FICHE 04 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Jeter l'ancre

Revenir à l'instant présent quand l'anxiété monte

OBJECTIF

Donner un exercice court pour rester en contact avec le présent pendant une vague d'anxiété, sans lutter contre elle, et reprendre la main sur ce que l'on fait.

POUR QUI

Pics d'anxiété, débordement émotionnel, ruminations envahissantes. Utilisable en séance et en autonomie.

DURÉE

2 à 5 min

DÉROULÉ

1. Explique l'image : une ancre n'arrête pas la tempête, elle empêche le bateau de dériver.
2. Guide les trois temps de la page 2 (reconnaître, revenir au corps, s'ouvrir à ce qui entoure), lentement, 3 ou 4 fois de suite.
3. Demande ensuite : « Qu'est-ce qui est important pour toi, là, maintenant ? Quel petit geste peux-tu faire ? »
4. Entraîne-le d'abord quand l'anxiété est faible, pour qu'il soit disponible quand elle est forte.

POINTS D'ATTENTION

> L'exercice ne vise pas à faire baisser l'anxiété (elle baisse parfois, ce n'est pas le but). En cas de souvenirs traumatiques envahissants, privilégie un ancrage sensoriel plus long et adapte au plan de soins (stabilisation EMDR).

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 04 · FICHE À REMETTRE

Jeter l'ancre

Quand l'anxiété monte, tu ne peux pas arrêter la tempête. Mais tu peux jeter l'ancre pour ne pas être emporté(e). Fais ces trois temps, lentement, 3 ou 4 fois.

1. Reconnaître : « Là, je remarque de l'anxiété, des pensées comme… » (dis-le, sans juger).
2. Revenir au corps : appuie tes pieds dans le sol, redresse-toi, sens tes mains, respire à ton rythme.
3. S'ouvrir : regarde autour de toi et nomme 5 choses que tu vois, 3 que tu entends. Où es-tu ? Que fais-tu ?
4. Puis : quel petit geste, important pour moi, je peux faire maintenant ?

Quand ? (situation)	Anxiété avant /10	Anxiété après /10	Petit geste fait ensuite

Qu'est-ce qui m'aide le plus à « jeter l'ancre » ?

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