FICHE 31 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Le ciel et la météo

Se découvrir plus grand que ses pensées et ses émotions (soi observateur)

OBJECTIF

Aider la personne à contacter la part d'elle qui observe ses expériences sans s'y réduire : comme le ciel accueille tous les temps sans être abîmé par eux.

POUR QUI

Personnes qui s'identifient fortement à leurs émotions (« je suis anxieux », « je suis nul »), rumination, honte.

DURÉE

10 min en séance ; quelques minutes par jour

DÉROULÉ

1. Présente l'image : tes pensées et émotions sont comme la météo (orages, nuages, éclaircies) ; une part de toi est comme le ciel, qui contient tous les temps.
2. Guide un court exercice : remarquer une pensée, puis remarquer « qui » la remarque. Une émotion, puis « qui » la remarque.
3. Souligne que la part qui observe était déjà là enfant, et reste stable même quand la météo change.
4. Propose une phrase d'appui : « Je suis le ciel ; ceci est la météo du moment. »
5. Faites remplir la page 2 sur quelques jours.

POINTS D'ATTENTION

> L'exercice peut sembler abstrait : reste concret et bref. Chez les personnes ayant des vécus dissociatifs, privilégie un ancrage sensoriel (fiche 04) plutôt qu'un travail sur le « soi ».

RÉFÉRENCES

Harris, R. (2019). ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy (2nd ed.). New Harbinger.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful 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 31 · FICHE À REMETTRE

Le ciel et la météo

Tes pensées et tes émotions changent comme la météo : orages, nuages, éclaircies. Mais une part de toi ressemble au ciel : elle contient tous les temps, et aucun orage ne peut l'abîmer.

1. Remarque la « météo » du moment : quelles pensées, quelles émotions ?
2. Remarque maintenant que tu es en train de les remarquer. Qui observe ?
3. Dis-toi : « Je suis le ciel ; ceci est la météo du moment. »
4. Note la météo de la journée, et ce que ça change de la regarder depuis le ciel.

Jour	La météo (pensées, émotions)	Intensité /10	Ce que ça change de l'observer

Qu'est-ce qui ne change pas en moi, même quand la météo change ?

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