FICHE 155 · POUR LE PSYCHOLOGUE

# Accepter d'être aidé(e)

Pour celles et ceux qui ont l'habitude de tout gérer seuls

**OBJECTIF**

Travailler la désactivation du système d'attachement (difficulté à demander et à recevoir du soutien) par de petites expériences graduées de réception d'aide, en observant les pensées et sensations associées.

**POUR QUI**

Personnes très autonomes, qui minimisent leurs besoins, s'occupent des autres sans jamais demander, ou se sentent mal à l'aise quand on prend soin d'elles.

**DURÉE**

15 min de préparation, puis une petite expérience par semaine

## DÉROULÉ

1. Reconnaissez la valeur de l'autonomie : c'est souvent une force construite pour s'adapter.
2. Listez avec la personne de petites façons de recevoir : accepter un service, dire « oui, je veux bien », partager un souci.
3. Classez-les du plus facile au plus difficile et choisissez la première.
4. Après l'expérience, notez les pensées (« je dérange »), les sensations et ce qui s'est réellement passé.

## POINTS D'ATTENTION

Avancer très progressivement : la désactivation protège souvent d'anciennes déceptions. Ne pas présenter l'autonomie comme un défaut. 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

Mikulincer, M., Shaver, P. R. & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. Motivation and Emotion, 27(2), 77-102.

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.

## NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 155 · FICHE À REMETTRE

# Accepter d'être aidé(e)

Certaines personnes ont appris très tôt à ne compter que sur elles-mêmes. C'est une force, et souvent une protection. Mais à force, on peut se retrouver seul(e) avec tout. Recevoir un peu d'aide s'apprend, par petites étapes.

1. Fais une liste de petites façons de recevoir : accepter un service, dire « je veux bien », parler d'un souci.
2. Classe-les de la plus facile à la plus difficile.
3. Choisis-en une pour cette semaine.
4. Après, note ce que tu as pensé, ressenti, et ce qui s'est vraiment passé.

| Ce que j'essaie de recevoir | Ce que j'ai pensé | Ce que j'ai ressenti | Ce qui s'est vraiment passé |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

**Ce que j'apprends sur moi et sur les autres en recevant un peu d'aide :**

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