FICHE 06 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Comprendre mon anxiété

Le cercle déclencheur, pensées, corps, comportements (psychoéducation)

OBJECTIF

Construire avec la personne un modèle simple de son anxiété, à partir d'un épisode réel, pour montrer comment pensées, sensations et comportements s'entretiennent les uns les autres.

POUR QUI

Début de prise en charge de tout trouble anxieux. Adulte et adolescent.

DURÉE

20 à 30 min en séance

DÉROULÉ

1. Choisis un épisode récent et précis (où, quand, avec qui).
2. Remplissez ensemble les cinq cases : déclencheur, pensées, sensations, comportements, conséquences à court et à long terme.
3. Montre les flèches : comment les comportements (éviter, vérifier, se rassurer) soulagent tout de suite mais entretiennent l'anxiété ensuite.
4. Normalise : l'anxiété est une réaction de protection utile, qui se déclenche ici trop souvent ou trop fort.
5. Propose de remplir la page 2 sur deux autres épisodes avant la prochaine séance.

POINTS D'ATTENTION

> Reste sur un épisode concret plutôt que sur « mon anxiété en général ». Le modèle sert à comprendre, pas à juger : évite de présenter les comportements de protection comme des « erreurs ».

RÉFÉRENCES

Clark, D. A. & Beck, A. T. (2010). Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice. Guilford.

Barlow, D. H., Sauer-Zavala, S., Farchione, T. J. et al. (2018). Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders: Therapist Guide (2nd ed.). Oxford University Press.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 06 · FICHE À REMETTRE

Comment fonctionne mon anxiété

L'anxiété est une alarme qui te protège. Parfois, elle sonne trop souvent ou trop fort. Pour mieux la comprendre, observe un moment précis où elle est apparue.

1. Le déclencheur : où étais-tu, que se passait-il ?
2. Les pensées : qu'est-ce qui t'est passé par la tête ?
3. Le corps : qu'as-tu ressenti (cœur, respiration, ventre, muscles) ?
4. Ce que tu as fait, et ce que cela a donné tout de suite, puis plus tard.

Déclencheur	Pensées	Sensations	Ce que j'ai fait	Effet après

Qu'est-ce qui revient d'un épisode à l'autre ?

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