FICHE 95 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Mes ressources

Rassembler ce qui me soutient : personnes, lieux, qualités, souvenirs

OBJECTIF

Identifier et renforcer les ressources de la personne (relations soutenantes, lieux, qualités personnelles, souvenirs de compétence, figures inspirantes), utilisables pendant la thérapie et au quotidien.

POUR QUI

Phase de préparation et de stabilisation, faible sentiment de ressources.

DURÉE

20 min en séance

DÉROULÉ

1. Explorez quatre types de ressources : personnes (réelles ou symboliques), lieux, qualités personnelles, moments où la personne s'est sentie capable.
2. Pour chaque ressource, recueillez une image, des sensations et une phrase associée.
3. Dans le cadre EMDR, certaines ressources peuvent être renforcées selon le protocole de développement et d'installation des ressources.
4. Gardez la liste comme « boîte à outils » pour la suite.

POINTS D'ATTENTION

> Choisis des ressources non ambivalentes (pas de lien avec le trauma). Si une ressource réveille des émotions négatives, mets-la de côté.

RÉFÉRENCES

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.

Shapiro, F. (2018). Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy: Basic Principles, Protocols, and Procedures (3rd 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 95 · FICHE À REMETTRE

Mes ressources

À faire de préférence avec ton psychologue

Tu as déjà traversé des choses difficiles : tu as des ressources, même si tu ne les vois pas toujours. Les rassembler ici t'aide à t'appuyer dessus pendant la thérapie et dans la vie de tous les jours.

1. Des personnes qui me soutiennent (proches, ou figures que j'admire).
2. Des lieux où je me sens bien.
3. Mes qualités, et un moment où je me suis senti(e) capable.
4. Pour chaque ressource : ce que je ressens dans mon corps quand j'y pense.

Ressource	Type (personne, lieu, qualité, moment)	Ce que je ressens quand j'y pense

Laquelle de mes ressources m'aide le plus dans les moments difficiles ?

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