FICHE 77 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Prendre soin de mon corps pour moins déborder

Réduire la vulnérabilité émotionnelle au quotidien

OBJECTIF

Aider la personne à repérer les facteurs physiques qui rendent plus vulnérable aux émotions intenses (sommeil, alimentation, maladie, substances, activité physique) et à mettre en place de petites habitudes protectrices.

POUR QUI

Émotions intenses et changeantes, irritabilité, crises fréquentes.

DURÉE

15 min en séance ; suivi sur deux semaines

DÉROULÉ

1. Explique que le corps fatigué, affamé ou malade réagit plus fort aux émotions.
2. Faites le point sur cinq domaines : santé, alimentation, alcool et drogues, sommeil, activité physique.
3. Choisissez un ou deux petits changements réalistes.
4. Suivez-les chaque jour avec la grille de la page 2.

POINTS D'ATTENTION

> Ne pas présenter ces habitudes comme une solution à tout, ni culpabiliser. En cas de consommation importante de substances ou de trouble alimentaire, orientez vers une aide adaptée.

RÉFÉRENCES

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (2nd ed.). Guilford.

Harvey, A. G. (2002). A cognitive model of insomnia. Behaviour Research and Therapy, 40(8), 869-893.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 77 · FICHE À REMETTRE

Prendre soin de mon corps pour moins déborder

Quand on dort mal, qu'on saute des repas ou qu'on est malade, les émotions débordent plus vite. Prendre soin de son corps est une façon simple de protéger son équilibre émotionnel.

1. Santé : je soigne ce qui doit l'être (médecin, traitement).
2. Alimentation : des repas réguliers.
3. Alcool et drogues : je limite ce qui fragilise mes émotions.
4. Sommeil et mouvement : des horaires réguliers, un peu d'activité chaque jour.

Jour	Sommeil (h)	Repas réguliers ? (oui/non)	Activité physique	Émotions /10

Quel petit changement aide le plus mon humeur ?

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