FICHE 96 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Après une séance difficile

Prendre soin de soi entre deux séances

OBJECTIF

Préparer un plan simple d'autosoins pour les heures et jours qui suivent une séance de thérapie intense (traitement de souvenirs), et ce qu'il est utile de noter.

POUR QUI

Personnes en thérapie du traumatisme (EMDR ou autre).

DURÉE

10 min en séance ; utilisation après les séances

DÉROULÉ

1. Expliquez que le traitement peut se poursuivre après la séance (rêves, souvenirs, émotions, fatigue).
2. Préparez un plan d'après-séance : un moment calme, une activité apaisante, une personne à contacter.
3. Encouragez un bref journal : ce qui remonte, en quelques mots, sans le revivre en détail.
4. Précisez quand et comment contacter le psychologue.

POINTS D'ATTENTION

> Si l'après-séance est régulièrement très difficile, ralentis le rythme et renforce la stabilisation.

RÉFÉRENCES

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

Ogden, P., Minton, K. & Pain, C. (2006). Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy. Norton.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 96 · FICHE À REMETTRE

Après une séance difficile

Après une séance où l'on a travaillé des souvenirs difficiles, le cerveau continue parfois à « digérer » : fatigue, rêves, émotions qui remontent. C'est fréquent. Prévoir comment prendre soin de toi aide à traverser ces moments.

1. Juste après la séance : un moment calme (marche, boisson chaude, musique).
2. Le soir : une activité douce, se coucher tôt si possible.
3. Si quelque chose remonte : je le note en quelques mots, sans le revivre, et j'utilise mes ressources (contenant, ancrage, lieu calme).
4. Si c'est trop intense : je contacte mon psychologue.

Date	Ce qui est remonté (en quelques mots)	Ce que j'ai fait	Comment je me sens /10

Qu'est-ce qui m'aide le plus après une séance ?

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