FICHE 05 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Ma boussole

Choisir une action guidée par ses valeurs, malgré l'anxiété

OBJECTIF

Aider la personne à identifier ce qui compte pour elle dans un domaine de vie et à choisir une petite action engagée, même en présence d'anxiété, plutôt que d'attendre qu'elle disparaisse.

POUR QUI

Évitement lié à l'anxiété, vie « mise en pause », perte de sens. Utile après les fiches de défusion et d'ancrage.

DURÉE

20 min en séance, suivi sur 1 à 2 semaines

DÉROULÉ

1. Choisis un domaine de vie où l'anxiété fait renoncer (travail, relations, santé, loisirs…).
2. Explore les valeurs : « Quel genre de personne veux-tu être dans ce domaine ? » Une valeur est une direction, pas un but à atteindre.
3. Repère ce que l'anxiété pousse à faire (éviter, reporter, se rassurer) et ce que la valeur invite à faire.
4. Choisis une action petite, précise et datée, en accueillant l'anxiété qui viendra avec.
5. À la séance suivante, regarde ce qui s'est passé sans juger le résultat : avoir avancé vers la valeur compte plus que l'anxiété ressentie.

POINTS D'ATTENTION

> Ne confonds pas valeurs et obligations (« je devrais »). Garde l'action vraiment petite : l'objectif est de remettre la personne en mouvement, pas de la confronter à sa plus grande peur.

RÉFÉRENCES

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.

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 05 · FICHE À REMETTRE

Ma boussole

L'anxiété dit souvent « attends d'aller mieux ». Tes valeurs, elles, indiquent une direction. On peut avancer avec l'anxiété dans la poche.

1. Le domaine de ma vie qui me tient à cœur en ce moment : _____.
2. Dans ce domaine, je voudrais être quelqu'un de… (3 mots) : _____ · _____ · _____.
3. Ce que l'anxiété me pousse à faire : _____.
4. Un petit pas vers ma boussole, cette semaine (quoi, quand, où) : _____.

Jour	Pas fait (oui/non)	Anxiété pendant /10	Ce que j'ai appris

Qu'est-ce que ce petit pas a changé, même un peu ?

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