FICHE 152 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Ce que j'ai appris enfant sur les relations

Mes croyances sur moi, sur les autres, et ce qui en reste

OBJECTIF

Explorer les « modèles internes » construits dans l'enfance (croyances sur soi et sur la disponibilité des autres), vérifier leur validité dans les relations actuelles et commencer à les assouplir.

POUR QUI

Personnes avec une histoire relationnelle difficile, schémas relationnels répétés, travail sur l'estime de soi.

DURÉE

30 min, de préférence en séance

DÉROULÉ

1. Présentez les modèles internes de Bowlby : des attentes apprises, souvent utiles à l'époque, qui peuvent être dépassées aujourd'hui.
2. La personne note les « messages » appris sur elle-même et sur les autres (« je dois me débrouiller seule », « si je demande, je dérange »).
3. Pour chacun : d'où il vient peut-être, s'il est encore vrai aujourd'hui, et avec qui il ne l'est pas.
4. Formulez une croyance plus nuancée, à tester dans une relation sûre.

POINTS D'ATTENTION

Travail à mener avec prudence en cas de maltraitance ou de négligence : privilégiez la séance et la stabilisation. La « sécurité acquise » montre qu'une histoire difficile n'empêche pas un attachement sécure à l'âge adulte (Roisman et coll., 2002). Ces fiches ne sont pas des tests d'attachement : aucune ne remplace un entretien clinique ni un questionnaire validé. Évitez d'enfermer la personne dans un « style ». En cas de violence actuelle dans une relation, la priorité est la sécurité, pas le travail sur l'attachement.

RÉFÉRENCES

Bowlby, J. (1988). A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. Basic Books.

Roisman, G. I., Padrón, E., Sroufe, L. A. & Egeland, B. (2002). Earned-secure attachment status in retrospect and prospect. Child Development, 73(4), 1204-1219.

Taylor, P., Rietzschel, J., Danquah, A. & Berry, K. (2015). Changes in attachment representations during psychological therapy. Psychotherapy Research, 25(2), 222-238.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 152 · FICHE À REMETTRE

Ce que j'ai appris enfant sur les relations

À faire de préférence avec ton psychologue

Enfant, on apprend des choses sur soi et sur les autres à partir de la façon dont on nous a répondu : « on peut compter sur les autres », « je dois me débrouiller seul(e) », « si je pleure, on s'énerve ». Ces leçons nous ont protégés à l'époque. Aujourd'hui, certaines ne sont peut-être plus vraies.

1. Écris un message que tu as appris sur toi ou sur les autres.
2. Écris d'où il vient peut-être (sans juger personne).
3. Écris s'il est encore vrai aujourd'hui, et avec qui il ne l'est pas.
4. Écris une version plus nuancée, que tu pourrais tester.

Ce que j'ai appris	D'où ça vient peut-être	Encore vrai aujourd'hui ? Avec qui non ?	Une version plus nuancée

Une relation sûre où je pourrais tester ma nouvelle croyance :

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