FICHE 01 · POUR LE PSYCHOLOGUE

J'ai la pensée que…

Prendre de la distance avec les pensées anxieuses (défusion)

OBJECTIF

Aider la personne à observer ses pensées anxieuses comme des pensées, et non comme des faits ou des ordres, pour réduire leur emprise sans chercher à les supprimer.

POUR QUI

Anxiété généralisée, inquiétudes répétitives, pensées autocritiques. Adulte et grand adolescent.

DURÉE

10 à 15 min en séance, puis 2 min par jour

DÉROULÉ

1. Demande une pensée anxieuse fréquente, formulée en peu de mots (ex. « Je vais échouer »). Note la force de son emprise de 0 à 10.
2. Fais-la répéter avec le préfixe « J'ai la pensée que… », puis « Je remarque que j'ai la pensée que… ». Demande ce qui change.
3. Variante : répéter le mot-clé à voix haute pendant 30 secondes, jusqu'à ce qu'il perde son sens (technique de Titchener).
4. Note à nouveau l'emprise. L'objectif n'est pas que la pensée disparaisse, mais qu'elle compte moins dans les choix de la personne.
5. Propose la fiche de la page 2 comme exercice entre les séances.

POINTS D'ATTENTION

> Ne présente pas l'exercice comme une façon de se débarrasser des pensées : cela renforce la lutte. Si la personne se sent moquée par la répétition, reviens au simple préfixe.

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.

Masuda, A., Hayes, S. C., Sackett, C. F. & Twohig, M. P. (2004). Cognitive defusion and self-relevant negative thoughts: Examining the impact of a ninety year old technique. Behaviour Research and Therapy, 42(4), 477-485.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 01 · FICHE À REMETTRE

Je remarque mes pensées

Les pensées ne sont pas des faits. Ce sont des mots qui passent dans la tête. Cet exercice ne sert pas à les faire taire, mais à les regarder d'un peu plus loin.

1. Écris la pensée telle qu'elle vient.
2. Réécris-la en commençant par « J'ai la pensée que… ».
3. Puis par « Je remarque que j'ai la pensée que… ».
4. Note de 0 à 10 combien elle t'accroche, avant et après.

Pensée	« J'ai la pensée que… »	Avant /10	Après /10

Qu'as-tu remarqué quand tu as « tenu » la pensée un peu plus loin ?

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