FICHE 78 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Accumuler des moments positifs

Construire des émotions agréables au quotidien et une vie qui compte

OBJECTIF

Augmenter les expériences agréables à court terme et les activités liées aux valeurs à long terme, pour réduire la vulnérabilité aux émotions douloureuses.

POUR QUI

Émotions difficiles fréquentes, vie centrée sur la gestion des crises.

DURÉE

15 min en séance ; quotidien

DÉROULÉ

1. Distinguez le court terme (une activité agréable chaque jour) et le long terme (avancer vers ses valeurs).
2. Listez des activités agréables accessibles.
3. Planifiez-en au moins une par jour, et un petit pas vers une valeur par semaine.
4. Entraînez à rester présent(e) pendant l'activité, sans ruminer.

POINTS D'ATTENTION

> Les activités agréables ne doivent pas devenir une obligation de plus. Ajustez si l'humeur est très basse (petits pas).

RÉFÉRENCES

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

Martell, C. R., Dimidjian, S. & Herman-Dunn, R. (2010). Behavioral Activation for Depression: A Clinician's Guide. 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 78 · FICHE À REMETTRE

Accumuler des moments positifs

Quand la vie tourne autour des crises, on oublie les moments agréables. Les ajouter volontairement, chaque jour, rend plus solide face aux émotions difficiles.

1. Une liste de petits plaisirs accessibles (une musique, une marche, un café avec quelqu'un).
2. Au moins un moment agréable par jour, prévu à l'avance.
3. Pendant ce moment, je reste présent(e) : je remarque ce qui est agréable.
4. Chaque semaine, un petit pas vers quelque chose qui compte pour moi.

Jour	Moment agréable prévu	Fait ? (oui/non)	Plaisir /10

Quels moments agréables ai-je envie de garder ?

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