FICHE 33 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Ma fête des 80 ans

Clarifier ses valeurs en se projetant loin (valeurs)

OBJECTIF

Aider la personne à contacter ce qui compte vraiment pour elle en imaginant ce que ses proches pourraient dire d'elle lors de ses 80 ans, si elle avait vécu selon ses valeurs.

POUR QUI

Perte de sens, vie organisée autour de l'évitement, décisions difficiles. Adulte.

DURÉE

20 min en séance

DÉROULÉ

1. Guide une courte visualisation : la fête des 80 ans de la personne, entourée de proches (famille, amis, collègues).
2. Trois ou quatre personnes prennent la parole. Qu'aimerait-elle, au fond, entendre sur la façon dont elle a vécu ?
3. Repérez les qualités qui reviennent (présent(e), courageux(se), curieux(se), bienveillant(e)…) : ce sont des valeurs.
4. Comparez avec la vie actuelle : où l'écart est-il le plus grand ?
5. Choisissez un petit pas, cette semaine, vers une de ces valeurs (lien avec la fiche 05).

POINTS D'ATTENTION

> Cet exercice peut réveiller de la tristesse ou des regrets : accueille-les, ils indiquent souvent ce qui compte. Adapte (ou évite) en cas de deuil récent ou de maladie grave ; préfère alors une autre entrée vers les valeurs (fiche 34).

RÉFÉRENCES

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (2nd ed.). Guilford.

Wilson, K. G. & Murrell, A. R. (2004). Values work in Acceptance and Commitment Therapy: Setting a course for behavioral treatment. In S. C. Hayes, V. M. Follette & M. M. Linehan (Eds.), Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition (pp. 120-151). 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 33 · FICHE À REMETTRE

Ma fête des 80 ans

Imagine ta fête des 80 ans. Les gens qui comptent pour toi sont là. Quelques-uns prennent la parole pour parler de toi, de la façon dont tu as vécu. Qu'aimerais-tu, au fond, qu'ils disent ?

1. Qui est là ? Choisis trois ou quatre personnes qui prennent la parole.
2. Écris ce que tu aimerais que chacune dise de toi.
3. Entoure les qualités qui reviennent : ce sont tes valeurs.
4. Un petit pas cette semaine vers l'une d'elles : _____

Qui parle	Ce que j'aimerais qu'il ou elle dise	La valeur derrière

Où est l'écart le plus grand entre ma vie actuelle et ces valeurs ?

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