FICHE 153 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Ma base de sécurité aujourd'hui

Les personnes et les lieux qui me rassurent et m'encouragent

OBJECTIF

Cartographier les sources actuelles de sécurité (havre et base) et la façon dont la personne s'en sert, pour renforcer le soutien disponible, en particulier lors de transitions.

POUR QUI

Isolement, expatriation, séparation, deuil, personnes qui ne demandent jamais d'aide.

DURÉE

20 min

DÉROULÉ

1. Rappelez les deux fonctions du soutien chez l'adulte : être un havre dans l'épreuve et une base pour oser (Feeney et Collins, 2015).
2. La personne note les personnes, groupes, lieux ou activités qui remplissent ces fonctions aujourd'hui.
3. Pour chacun : à quelle fréquence elle y fait appel et ce qui l'en empêche parfois.
4. Choisissez un lien à renforcer ou à recréer.

POINTS D'ATTENTION

> Un animal, un lieu ou une communauté peuvent apporter du réconfort sans être des « figures d'attachement » au sens strict : l'important est le soutien ressenti. 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

Feeney, B. C. & Collins, N. L. (2015). A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. Personality and Social Psychology Review, 19(2), 113-147.

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

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 153 · FICHE À REMETTRE

Ma base de sécurité aujourd'hui

Adulte, on a encore besoin de personnes vers qui se tourner quand ça va mal (un havre), et qui nous encouragent à avancer (une base). Ce besoin n'est pas une faiblesse : c'est humain. Cette fiche t'aide à voir sur qui tu peux compter aujourd'hui.

1. Note les personnes (et, si tu veux, les groupes ou lieux) qui te rassurent ou t'encouragent.
2. Écris ce qu'elles t'apportent : réconfort, encouragement, ou les deux.
3. Écris à quelle fréquence tu fais appel à elles.
4. Écris ce qui t'empêche parfois de le faire.

Qui ou quoi	Ce que ça m'apporte	À quelle fréquence	Ce qui m'en empêche parfois

Un lien que je veux renforcer ou recréer, 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