FICHE 02 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Le rendez-vous avec mes inquiétudes

Reporter les inquiétudes à un moment choisi

OBJECTIF

Réduire le temps passé à s'inquiéter dans la journée en regroupant les inquiétudes dans un créneau fixe et court, et apprendre que l'on peut remettre une inquiétude à plus tard.

POUR QUI

Inquiétudes qui envahissent la journée (anxiété généralisée), difficultés d'endormissement liées aux pensées.

DURÉE

Présentation 10 min ; créneau quotidien de 15 min pendant 2 à 3 semaines

DÉROULÉ

1. Choisis avec la personne un créneau fixe de 15 min (même heure, même lieu, pas dans le lit, pas juste avant le coucher).
2. Pendant la journée, quand une inquiétude arrive : la noter en quelques mots, puis revenir à ce qu'elle faisait.
3. Au créneau : relire la liste. Pour chaque inquiétude, se demander s'il y a une action possible. Si oui, la planifier ; sinon, la laisser.
4. À la fin des 15 min, on s'arrête, même si tout n'est pas « réglé ».
5. À la séance suivante, regardez ensemble : combien d'inquiétudes étaient encore importantes au moment du créneau ?

POINTS D'ATTENTION

> Il ne s'agit pas d'interdire les inquiétudes mais de les reporter. Si le créneau devient une source d'angoisse, raccourcis-le à 10 min et associe une activité agréable juste après.

RÉFÉRENCES

Borkovec, T. D., Wilkinson, L., Folensbee, R. & Lerman, C. (1983). Stimulus control applications to the treatment of worry. Behaviour Research and Therapy, 21(3), 247-251.

Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. Psychological Bulletin, 134(2), 163-206.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 02 · FICHE À REMETTRE

Mon rendez-vous avec mes inquiétudes

Tu n'as pas à t'inquiéter toute la journée. Tu peux donner rendez-vous à tes inquiétudes, un peu plus tard, à un moment choisi.

1. Mon créneau : à __ h __, pendant 15 minutes, à cet endroit : _____ .
2. Dans la journée, quand une inquiétude arrive, je la note ci-dessous en quelques mots et je reprends ce que je faisais.
3. Au créneau, pour chaque inquiétude : y a-t-il quelque chose à faire ? Si oui, quoi et quand ? Sinon, je la laisse.
4. Au bout de 15 minutes, je m'arrête.

Inquiétude notée	Encore importante au créneau ? (oui/non)	Action possible	Quand

Combien de ces inquiétudes comptaient encore au moment du rendez-vous ?

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