FICHE 133 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Mon détecteur de fumée

Repérer les fausses alarmes de mon système de protection

OBJECTIF

Expliquer le « principe du détecteur de fumée » (Nesse) et aider la personne à distinguer les vraies alarmes des fausses alarmes, sans se reprocher ses réactions.

POUR QUI

Anxiété, crises d'angoisse, hypervigilance, personnes qui se jugent « trop sensibles ».

DURÉE

15-20 min, puis à remplir sur une semaine

DÉROULÉ

1. Présentez l'image du détecteur de fumée : il sonne pour un toast brûlé, parce que rater un vrai incendie coûterait beaucoup plus cher.
2. La personne note les moments où son alarme s'est déclenchée et ce qui l'a déclenchée.
3. Pour chaque moment, elle évalue après coup s'il y avait un danger réel, et de quelle importance.
4. Repérez les déclencheurs fréquents de fausses alarmes, qui pourront être travaillés (exposition, réévaluation).

POINTS D'ATTENTION

> Ne pas disqualifier les alarmes justifiées : dans certaines situations (violences, insécurité réelle), l'alarme protège et doit être prise au sérieux.

RÉFÉRENCES

Nesse, R. M. (2005). Natural selection and the regulation of defenses: A signal detection analysis of the smoke detector principle. Evolution and Human Behavior, 26(1), 88-105.

Nesse, R. M. & Ellsworth, P. C. (2009). Evolution, emotions, and emotional disorders. American Psychologist, 64(2), 129-139.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 133 · FICHE À REMETTRE

Mon détecteur de fumée

Ton système d'alarme fonctionne comme un détecteur de fumée : il préfère sonner pour un toast brûlé plutôt que rater un vrai incendie. C'était utile pour survivre, mais ça donne beaucoup de fausses alarmes. Les repérer t'aide à moins te juger.

1. Note chaque fois que ton alarme se déclenche (peur, cœur qui s'accélère, tension).
2. Écris ce qui l'a déclenchée et ce que ton corps a fait.
3. Plus tard, au calme, demande-toi : y avait-il un vrai danger ? Note de 0 à 10.
4. Écris ce que tu pourrais te dire la prochaine fois.

Le déclencheur	Ce que mon corps a fait	Danger réel (0-10)	Ce que je peux me dire

Les fausses alarmes qui reviennent le plus souvent chez moi :

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

FICHE 134 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Mes deux vitesses

La réaction rapide du corps et le regard plus lent du cortex

OBJECTIF

Distinguer la réaction automatique de survie (rapide, approximative) de l'analyse plus lente et nuancée qui suit, pour normaliser les réactions corporelles et entraîner la réévaluation.

POUR QUI

Anxiété, colère explosive, réactions vécues comme « incompréhensibles » ou « disproportionnées ».

DURÉE

15 min

DÉROULÉ

1. Expliquez les deux vitesses : l'alarme rapide prépare le corps avant même qu'on comprenne ; le cortex analyse ensuite et peut confirmer ou freiner l'alarme.
2. La personne décrit une situation récente : sa réaction immédiate (corps, geste), puis ce qu'elle a pensé quelques minutes après.
3. Comparez les deux : qu'est-ce que le second regard a ajouté ?
4. Cherchez ce qui aide le second regard à arriver plus vite (respirer, nommer, se poser une question).

POINTS D'ATTENTION

> Les circuits de survie et le ressenti conscient sont deux niveaux distincts (LeDoux) : le but n'est pas d'empêcher la réaction rapide, mais de laisser au second regard le temps d'arriver.

RÉFÉRENCES

LeDoux, J. E. & Pine, D. S. (2016). Using neuroscience to help understand fear and anxiety: A two-system framework. American Journal of Psychiatry, 173(11), 1083-1093.

Buhle, J. T., Silvers, J. A., Wager, T. D., Lopez, R., Onyemekwu, C., Kober, H., Weber, J. & Ochsner, K. N. (2014). Cognitive reappraisal of emotion: A meta-analysis of human neuroimaging studies. Cerebral Cortex, 24(11), 2981-2990.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 134 · FICHE À REMETTRE

Mes deux vitesses

Ton cerveau réagit à deux vitesses. D'abord une alarme rapide, qui prépare ton corps en une fraction de seconde. Puis un regard plus lent, qui analyse et peut dire : « en fait, ce n'était pas si grave ». Les deux sont utiles.

1. Choisis une situation récente où tu as réagi fort.
2. Note ta première réaction, celle du corps (en quelques secondes).
3. Note ce que tu as pensé ensuite, avec un peu de recul.
4. Écris ce que le second regard t'a appris.

La situation	Première vitesse : mon corps	Deuxième vitesse : mon regard après coup	Ce que j'en retiens

Ce qui aide mon deuxième regard à arriver 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

FICHE 135 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Quand l'alarme prend le dessus

Mon plan pour revenir quand je « perds les pédales »

OBJECTIF

Construire un plan personnel en étapes pour les moments où l'alarme domine et où le cortex préfrontal fonctionne moins bien : d'abord le corps, puis les mots, puis la réflexion.

POUR QUI

Crises d'angoisse, colères, disputes qui dérapent, débordements émotionnels, parents qui « explosent ».

DURÉE

20 min pour préparer ; à utiliser au moment voulu

DÉROULÉ

1. Expliquez qu'un stress intense diminue le fonctionnement du cortex préfrontal (Arnsten) : se raisonner en pleine tempête marche mal, il faut d'abord calmer le corps.
2. La personne repère ses premiers signes (corps, pensées, comportements).
3. Elle choisit pour chaque étape une action précise et réaliste.
4. Le plan est écrit court, gardé sur le téléphone ou dans un portefeuille, et testé dans une situation peu intense.

POINTS D'ATTENTION

> En cas de violence envers soi ou les autres, ce plan ne suffit pas : construisez aussi un plan de sécurité (fiche 89).

RÉFÉRENCES

Arnsten, A. F. T. (2009). Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. Nature Reviews Neuroscience, 10(6), 410-422.

Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H. & Way, B. M. (2007). Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. Psychological Science, 18(5), 421-428.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 135 · FICHE À REMETTRE

Quand l'alarme prend le dessus

Sous un stress très fort, la partie de ton cerveau qui réfléchit fonctionne moins bien : c'est normal, et ça explique pourquoi « se raisonner » ne marche pas sur le moment. Ce plan suit l'ordre qui aide : d'abord le corps, ensuite les mots, enfin la réflexion.

1. Pour chaque étape du tableau, écris une action précise qui marche pour toi.
2. Choisis des actions faciles, que tu peux faire n'importe où.
3. Garde ce plan sur ton téléphone ou dans ton portefeuille.
4. Essaie-le d'abord dans une situation peu intense.

Étape	Ce que je fais, concrètement

La phrase que je me dis quand je sens que l'alarme monte :

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

FICHE 136 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Mes deux questions face au stress

Qu'est-ce qui est en jeu ? Qu'est-ce que je peux faire ?

OBJECTIF

Rendre explicites les deux évaluations du modèle de Lazarus et Folkman (enjeu : perte, menace ou défi ; ressources disponibles) pour une situation stressante, et repérer les ressources oubliées.

POUR QUI

Stress au travail ou aux études, transitions, situations qui semblent « trop » pour soi.

DURÉE

15-20 min

DÉROULÉ

1. Présentez les deux questions : « Qu'est-ce qui est en jeu pour moi ? » et « Qu'est-ce que je peux faire, avec quelles ressources ? ».
2. La personne classe l'enjeu : perte, menace ou défi (plusieurs réponses possibles).
3. Elle liste ses ressources (personnelles, sociales, matérielles, temps, informations), y compris celles qu'elle oublie.
4. Elle note son stress avant et après avoir fait le tour de ses ressources.

POINTS D'ATTENTION

> Ne pas minimiser un enjeu réel : il s'agit d'évaluer plus justement, pas de « relativiser » de force.

RÉFÉRENCES

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. Springer.

Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A. & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. Journal of Personality and Social Psychology, 50(5), 992-1003.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 136 · FICHE À REMETTRE

Mes deux questions face au stress

D'après les psychologues Lazarus et Folkman, on se sent stressé quand ce qu'une situation demande semble dépasser ce dont on dispose. On se pose deux questions sans s'en rendre compte : « Qu'est-ce qui est en jeu pour moi ? » et « Qu'est-ce que je peux faire ? ». Les écrire aide à y voir plus clair.

1. Décris la situation qui te stresse.
2. Écris ce qui est en jeu pour toi, et si c'est plutôt une perte, une menace ou un défi.
3. Fais la liste de tes ressources : qualités, personnes, temps, argent, informations, expérience.
4. Note ton stress de 0 à 10 avant et après avoir fait cette liste.

La situation	Ce qui est en jeu (perte, menace, défi)	Mes ressources	Stress avant / après (0-10)

Une ressource que j'avais oubliée :

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

FICHE 137 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Problème ou émotion ?

Séparer ce que je peux changer de ce que je ne peux pas changer

OBJECTIF

Découper une situation stressante en aspects, évaluer pour chacun s'il est modifiable, et choisir en conséquence une stratégie centrée sur le problème ou sur l'émotion (ajustement à la contrôlabilité).

POUR QUI

Stress chronique, inquiétudes, situations complexes (maladie, conflit, travail), personnes qui s'épuisent à vouloir tout résoudre ou qui subissent tout.

DURÉE

20 min

DÉROULÉ

1. Rappelez que l'efficacité d'une stratégie dépend de ce qui est contrôlable (Folkman, 1984).
2. La personne liste 3 à 5 aspects de la situation.
3. Pour chacun : modifiable, en partie, ou pas du tout.
4. Modifiable : une action concrète (fiche 65). Non modifiable : une façon de prendre soin de l'émotion (accepter, se calmer, chercher du soutien).

POINTS D'ATTENTION

> Les personnes anxieuses surestiment souvent ce qui dépend d'elles, et les personnes déprimées le sous-estiment : aidez à évaluer de façon réaliste.

RÉFÉRENCES

Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. Journal of Personality and Social Psychology, 46(4), 839-852.

Cheng, C., Lau, H.-P. B. & Chan, M.-P. S. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review. Psychological Bulletin, 140(6), 1582-1607.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. Springer.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 137 · FICHE À REMETTRE

Problème ou émotion ?

Face au stress, on peut agir sur le problème ou prendre soin de ce qu'on ressent. Aucune des deux n'est meilleure en général : tout dépend de ce qui peut changer. Souvent, une même situation a une part changeable et une part qui ne l'est pas.

1. Découpe ta situation en 3 à 5 aspects.
2. Pour chacun, demande-toi : je peux le changer ? Oui, en partie, ou non.
3. Si oui ou en partie : écris une action concrète.
4. Si non : écris une façon de prendre soin de ce que tu ressens.

Un aspect de la situation	Je peux le changer ?	Agir sur le problème	Prendre soin de l'émotion

Ce que j'arrête de vouloir changer, et ce que je commence à faire :

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

FICHE 138 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Ma boîte à outils pour faire face

Ce que je fais déjà face au stress, et ce que ça me coûte

OBJECTIF

Faire l'inventaire des façons habituelles de faire face (résoudre, apaiser l'émotion, chercher du soutien, donner du sens, éviter), de leurs effets à court et à long terme, et élargir le répertoire.

POUR QUI

Stress chronique, évitement, consommations pour « tenir », personnes qui utilisent toujours la même stratégie.

DURÉE

20 min

DÉROULÉ

1. Présentez les cinq grandes familles, sans jugement : chacune peut être utile selon la situation.
2. La personne note ce qu'elle fait déjà dans chaque famille.
3. Pour chaque façon de faire : effet à court terme et à long terme.
4. Choisissez une stratégie à essayer, dans une famille peu utilisée.

POINTS D'ATTENTION

> L'évitement et certaines stratégies centrées sur l'émotion (se blâmer, espérer que ça passe) sont associés à une moins bonne santé (Penley et coll., 2002) ; à aborder sans culpabiliser, en cherchant ce qu'elles apportent.

RÉFÉRENCES

Penley, J. A., Tomaka, J. & Wiebe, J. S. (2002). The association of coping to physical and psychological health outcomes: A meta-analytic review. Journal of Behavioral Medicine, 25(6), 551-603.

Cheng, C., Lau, H.-P. B. & Chan, M.-P. S. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review. Psychological Bulletin, 140(6), 1582-1607.

Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A. & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. Journal of Personality and Social Psychology, 50(5), 992-1003.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 138 · FICHE À REMETTRE

Ma boîte à outils pour faire face

Chacun a ses façons de faire face au stress. Certaines aident sur le moment et à long terme ; d'autres soulagent aujourd'hui mais coûtent demain. Faire l'inventaire t'aide à garder ce qui marche et à ajouter des outils.

1. Pour chaque famille du tableau, note ce que tu fais déjà.
2. Écris l'effet sur le moment.
3. Écris l'effet quelques jours ou semaines après.
4. Choisis un outil à essayer dans une famille que tu utilises peu.

Famille	Ce que je fais déjà	Effet sur le moment	Effet à long terme

L'outil que j'ajoute à ma boîte cette semaine :

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

FICHE 139 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Menace ou défi ?

Regarder une même situation sous un autre angle

OBJECTIF

Entraîner la réévaluation d'une situation vécue comme menace vers une lecture plus équilibrée incluant le défi (ce qui est possible, ce qu'on peut apprendre), en s'appuyant sur les ressources réelles.

POUR QUI

Anxiété de performance (examens, entretiens, prise de parole), changements professionnels, expatriation.

DURÉE

15 min

DÉROULÉ

1. Présentez la distinction de Lazarus et Folkman : une même situation peut être vue comme une menace (ce que je risque de perdre) ou un défi (ce que je peux gagner ou apprendre).
2. La personne décrit la situation telle qu'elle la vit comme menace.
3. Elle cherche ensuite ce qui en ferait aussi un défi, et les ressources sur lesquelles s'appuyer.
4. Comparez le stress ressenti avec les deux lectures.

POINTS D'ATTENTION

> Il ne s'agit pas de nier les risques ni de forcer une vision positive : les deux lectures peuvent coexister. À éviter dans les situations de perte récente (deuil), qui demandent d'abord d'être accueillies.

RÉFÉRENCES

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. Springer.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. European Journal of Personality, 1(3), 141-169.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 139 · FICHE À REMETTRE

Menace ou défi ?

Une même situation peut être vécue comme une menace (« je risque d'échouer ») ou comme un défi (« c'est difficile, mais je peux apprendre ou gagner quelque chose »). Les deux regards peuvent exister ensemble. Le second laisse souvent plus de place pour agir.

1. Décris la situation, telle que tu la vis.
2. Écris ce qui en fait une menace pour toi.
3. Écris ce qui pourrait aussi en faire un défi : ce que tu peux gagner, apprendre, montrer.
4. Note les ressources qui t'aident à la vivre comme un défi.

La situation	Vue comme une menace	Vue aussi comme un défi	Mes ressources

Ce que je ressens quand je garde les deux regards en tête :

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

FICHE 140 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Donner du sens dans une épreuve

Quand je ne peux pas changer la situation

OBJECTIF

Soutenir le coping centré sur le sens (Folkman) face à une situation durable et non modifiable : s'appuyer sur ses valeurs, revoir ses objectifs, remarquer les moments positifs qui persistent.

POUR QUI

Maladie (la sienne ou celle d'un proche), rôle d'aidant, deuil, situation professionnelle ou administrative bloquée, exil.

DURÉE

20 min, puis quelques minutes chaque soir

DÉROULÉ

1. Validez d'abord la difficulté et la douleur : donner du sens ne veut pas dire trouver la situation « positive ».
2. La personne note ce qui compte toujours pour elle dans cette situation (valeurs).
3. Elle revoit un objectif devenu impossible pour en faire un objectif atteignable.
4. Chaque soir, elle note un petit moment positif ou un moment de sens, même minime.

POINTS D'ATTENTION

> Ne pas proposer trop tôt après un choc ou une perte, ni comme une injonction (« il faut voir le bon côté »). Les émotions positives coexistent avec la souffrance, elles ne la remplacent pas.

RÉFÉRENCES

Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. Social Science & Medicine, 45(8), 1207-1221.

Folkman, S. & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. Annual Review of Psychology, 55, 745-774.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 140 · FICHE À REMETTRE

Donner du sens dans une épreuve

Certaines situations ne peuvent pas être changées, au moins pour l'instant. La psychologue Susan Folkman a observé que, même dans des épreuves très dures, s'appuyer sur ce qui compte, revoir ses objectifs et remarquer les petits moments positifs aide à tenir. Ça n'enlève pas la douleur, ça l'accompagne.

1. Écris ce qui compte toujours pour toi, malgré la situation.
2. Pense à un objectif devenu impossible et transforme-le en un objectif atteignable.
3. Chaque soir de la semaine, note un petit moment positif ou un moment qui a eu du sens.
4. À la fin de la semaine, relis tes notes.

Jour	Un petit moment positif ou de sens	Ce qui compte pour moi dedans

Mon objectif revu, atteignable aujourd'hui :

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