FICHE 81 · POUR LE PSYCHOLOGUE

M'apaiser avec les cinq sens

Se réconforter par des sensations agréables

OBJECTIF

Aider la personne à construire une « trousse d'apaisement » sensorielle (vue, ouïe, odorat, goût, toucher) pour se calmer avec douceur pendant une période difficile.

POUR QUI

Détresse émotionnelle, difficulté à se réconforter soi-même.

DURÉE

15 min en séance ; utilisation en cas de besoin

DÉROULÉ

1. Explorez ce qui apaise la personne pour chaque sens.
2. Construisez une liste ou une vraie boîte (objets, photos, odeurs, musiques).
3. Entraînez-vous à utiliser un sens en pleine conscience pendant 2 à 3 minutes.
4. Prévoyez quand l'utiliser.

POINTS D'ATTENTION

> Certaines personnes ont du mal à s'autoriser à se faire du bien : explorez les croyances (« je ne le mérite pas ») avec bienveillance. Évitez les apaisements qui deviennent nocifs (nourriture en excès, alcool).

RÉFÉRENCES

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (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 81 · FICHE À REMETTRE

M'apaiser avec les cinq sens

Quand ça va mal, on oublie souvent de se réconforter. Tes sens peuvent t'y aider : une odeur, une musique, une texture douce. Prépare ta « trousse d'apaisement » à l'avance.

1. Vue et ouïe : une photo, un paysage, une musique, un son apaisant.
2. Odorat et goût : une odeur aimée, une boisson chaude dégustée lentement.
3. Toucher : un plaid, un animal, une douche chaude, une crème.
4. J'en choisis un et j'y porte toute mon attention pendant quelques minutes.

Sens	Ce qui m'apaise	Où le trouver

Qu'est-ce qui m'apaise le plus vite ?

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