FICHE 07 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Le carnet d'observation

Noter les moments d'anxiété et de rumination au fil de la semaine

OBJECTIF

Recueillir des données concrètes sur la fréquence, l'intensité et les contextes de l'anxiété, pour repérer les déclencheurs et suivre l'évolution.

POUR QUI

Toute anxiété ou rumination, en début de suivi et pour mesurer les progrès.

DURÉE

5 min en séance ; quelques minutes par jour pendant 1 à 2 semaines

DÉROULÉ

1. Explique l'intérêt : la mémoire résume mal (« j'ai été angoissé toute la semaine ») ; le carnet montre les variations.
2. Montre un exemple rempli et précise qu'on note au plus près du moment, en quelques mots.
3. Mettez-vous d'accord sur l'échelle de 0 à 10 (0 = aucune anxiété, 10 = la plus forte imaginable).
4. À la séance suivante, cherchez ensemble les régularités : heures, lieux, personnes, pensées qui reviennent.

POINTS D'ATTENTION

> Si noter augmente l'anxiété (vérification, rumination), réduis à un relevé par jour. Valorise le carnet même incomplet : l'objectif n'est pas la perfection.

RÉFÉRENCES

Beck, J. S. (2020). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond (3rd ed.). Guilford.

Clark, D. A. & Beck, A. T. (2010). Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice. 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 07 · FICHE À REMETTRE

Mon carnet de la semaine

Note les moments où l'anxiété ou les pensées en boucle apparaissent, le plus tôt possible après, en quelques mots. Ce carnet n'est pas un examen : un carnet incomplet est déjà utile.

1. Le jour et l'heure.
2. La situation : où, avec qui, en train de faire quoi.
3. La pensée principale, en une phrase.
4. L'intensité de 0 à 10, et ce que tu as fait ensuite.

Jour / heure	Situation	Pensée principale	Intensité /10	Ce que j'ai fait

En relisant la semaine, qu'est-ce que je remarque ?

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