FICHE 156 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Mes souvenirs de sécurité

Me rappeler des moments où quelqu'un a été là pour moi

OBJECTIF

Renforcer le sentiment de sécurité d'attachement en rappelant de façon détaillée des souvenirs de soutien, de réconfort ou d'encouragement (inspiré des travaux sur l'« amorçage de sécurité »).

POUR QUI

Anxiété relationnelle, sentiment de solitude, préparation à une situation stressante, complément d'un travail de stabilisation.

DURÉE

10 min, à répéter

DÉROULÉ

1. Invitez la personne à retrouver 3 à 5 moments où quelqu'un a été là pour elle (même brièvement, même une personne extérieure à la famille).
2. Pour chaque souvenir : la scène, ce que la personne a fait ou dit, ce que ça a fait dans le corps.
3. Proposez de revenir à l'un de ces souvenirs quelques minutes, en remarquant les sensations de calme ou de chaleur.
4. Encouragez à relire la liste avant une situation stressante.

POINTS D'ATTENTION

Les effets de l'amorçage de sécurité sont surtout démontrés à court terme ; l'effet durable de la répétition reste à confirmer (Gillath et coll., 2008). Si aucun souvenir n'apparaît, s'appuyer sur une figure imaginaire bienveillante (fiche 129). 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

Gillath, O., Selcuk, E. & Shaver, P. R. (2008). Moving toward a secure attachment style: Can repeated security priming help? Social and Personality Psychology Compass, 2(4), 1651-1666.

Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2016). Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change (2nd ed.). Guilford.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 156 · FICHE À REMETTRE

Mes souvenirs de sécurité

Se rappeler un moment où quelqu'un a été là pour soi (une main sur l'épaule, une phrase qui rassure, quelqu'un qui est venu) peut redonner un peu de calme et de confiance. Ces souvenirs sont des ressources que tu peux garder à portée de main.

1. Retrouve 3 à 5 moments où quelqu'un a été là pour toi, même brièvement.
2. Pour chacun, décris la scène : où, qui, ce que la personne a fait ou dit.
3. Note ce que tu ressens maintenant en y repensant, dans ton corps.
4. Choisis ton souvenir préféré pour les moments difficiles.

La scène	Ce que la personne a fait ou dit	Ce que je ressens en y repensant

Le souvenir que je garde pour les moments difficiles :

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