FICHE 26 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Merci, mon esprit

Remercier son esprit et nommer ses histoires (défusion)

OBJECTIF

Aider la personne à prendre du recul face aux pensées répétitives en les reconnaissant comme des « productions » de l'esprit, avec un peu d'humour, plutôt qu'en les combattant ou en leur obéissant.

POUR QUI

Pensées autocritiques, inquiétudes qui reviennent, scénarios catastrophes connus par cœur. Adulte et adolescent.

DURÉE

10 min en séance, puis au quotidien

DÉROULÉ

1. Explique que l'esprit est une machine à produire des pensées, souvent pour nous protéger : il n'a pas besoin d'être réduit au silence.
2. Quand une pensée familière arrive, propose de répondre intérieurement « Merci, mon esprit », sur un ton neutre ou amusé, pas ironique.
3. Repérez ensemble les « histoires » qui reviennent (« l'histoire du nul », « l'histoire du je n'y arriverai jamais ») et donnez-leur un titre court.
4. Quand l'histoire revient : « Ah, voilà l'histoire de… ». On la remarque, puis on revient à ce qu'on était en train de faire.
5. Fais remplir la page 2 sur une semaine.

POINTS D'ATTENTION

> Ce n'est pas une façon de se moquer de soi ni de minimiser une souffrance réelle. Si la personne vit l'exercice comme une invalidation, reviens à la validation de l'émotion avant de proposer la défusion.

RÉFÉRENCES

Harris, R. (2019). ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy (2nd ed.). New Harbinger.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (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 26 · FICHE À REMETTRE

Merci, mon esprit

Ton esprit fabrique des pensées toute la journée, souvent pour te protéger. Certaines reviennent comme une vieille chanson. Au lieu de te disputer avec elles, tu peux les reconnaître et remercier ton esprit.

1. Quand une pensée familière arrive, dis-toi intérieurement : « Merci, mon esprit. »
2. Si c'est une histoire qui revient souvent, donne-lui un titre : « l'histoire du… ».
3. Quand elle revient : « Ah, voilà encore l'histoire de… ». Puis reviens à ce que tu faisais.
4. Note ce que tu remarques.

Jour	Pensée ou histoire	Son titre	Ce que j'ai fait ensuite

Quelle est l'histoire que mon esprit me raconte le plus souvent ?

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 27 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Les passagers du bus

Garder le volant malgré les pensées qui crient (métaphore ACT)

OBJECTIF

Illustrer, par une métaphore, qu'on peut avancer dans la direction choisie même quand des pensées et des émotions difficiles « crient » dans la tête, sans devoir leur obéir ni les faire descendre.

POUR QUI

Évitement, sentiment d'être dirigé par la peur ou l'autocritique. Adulte et adolescent.

DURÉE

15 min en séance

DÉROULÉ

1. Raconte la métaphore : tu conduis le bus de ta vie ; des passagers montent (peurs, souvenirs, critiques). Certains crient, menacent, exigent qu'on prenne une autre route.
2. Explore ce que la personne fait d'habitude : négocier, s'arrêter pour se battre avec eux, prendre la route qu'ils imposent. Avec quel résultat ?
3. Propose l'alternative : les passagers peuvent rester et crier ; c'est toi qui tiens le volant et choisis la direction (tes valeurs).
4. Faites la liste des passagers de la personne et de ce qu'ils disent, puis de la direction qu'elle veut prendre.
5. Choisis un petit trajet concret pour la semaine, « passagers à bord ».

POINTS D'ATTENTION

> Les passagers ne sont pas des ennemis : ils représentent des expériences qui ont une histoire. Évite que la métaphore devienne une nouvelle façon de lutter (« les faire taire »).

RÉFÉRENCES

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (2nd ed.). Guilford.

Harris, R. (2019). ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy (2nd ed.). New Harbinger.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 27 · FICHE À REMETTRE

Les passagers de mon bus

Imagine que tu conduis le bus de ta vie. En route, des passagers montent : tes peurs, tes doutes, tes vieilles critiques. Certains crient « Fais demi-tour ! ». Tu n'as pas besoin de les faire descendre : c'est toi qui tiens le volant.

1. Qui sont mes passagers les plus bruyants, et que crient-ils ?
2. Qu'est-ce que je fais d'habitude quand ils crient (m'arrêter, négocier, changer de route) ?
3. Dans quelle direction ai-je envie d'aller (ce qui compte pour moi) ?
4. Un petit trajet cette semaine, avec mes passagers à bord : _____

Passager	Ce qu'il crie	Ce qu'il me pousse à faire	Ma direction

Qu'est-ce qui s'est passé quand j'ai gardé le volant ?

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 28 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Ce que j'ai déjà essayé

Faire le bilan des stratégies de contrôle (désespoir créatif)

OBJECTIF

Aider la personne à faire le bilan honnête de tout ce qu'elle a essayé pour se débarrasser de l'anxiété ou des pensées difficiles, à court et à long terme, pour ouvrir la possibilité d'une autre approche.

POUR QUI

Personnes épuisées par la lutte contre leurs émotions, qui ont « tout essayé ». Début d'un travail ACT.

DURÉE

20 à 30 min en séance

DÉROULÉ

1. Demande : « Qu'as-tu essayé pour ne plus ressentir cela ? » Liste tout, sans juger (éviter, distraire, boire, se raisonner, se forcer…).
2. Pour chaque stratégie : est-ce que ça a marché à court terme ? Et à long terme ? Qu'est-ce que ça t'a coûté ?
3. Mets en évidence le schéma : soulagement rapide, mais le problème revient et la vie rétrécit. Ce n'est pas un manque d'effort.
4. Introduis l'idée que le problème est peut-être la lutte elle-même, et propose d'essayer autre chose (accueil, valeurs).
5. Conclus avec bienveillance : la personne a fait de son mieux avec ce qu'elle savait.

POINTS D'ATTENTION

> Le « désespoir créatif » doit être mené avec beaucoup de validation : le but n'est pas de faire sentir à la personne qu'elle a échoué. À éviter en cas de risque suicidaire non évalué ; certaines stratégies (sommeil, soutien social, traitement) sont utiles et à garder.

RÉFÉRENCES

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (2nd ed.). Guilford.

Harris, R. (2019). ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy (2nd ed.). New Harbinger.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 28 · FICHE À REMETTRE

Ce que j'ai déjà essayé

À faire de préférence avec ton psychologue

Tu as sûrement déjà beaucoup essayé pour ne plus ressentir ce qui te fait souffrir. Ce n'est pas un manque de volonté. Faisons le bilan, honnêtement et sans te juger.

1. Liste tout ce que tu as fait pour te débarrasser de ces pensées ou émotions.
2. Pour chaque chose : est-ce que ça a aidé sur le moment ?
3. Et sur le long terme : est-ce que le problème est parti ?
4. Qu'est-ce que ça t'a coûté (temps, énergie, relations, projets) ?

Ce que j'ai essayé	Aide sur le moment ? (oui/non)	Aide à long terme ? (oui/non)	Ce que ça m'a coûté

Qu'est-ce que je remarque en regardant cette liste ?

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 29 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Lâcher la corde

Arrêter de tirer contre le monstre de l'anxiété (acceptation)

OBJECTIF

Faire comprendre par une métaphore qu'on peut arrêter la lutte épuisante contre l'anxiété sans pour autant la « vaincre », et libérer ainsi de l'énergie pour ce qui compte.

POUR QUI

Lutte contre les émotions, épuisement, personnes qui pensent devoir éliminer l'anxiété avant de vivre. Après la fiche 28.

DURÉE

10 à 15 min en séance

DÉROULÉ

1. Raconte la métaphore : tu joues à la corde contre un monstre, au-dessus d'un ravin. Plus tu tires, plus il tire. Tu as l'impression que tu dois gagner.
2. Demande : quelle autre solution existe ? Laisse la personne chercher : lâcher la corde.
3. Précise : le monstre reste là, il peut encore grogner ; mais tes mains sont libres pour faire autre chose.
4. Si possible, faites-le physiquement avec une écharpe ou une ceinture : tirer, puis lâcher. Qu'est-ce qui change dans le corps ?
5. Repérez les moments de la semaine où la personne « tire sur la corde » et ce qu'elle pourrait faire avec ses mains libres.

POINTS D'ATTENTION

> Lâcher la corde n'est pas abandonner ni se résigner : c'est arrêter une lutte qui ne marche pas. Valide d'abord la difficulté de lâcher.

RÉFÉRENCES

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (2nd ed.). Guilford.

Harris, R. (2019). ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy (2nd ed.). New Harbinger.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 29 · FICHE À REMETTRE

Lâcher la corde

Imagine que tu joues à la corde contre un monstre (ton anxiété), au bord d'un ravin. Plus tu tires, plus il tire. Et si tu lâchais la corde ? Le monstre est toujours là, mais tes mains sont libres.

1. Repère les moments où tu « tires sur la corde » : lutter, ruminer, tout contrôler.
2. Remarque ce que ça te coûte en énergie.
3. Essaie de lâcher : laisse l'anxiété être là, sans te battre.
4. Avec tes mains libres, qu'est-ce que tu peux faire d'important pour toi ?

Situation	Comment je tirais sur la corde	Ce que j'ai fait en lâchant	Énergie après /10

Qu'est-ce que je ferais de mes mains libres ?

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 30 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Le curseur de la volonté

Choisir d'accueillir l'inconfort pour ce qui compte (ouverture)

OBJECTIF

Introduire la notion de « volonté » (willingness) : non pas le niveau d'anxiété, que l'on ne contrôle pas, mais le degré d'ouverture que l'on choisit envers l'inconfort pour faire quelque chose d'important.

POUR QUI

Évitement, procrastination anxieuse, préparation d'une exposition ou d'une action engagée.

DURÉE

10 min en séance ; avant chaque action difficile

DÉROULÉ

1. Distingue deux curseurs : l'anxiété (on ne la règle pas à volonté) et la volonté de la ressentir (celle-là se choisit).
2. Montre qu'avec une volonté basse, l'anxiété devient un obstacle à fuir ; avec une volonté haute, elle devient une passagère.
3. Avant une action importante, demande : « Pour aller vers ce qui compte, es-tu prêt(e) à ressentir ce qui viendra, de 0 à 10 ? »
4. Si la volonté est basse, réduis la taille de l'action plutôt que de forcer.
5. Faites le bilan après : qu'est-ce que la volonté a rendu possible ?

POINTS D'ATTENTION

> La volonté ne se décrète pas sous la pression : elle doit être reliée à une valeur de la personne. Ne la confonds pas avec « serrer les dents ».

RÉFÉRENCES

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (2nd ed.). Guilford.

Harris, R. (2019). ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy (2nd ed.). New Harbinger.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 30 · FICHE À REMETTRE

Le curseur de la volonté

Tu ne peux pas régler ton anxiété comme un thermostat. Mais tu peux choisir à quel point tu es prêt(e) à la ressentir pour faire quelque chose qui compte. C'est le curseur de la volonté.

1. L'action qui compte pour moi : _____
2. Ce que je risque de ressentir (pensées, émotions, sensations) : _____
3. Ma volonté de le ressentir pour cette action, de 0 à 10 : ___
4. Si elle est basse, je rends l'action plus petite. Puis je la fais.

Action	Anxiété /10	Volonté /10	Ce que j'ai fait

Qu'est-ce que ma volonté a rendu possible ?

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 31 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Le ciel et la météo

Se découvrir plus grand que ses pensées et ses émotions (soi observateur)

OBJECTIF

Aider la personne à contacter la part d'elle qui observe ses expériences sans s'y réduire : comme le ciel accueille tous les temps sans être abîmé par eux.

POUR QUI

Personnes qui s'identifient fortement à leurs émotions (« je suis anxieux », « je suis nul »), rumination, honte.

DURÉE

10 min en séance ; quelques minutes par jour

DÉROULÉ

1. Présente l'image : tes pensées et émotions sont comme la météo (orages, nuages, éclaircies) ; une part de toi est comme le ciel, qui contient tous les temps.
2. Guide un court exercice : remarquer une pensée, puis remarquer « qui » la remarque. Une émotion, puis « qui » la remarque.
3. Souligne que la part qui observe était déjà là enfant, et reste stable même quand la météo change.
4. Propose une phrase d'appui : « Je suis le ciel ; ceci est la météo du moment. »
5. Faites remplir la page 2 sur quelques jours.

POINTS D'ATTENTION

> L'exercice peut sembler abstrait : reste concret et bref. Chez les personnes ayant des vécus dissociatifs, privilégie un ancrage sensoriel (fiche 04) plutôt qu'un travail sur le « soi ».

RÉFÉRENCES

Harris, R. (2019). ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy (2nd ed.). New Harbinger.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (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 31 · FICHE À REMETTRE

Le ciel et la météo

Tes pensées et tes émotions changent comme la météo : orages, nuages, éclaircies. Mais une part de toi ressemble au ciel : elle contient tous les temps, et aucun orage ne peut l'abîmer.

1. Remarque la « météo » du moment : quelles pensées, quelles émotions ?
2. Remarque maintenant que tu es en train de les remarquer. Qui observe ?
3. Dis-toi : « Je suis le ciel ; ceci est la météo du moment. »
4. Note la météo de la journée, et ce que ça change de la regarder depuis le ciel.

Jour	La météo (pensées, émotions)	Intensité /10	Ce que ça change de l'observer

Qu'est-ce qui ne change pas en moi, même quand la météo change ?

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 32 · POUR LE PSYCHOLOGUE

L'échiquier

Ne pas être une des pièces, mais le plateau (soi observateur)

OBJECTIF

Montrer, avec la métaphore de l'échiquier, qu'on peut contenir des pensées « blanches » et « noires » en guerre sans prendre parti dans la bataille, et que la lutte entre pièces ne finit jamais.

POUR QUI

Lutte intérieure (pensées positives contre pensées négatives), personnes qui cherchent à « gagner » contre leurs doutes. Adulte.

DURÉE

15 min en séance

DÉROULÉ

1. Décris l'échiquier : les pièces noires (doutes, peurs, critiques) et les pièces blanches (pensées positives, encouragements) se battent.
2. Explore : la personne a-t-elle passé du temps à soutenir les blanches pour battre les noires ? La bataille a-t-elle été gagnée un jour ?
3. Propose un autre point de vue : tu n'es pas une pièce, tu es le plateau. Le plateau porte toutes les pièces et reste stable.
4. Demande ce que le plateau peut faire que les pièces ne peuvent pas : avancer quelque part en emmenant toutes les pièces.
5. Faites le lien avec les valeurs : où le plateau veut-il aller ?

POINTS D'ATTENTION

> Ne présente pas la pensée positive comme inutile en soi : ce qui pose problème, c'est la guerre sans fin entre pensées. Reste concret avec des exemples de la personne.

RÉFÉRENCES

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (2nd ed.). Guilford.

Harris, R. (2019). ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy (2nd ed.). New Harbinger.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 32 · FICHE À REMETTRE

Je suis le plateau

Dans ta tête, des pièces noires (doutes, peurs) et des pièces blanches (encouragements) se battent sans fin. Et si tu n'étais pas une des pièces, mais le plateau qui les porte toutes ?

1. Quelles sont mes pièces noires (ce que je me dis de dur) ?
2. Quelles sont mes pièces blanches (ce que je me dis pour contrer) ?
3. Est-ce que la bataille a déjà été gagnée pour de bon ?
4. En tant que plateau, où ai-je envie d'aller, avec toutes mes pièces ?

Pièce noire	Pièce blanche qui répond	Temps passé à se battre	Où je veux aller

Qu'est-ce que ça change de me voir comme le plateau ?

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 33 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Ma fête des 80 ans

Clarifier ses valeurs en se projetant loin (valeurs)

OBJECTIF

Aider la personne à contacter ce qui compte vraiment pour elle en imaginant ce que ses proches pourraient dire d'elle lors de ses 80 ans, si elle avait vécu selon ses valeurs.

POUR QUI

Perte de sens, vie organisée autour de l'évitement, décisions difficiles. Adulte.

DURÉE

20 min en séance

DÉROULÉ

1. Guide une courte visualisation : la fête des 80 ans de la personne, entourée de proches (famille, amis, collègues).
2. Trois ou quatre personnes prennent la parole. Qu'aimerait-elle, au fond, entendre sur la façon dont elle a vécu ?
3. Repérez les qualités qui reviennent (présent(e), courageux(se), curieux(se), bienveillant(e)…) : ce sont des valeurs.
4. Comparez avec la vie actuelle : où l'écart est-il le plus grand ?
5. Choisissez un petit pas, cette semaine, vers une de ces valeurs (lien avec la fiche 05).

POINTS D'ATTENTION

> Cet exercice peut réveiller de la tristesse ou des regrets : accueille-les, ils indiquent souvent ce qui compte. Adapte (ou évite) en cas de deuil récent ou de maladie grave ; préfère alors une autre entrée vers les valeurs (fiche 34).

RÉFÉRENCES

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (2nd ed.). Guilford.

Wilson, K. G. & Murrell, A. R. (2004). Values work in Acceptance and Commitment Therapy: Setting a course for behavioral treatment. In S. C. Hayes, V. M. Follette & M. M. Linehan (Eds.), Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition (pp. 120-151). 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 33 · FICHE À REMETTRE

Ma fête des 80 ans

Imagine ta fête des 80 ans. Les gens qui comptent pour toi sont là. Quelques-uns prennent la parole pour parler de toi, de la façon dont tu as vécu. Qu'aimerais-tu, au fond, qu'ils disent ?

1. Qui est là ? Choisis trois ou quatre personnes qui prennent la parole.
2. Écris ce que tu aimerais que chacune dise de toi.
3. Entoure les qualités qui reviennent : ce sont tes valeurs.
4. Un petit pas cette semaine vers l'une d'elles : _____

Qui parle	Ce que j'aimerais qu'il ou elle dise	La valeur derrière

Où est l'écart le plus grand entre ma vie actuelle et ces valeurs ?

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 34 · POUR LE PSYCHOLOGUE

La cible des valeurs

Mesurer l'écart entre ses valeurs et sa vie, domaine par domaine

OBJECTIF

Aider la personne à formuler ses valeurs dans quatre grands domaines de vie et à situer, sur une cible, à quel point elle vit actuellement en accord avec elles.

POUR QUI

Début d'un travail sur les valeurs, suivi des progrès, perte de sens. Adulte et adolescent.

DURÉE

20 min en séance ; à refaire tous les 1 à 2 mois

DÉROULÉ

1. Présente les quatre domaines : travail et études, relations, loisirs et épanouissement, santé et soin de soi.
2. Pour chaque domaine, aide la personne à formuler une valeur (une direction, pas un objectif) : « être… », « prendre soin de… ».
3. Sur une échelle de 0 à 10, à quel point vit-elle en accord avec cette valeur ces derniers temps ? (10 = au centre de la cible).
4. Repérez ce qui fait obstacle (pensées, émotions, circonstances).
5. Choisissez un domaine et une petite action pour se rapprocher du centre.

POINTS D'ATTENTION

> Aide la personne à distinguer ses valeurs des attentes des autres (« je devrais »). Un score bas n'est pas un échec : c'est une information.

RÉFÉRENCES

Lundgren, T., Luoma, J. B., Dahl, J., Strosahl, K. & Melin, L. (2012). The Bull's-Eye Values Survey: A psychometric evaluation. Cognitive and Behavioral Practice, 19(4), 518-526.

Harris, R. (2019). ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy (2nd ed.). New Harbinger.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 34 · FICHE À REMETTRE

La cible de mes valeurs

Une valeur est une direction, comme le nord sur une boussole : on ne l'atteint jamais, on s'en rapproche. Regarde, domaine par domaine, à quelle distance tu es du centre de ta cible.

1. Pour chaque domaine, écris en quelques mots la personne que tu veux être.
2. Note de 0 à 10 à quel point tu vis comme ça en ce moment (10 = au centre).
3. Note ce qui te freine.
4. Choisis un domaine et une petite action pour te rapprocher du centre.

Domaine	Ma valeur (la personne que je veux être)	Ma vie en ce moment /10	Ce qui me freine

Le domaine que je choisis, et ma petite action :

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 35 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Le point de choix

Repérer si j'avance vers ce qui compte ou si je m'en éloigne

OBJECTIF

Donner un outil simple pour analyser une situation difficile : ce qui « accroche » (pensées, émotions), les comportements qui éloignent de ses valeurs et ceux qui en rapprochent.

POUR QUI

Toute difficulté émotionnelle ; outil de synthèse pour relier défusion, acceptation et valeurs.

DURÉE

15 min en séance ; puis en autonomie sur des situations réelles

DÉROULÉ

1. Dessine un « Y » : en bas, la situation ; au croisement, le point de choix ; deux branches : « m'éloigner » et « me rapprocher ».
2. Remplissez d'abord ce qui accroche : pensées, émotions, sensations, envies.
3. Puis les actions qui éloignent (éviter, ruminer, s'isoler…) et ce qu'elles coûtent.
4. Puis les actions qui rapprochent de ce qui compte, et les outils qui aident à les choisir (défusion, ancrage, accueil).
5. Appliquez-le à une situation prévue dans la semaine.

POINTS D'ATTENTION

> Les mêmes comportements peuvent rapprocher ou éloigner selon leur fonction (se reposer peut être un soin ou un évitement) : c'est la personne qui juge, selon ses valeurs.

RÉFÉRENCES

Harris, R. (2019). ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy (2nd ed.). New Harbinger.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (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 35 · FICHE À REMETTRE

Mon point de choix

Dans une situation difficile, des pensées et des émotions nous accrochent. On a alors un choix : faire ce qui nous éloigne de ce qui compte, ou ce qui nous en rapproche, même un peu.

1. La situation : _____
2. Ce qui m'accroche (pensées, émotions, sensations) : _____
3. Ce que je fais quand je m'éloigne de ce qui compte : _____
4. Ce que je pourrais faire pour m'en rapprocher : _____

Situation	Ce qui m'accroche	Je m'éloigne en…	Je me rapproche en…

Qu'est-ce qui m'aide à choisir la branche qui me rapproche ?

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 36 · POUR LE PSYCHOLOGUE

La matrice ACT

Une carte en quatre cases pour faire le point (matrice)

OBJECTIF

Aider la personne à organiser son expérience en quatre cases : ce qui compte pour elle, ce qui fait obstacle à l'intérieur, ce qu'elle fait pour s'éloigner de l'inconfort, ce qu'elle fait pour se rapprocher de ce qui compte.

POUR QUI

Tout public adulte et adolescent ; utile pour la formulation de cas et le suivi.

DURÉE

15 à 20 min en séance ; à reprendre à chaque séance si besoin

DÉROULÉ

1. Dessine une croix : axe horizontal « s'éloigner / se rapprocher », axe vertical « expérience intérieure / actions visibles ».
2. Commence en bas à droite : qui et quoi est important pour toi ?
3. En bas à gauche : qu'est-ce qui apparaît à l'intérieur et te gêne (pensées, émotions, souvenirs) ?
4. En haut à gauche : que fais-tu pour t'éloigner de ces expériences ? En haut à droite : que fais-tu, ou pourrais-tu faire, pour te rapprocher de ce qui compte ?
5. Demande : « Qui remarque tout cela ? » (le point d'observation au centre), puis choisis une action en haut à droite pour la semaine.

POINTS D'ATTENTION

> Ne juge pas les actions de gauche : elles soulagent souvent à court terme. La question est leur effet à long terme sur ce qui compte pour la personne.

RÉFÉRENCES

Polk, K. L. & Schoendorff, B. (Eds.) (2014). The ACT Matrix: A New Approach to Building Psychological Flexibility Across Settings and Populations. New Harbinger.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (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 36 · FICHE À REMETTRE

Ma matrice

Cette carte en quatre cases t'aide à voir clair : ce qui compte pour toi, ce qui te gêne à l'intérieur, et ce que tu fais pour t'éloigner ou te rapprocher de ce qui compte.

1. En bas à droite : qui et quoi est important pour moi ?
2. En bas à gauche : quelles pensées, émotions ou souvenirs me gênent ?
3. En haut à gauche : que fais-je pour m'éloigner de ce qui me gêne ?
4. En haut à droite : que puis-je faire pour me rapprocher de ce qui compte ?

Ce que je fais pour m'éloigner (haut gauche)	Ce que je fais pour me rapprocher (haut droite)

Ce qui me gêne à l'intérieur (bas gauche) et ce qui compte pour moi (bas droite) :

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 37 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Mon plan d'action engagée

Transformer une valeur en actions concrètes, obstacles compris

OBJECTIF

Traduire une valeur en objectifs concrets à court terme, anticiper les obstacles intérieurs et extérieurs, et prévoir comment y répondre.

POUR QUI

Après le travail sur les valeurs (fiches 05, 33, 34), pour passer à l'action.

DURÉE

20 min en séance ; suivi sur 2 à 4 semaines

DÉROULÉ

1. Choisis une valeur avec la personne.
2. Définissez une action précise, réaliste, datée (quoi, quand, où, avec qui), plutôt petite.
3. Anticipez les obstacles intérieurs (pensées, émotions) et extérieurs (temps, argent, autres).
4. Pour chaque obstacle, prévoyez une réponse : défusion, accueil, adaptation de l'action, aide d'un proche.
5. Faites le bilan à la séance suivante, sans jugement : qu'est-ce qui a aidé ? Que faut-il ajuster ?

POINTS D'ATTENTION

> Préfère une action très petite réalisée à une grande action reportée. En cas d'échec, explore ce qui s'est passé avec curiosité ; c'est une information, pas une faute.

RÉFÉRENCES

Harris, R. (2019). ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy (2nd ed.). New Harbinger.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (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 37 · FICHE À REMETTRE

Mon plan d'action engagée

Une valeur prend vie quand on agit. Choisis une petite action concrète, prévois ce qui pourrait te freiner, et comment tu vas réagir.

1. Ma valeur : _____
2. Mon action (quoi, quand, où, avec qui) : _____
3. Ce qui pourrait me freiner, à l'intérieur et à l'extérieur : _____
4. Ce que je ferai si cet obstacle arrive : _____

Action prévue	Date	Faite ? (oui/non)	Ce que j'ai appris

Qu'est-ce que je garde, qu'est-ce que j'ajuste pour la suite ?

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 38 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Le raisin sec

Découvrir la pleine conscience en mangeant un aliment très lentement

OBJECTIF

Faire l'expérience directe de la différence entre le « pilote automatique » et l'attention pleine, en observant un aliment simple avec tous ses sens, comme si c'était la première fois.

POUR QUI

Première découverte de la pleine conscience ; rumination, pilote automatique. Adulte et adolescent.

DURÉE

5 à 10 min

DÉROULÉ

1. Donne un raisin sec (ou un autre petit aliment). Propose de l'observer comme un objet inconnu.
2. Guide lentement : regarder, toucher, sentir, écouter en le roulant près de l'oreille, puis le poser sur la langue sans croquer.
3. Puis croquer lentement, remarquer les goûts, l'envie d'avaler, et le moment où on avale.
4. Échangez : qu'est-ce qui a été remarqué ? En quoi est-ce différent de manger d'habitude ? Où partait l'esprit ?
5. Propose de manger une partie d'un repas de cette façon pendant la semaine.

POINTS D'ATTENTION

> Vérifie les allergies et adapte en cas de trouble du comportement alimentaire (choisir un autre objet, comme une pierre ou un coquillage). Aucune « bonne » expérience n'est attendue.

RÉFÉRENCES

Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Delacorte.
Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression (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 38 · FICHE À REMETTRE

Manger en pleine conscience

La plupart du temps, on mange en pensant à autre chose. Cet exercice t'invite à faire l'inverse : découvrir un aliment très simple avec tous tes sens, comme si c'était la première fois.

1. Prends un raisin sec (ou un petit aliment). Regarde-le comme si tu ne l'avais jamais vu.
2. Touche-le, sens-le, approche-le de ton oreille.
3. Pose-le sur ta langue sans croquer, puis croque très lentement. Remarque les goûts.
4. Remarque l'envie d'avaler, puis avale. Quand ton esprit part ailleurs, reviens à l'aliment.

Jour	Aliment ou repas	Ce que j'ai remarqué	Où partait mon esprit

Qu'est-ce qui change quand je mange en y prêtant attention ?

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 39 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Marcher en pleine conscience

Porter attention au corps qui marche

OBJECTIF

Proposer une pratique de pleine conscience en mouvement, souvent plus accessible que la méditation assise pour les personnes agitées ou anxieuses.

POUR QUI

Anxiété, agitation, rumination, difficulté à rester assis(e). Adulte et adolescent.

DURÉE

5 à 15 min

DÉROULÉ

1. Présente la marche comme une méditation : on ne va nulle part, on marche pour marcher.
2. Guide l'attention vers les pieds : contact avec le sol, déroulé du pas, transfert du poids.
3. Élargis ensuite à tout le corps qui marche, puis aux sons et à l'environnement.
4. Quand l'esprit part, on le remarque et on revient aux pieds, sans se juger.
5. Propose une pratique de 5 à 10 minutes par jour, chez soi ou dehors (par exemple sur un trajet habituel).

POINTS D'ATTENTION

> Adapte au rythme et aux capacités physiques de la personne. En extérieur, garder une attention suffisante à l'environnement (circulation).

RÉFÉRENCES

Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Delacorte.
Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression (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 39 · FICHE À REMETTRE

Marcher en pleine conscience

Pas besoin d'être assis(e) pour pratiquer la pleine conscience. Tu peux marcher en portant attention à ton corps, sans chercher à aller quelque part.

1. Marche un peu plus lentement que d'habitude.
2. Sens tes pieds : le talon qui se pose, le pied qui se déroule, le poids qui passe d'une jambe à l'autre.
3. Élargis ton attention à tout ton corps, puis aux sons et à ce qui t'entoure.
4. Quand ton esprit part ailleurs, remarque-le et reviens à tes pieds.

Jour	Où et combien de temps	Ce que j'ai remarqué	Tension après /10

Qu'est-ce que je remarque de différent quand je marche ainsi ?

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 40 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Une activité du quotidien en pleine conscience

Sortir du pilote automatique pendant une tâche ordinaire

OBJECTIF

Intégrer la pleine conscience dans la vie de tous les jours en choisissant une activité routinière (se brosser les dents, se doucher, faire la vaisselle) et en y portant une attention complète.

POUR QUI

Personnes qui « n'ont pas le temps » de méditer, rumination pendant les tâches automatiques.

DURÉE

Quelques minutes par jour, pendant 1 à 2 semaines

DÉROULÉ

1. Explique le pilote automatique : pendant les tâches répétitives, l'esprit part souvent dans la rumination.
2. Choisissez ensemble une activité quotidienne précise.
3. Pendant cette activité, porter attention aux sensations : températures, odeurs, sons, gestes, comme si c'était la première fois.
4. Quand l'esprit part, le remarquer et revenir aux sensations.
5. Faites le point : qu'est-ce qui a été remarqué de nouveau ? Effet sur l'humeur ou la rumination ?

POINTS D'ATTENTION

> Garde la même activité plusieurs jours avant d'en changer. L'objectif n'est pas de faire la tâche parfaitement, mais d'être présent(e).

RÉFÉRENCES

Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression (2nd ed.). Guilford.

Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Delacorte.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 40 · FICHE À REMETTRE

Mon activité en pleine conscience

Pas besoin de trouver du temps en plus : tu peux pratiquer pendant une activité que tu fais déjà tous les jours. Il s'agit simplement d'être vraiment là pendant que tu la fais.

1. Mon activité du quotidien : _____ (se brosser les dents, se doucher, faire la vaisselle…)
2. Pendant l'activité, remarque les sensations : température, odeurs, sons, gestes.
3. Fais-la comme si c'était la première fois.
4. Quand ton esprit part ailleurs, remarque-le et reviens aux sensations.

Jour	Fait ? (oui/non)	Ce que j'ai remarqué de nouveau	Où partait mon esprit

Qu'est-ce que ça change d'être vraiment là pendant cette activité ?

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 41 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Écouter les sons, puis les pensées

Observer ce qui va et vient (pleine conscience)

OBJECTIF

Entraîner une attention ouverte : écouter les sons qui apparaissent et disparaissent, puis observer les pensées de la même façon, comme des événements qui passent.

POUR QUI

Rumination, pensées envahissantes. Après une première pratique de la respiration ou du balayage corporel.

DURÉE

10 min

DÉROULÉ

1. Installe la personne assise, yeux fermés ou regard posé.
2. Pendant quelques minutes, écouter les sons : proches, lointains, forts, faibles, sans chercher à les nommer ni à les juger.
3. Remarquer qu'ils apparaissent, durent et disparaissent.
4. Puis observer les pensées de la même manière : elles apparaissent, restent un moment, s'en vont, comme des sons.
5. Échangez sur l'expérience et sur ce qui était difficile.

POINTS D'ATTENTION

> Ce passage des sons aux pensées peut être déstabilisant au début : reste bref et propose de revenir aux sons si cela devient envahissant.

RÉFÉRENCES

Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression (2nd ed.). Guilford.
Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Delacorte.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 41 · FICHE À REMETTRE

Écouter les sons, puis les pensées

Les sons arrivent, restent un moment, puis s'en vont. Les pensées aussi. Cet exercice t'entraîne à les observer passer, au lieu de les suivre.

1. Assieds-toi, ferme les yeux ou pose ton regard.
2. Pendant 5 minutes, écoute les sons : proches, lointains, forts, faibles. Remarque quand ils commencent et finissent.
3. Puis observe tes pensées de la même façon : elles arrivent, restent, repartent.
4. Si c'est trop, reviens aux sons.

Jour	Durée	Sons remarqués	Pensées qui sont passées

Qu'est-ce que ça change d'observer mes pensées comme des sons ?

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 42 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Méditer sur la respiration

Revenir au souffle, encore et encore (pleine conscience)

OBJECTIF

Proposer la pratique de base de la pleine conscience : observer la respiration sans la modifier, et revenir avec bienveillance chaque fois que l'esprit s'égare.

POUR QUI

Toute personne qui débute la pleine conscience ; rumination, anxiété. Adulte et adolescent.

DURÉE

5 à 15 min par jour

DÉROULÉ

1. Distingue cet exercice de la respiration lente (fiche 15) : ici, on ne change pas la respiration, on l'observe.
2. Guide l'attention vers l'endroit où la respiration est la plus nette (narines, poitrine ou ventre).
3. Explique que l'esprit va s'échapper des dizaines de fois : chaque retour au souffle est la pratique elle-même.
4. Commence par 5 minutes, puis allonge progressivement.
5. Au suivi, explore la façon dont la personne se traite quand elle se perd (critique ou bienveillance).

POINTS D'ATTENTION

> Chez certaines personnes, l'attention à la respiration augmente l'anxiété (panique, traumatisme) : propose plutôt les sons, les pieds au sol ou les mains comme point d'ancrage.

RÉFÉRENCES

Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression (2nd ed.). Guilford.

Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Delacorte.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 42 · FICHE À REMETTRE

Méditer sur la respiration

Ici, tu ne cherches pas à respirer autrement : tu observes ta respiration telle qu'elle est. Ton esprit va partir souvent ; le revenir au souffle, c'est l'exercice.

1. Assieds-toi confortablement, le dos droit sans être raide.
2. Repère où tu sens le mieux ta respiration : narines, poitrine ou ventre.
3. Observe l'inspiration, l'expiration, les petites pauses.
4. Quand tu remarques que ton esprit est parti, note « pensée » et reviens doucement au souffle.

Jour	Durée	Combien de fois je suis parti(e) (environ)	Comment je me suis traité(e)

Qu'est-ce que je découvre sur mon esprit en le regardant 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 43 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Le soupir apaisant

Une respiration courte avec une longue expiration (soupir cyclique)

OBJECTIF

Proposer une technique de respiration brève, utilisable plusieurs fois par jour : une double inspiration par le nez suivie d'une longue expiration par la bouche, étudiée pour réduire l'activation et améliorer l'humeur.

POUR QUI

Stress, tension, montée d'anxiété modérée. Adulte et adolescent.

DURÉE

5 min par jour, ou 1 à 2 min au besoin

DÉROULÉ

1. Montre le cycle : une inspiration par le nez, puis une petite inspiration supplémentaire pour remplir les poumons, puis une expiration lente et longue par la bouche.
2. Faites quelques cycles ensemble, sans forcer, en gardant l'expiration nettement plus longue que l'inspiration.
3. Proposez une pratique de 5 minutes par jour pendant 2 semaines, et notez l'humeur avant et après.
4. Utilisable aussi quelques cycles au moment où le stress monte.

POINTS D'ATTENTION

> Ne pas forcer l'inspiration : arrêter en cas de vertiges ou de picotements. Comme pour toute technique de respiration, éviter qu'elle devienne un comportement de sécurité dans le trouble panique. Les preuves restent récentes (un essai randomisé) : présente-la comme une pratique parmi d'autres.

RÉFÉRENCES

Balban, M. Y., Neri, E., Kogon, M. M., Weed, L., Nouriani, B., Jo, B., Holl, G., Zeitzer, J. M., Spiegel, D. & Huberman, A. D. (2023). Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. Cell Reports Medicine, 4(1), 100895.

Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M. et al. (2018). How breath-control can change your life: A systematic review on psycho-physiological correlates of slow breathing. Frontiers in Human Neuroscience, 12, 353.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 43 · FICHE À REMETTRE

Le soupir apaisant

Le soupir est une façon naturelle de relâcher la tension. On peut le pratiquer volontairement : deux inspirations par le nez, puis une longue expiration par la bouche.

1. Inspire par le nez.
2. Ajoute une petite inspiration par le nez, pour remplir un peu plus les poumons.
3. Expire lentement par la bouche, longtemps, jusqu'au bout.
4. Recommence pendant 1 à 5 minutes, sans forcer. Si la tête tourne, arrête.

Jour	Durée	Humeur avant /10	Humeur après /10

À quels moments ce soupir m'aide le plus ?

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 44 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Relâcher les muscles

Une relaxation musculaire progressive courte

OBJECTIF

Apprendre à repérer et à relâcher la tension musculaire en contractant puis en relâchant successivement plusieurs groupes de muscles.

POUR QUI

Tension physique, anxiété, difficultés d'endormissement. Adulte et adolescent.

DURÉE

10 à 15 min par jour pendant 2 semaines

DÉROULÉ

1. Explique le principe : contracter un groupe de muscles environ 5 secondes, puis relâcher et observer la détente environ 15 à 20 secondes.
2. Guide l'ordre : mains et avant-bras, bras, visage, cou et épaules, dos, ventre, jambes, pieds.
3. Insiste sur le contraste entre tension et détente : c'est lui qui apprend à repérer la tension au quotidien.
4. Proposez une pratique quotidienne, avec un enregistrement si possible.
5. Progressivement, passez à une version plus courte (relâcher sans contracter).

POINTS D'ATTENTION

> Contracter sans douleur. Adapter ou sauter un groupe en cas de blessure, crampes, douleurs chroniques ou problème médical. Certaines personnes ressentent d'abord plus d'anxiété en se relâchant : rassure, c'est fréquent.

RÉFÉRENCES

Bernstein, D. A. & Borkovec, T. D. (1973). Progressive Relaxation Training: A Manual for the Helping Professions. Research Press.

Manzoni, G. M., Pagnini, F., Castelnuovo, G. & Molinari, E. (2008). Relaxation training for anxiety: A ten-years systematic review with meta-analysis. BMC Psychiatry, 8, 41.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 44 · FICHE À REMETTRE

Relâcher les muscles

L'anxiété se loge souvent dans les muscles sans qu'on s'en rende compte. En les contractant puis en les relâchant, tu apprends à sentir la différence et à relâcher plus facilement.

1. Installe-toi confortablement. Pour chaque partie du corps : contracte environ 5 secondes, sans douleur.
2. Relâche d'un coup, et observe la détente pendant 15 à 20 secondes.
3. Dans l'ordre : mains, bras, visage, cou et épaules, dos, ventre, jambes, pieds.
4. À la fin, reste un moment à sentir ton corps relâché.

Jour	Durée	Tension avant /10	Tension après /10

Où se loge le plus souvent ma tension ?

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 45 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Mon lieu calme

Construire une ressource intérieure d'apaisement (stabilisation)

OBJECTIF

Aider la personne à construire, par l'imagination et les sens, un lieu intérieur associé au calme et à la sécurité, utilisable pour s'apaiser, notamment en préparation d'un travail EMDR.

POUR QUI

Phase de stabilisation, anxiété, difficultés à s'apaiser. À construire de préférence en séance.

DURÉE

15 à 20 min en séance ; quelques minutes par jour ensuite

DÉROULÉ

1. Demande de choisir un lieu, réel ou imaginaire, associé au calme (pas un lieu lié à une personne ou à un souvenir ambivalent).
2. Enrichis l'image avec tous les sens : ce qu'on voit, entend, sent, la température, les sensations dans le corps.
3. Choisis avec la personne un mot-clé qui évoque ce lieu.
4. Vérifie l'effet (sensations agréables, détente) ; dans un cadre EMDR, le renforcement par stimulation bilatérale lente suit le protocole habituel.
5. Propose de s'y entraîner chaque jour, d'abord quand tout va bien, en notant ce qui aide.

POINTS D'ATTENTION

> Si le lieu se « contamine » (images ou émotions négatives qui s'y invitent), arrête et choisis un autre lieu ou une autre ressource. Chez les personnes traumatisées, la construction se fait avec le psychologue. Cette fiche ne remplace pas le protocole EMDR.

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 45 · FICHE À REMETTRE

Mon lieu calme

À faire de préférence avec ton psychologue

Tu peux construire en toi un lieu où tu te sens en sécurité et au calme, réel ou imaginaire. Plus tu le visites, plus il devient facile d'y retourner quand tu en as besoin.

1. Mon lieu calme (réel ou imaginaire) : _____
2. Ce que j'y vois, ce que j'y entends, ce que j'y sens, la température : _____
3. Ce que je ressens dans mon corps quand j'y suis : _____
4. Mon mot-clé pour y revenir : _____

Jour	Moment	Calme avant /10	Calme après /10

Qu'est-ce qui rend mon lieu calme plus vivant et plus apaisant ?

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