FICHE 92 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Le contenant

Mettre de côté, pour un temps, ce qui déborde

OBJECTIF

Construire par l'imagination un contenant sûr dans lequel la personne peut déposer temporairement souvenirs, images ou émotions envahissants entre les séances, pour les retrouver plus tard en thérapie.

POUR QUI

Phase de stabilisation, souvenirs envahissants entre les séances. À construire en séance.

DURÉE

15 à 20 min en séance ; utilisation au besoin

DÉROULÉ

1. Invitez la personne à imaginer un contenant assez solide pour contenir ce qui déborde (coffre, boîte, voûte), avec les détails sensoriels.
2. Proposez d'y déposer ce qui est envahissant, sous la forme qu'elle souhaite (image, mot, couleur).
3. Vérifiez que le contenant se ferme bien et que le contenu y reste jusqu'à la prochaine séance.
4. Rappelez que le contenu n'est pas oublié : il sera retrouvé et travaillé en thérapie.

POINTS D'ATTENTION

> Le contenant est une aide temporaire, pas un moyen d'éviter durablement. Si la personne ne parvient pas à fermer le contenant ou se sent plus mal, adaptez la ressource.

RÉFÉRENCES

Shapiro, F. (2018). Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy: Basic Principles, Protocols, and Procedures (3rd ed.). Guilford.

Korn, D. L. & Leeds, A. M. (2002). Preliminary evidence of efficacy for EMDR resource development and installation in the stabilization phase of treatment of complex posttraumatic stress disorder. Journal of Clinical Psychology, 58(12), 1465-1487.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 92 · FICHE À REMETTRE

Mon contenant

À faire de préférence avec ton psychologue

Entre deux séances, certains souvenirs ou émotions peuvent déborder. Tu peux imaginer un contenant solide où les déposer, pour un temps. Ils ne sont pas perdus : vous les retrouverez en séance, quand ce sera le moment.

1. Mon contenant (forme, matière, couleur, fermeture) : _____
2. Ce que je dépose dedans, sous la forme que je veux (image, mot, couleur).
3. Je le ferme bien, et je le range dans un endroit sûr.
4. Je remarque comment je me sens, une fois le contenant fermé.

Jour	Ce que j'ai déposé	Fermeture réussie ? (oui/non)	Calme après /10

Qu'est-ce qui rend mon contenant plus solide ?

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