque cercle.
4. Cherchez ensemble des façons concrètes de nourrir l'apaisement.

## POINTS D'ATTENTION

> Modèle explicatif simplifié, présenté comme une métaphore utile et non comme une description neurologique précise. Chez les personnes très autocritiques ou ayant vécu des maltraitances, la bienveillance envers soi peut d'abord provoquer de la tristesse, de la gêne ou de la méfiance (le « retour de flamme » décrit par Germer et Neff). C'est attendu : ralentissez, restez sur de petites doses et validez la difficulté.

## RÉFÉRENCES

Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. Advances in Psychiatric Treatment, 15(3), 199-208.
Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. British Journal of Clinical Psychology, 53(1), 6-41.

## NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 127 · FICHE À REMETTRE

# Mes trois systèmes émotionnels

Selon le psychologue Paul Gilbert, nos émotions s'organisent autour de trois systèmes : la menace (se protéger), l'élan (avancer, obtenir) et l'apaisement (se sentir en sécurité et en lien). Quand la menace et l'élan prennent toute la place, on s'épuise.

1. Lis la description de chaque système dans le tableau.
2. Note ce qui l'active chez toi, ces temps-ci.
3. Note comment tu le reconnais dans ton corps et tes pensées.
4. Estime sa place dans ta vie : petite, moyenne ou grande.

| Système | Ce qui l'active chez moi | Comment je le reconnais | Sa place (petite, moyenne, grande) |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

**Ce qui pourrait nourrir mon système d'apaisement cette semaine :**

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