FICHE 08 · POUR LE PSYCHOLOGUE

La carte de mes évitements

Repérer les évitements et les comportements de sécurité

OBJECTIF

Identifier ce que la personne évite ou fait « pour être sûre » (vérifier, se rassurer, se faire accompagner…), et comprendre comment ces stratégies empêchent l'anxiété de diminuer à long terme.

POUR QUI

Anxiété généralisée, anxiété sociale, panique, anxiété de santé. Préalable aux fiches d'exposition (09 et 10).

DURÉE

20 min en séance

DÉROULÉ

1. Distingue les évitements visibles (ne pas y aller) et les comportements de sécurité discrets (y aller, mais avec une protection : téléphone en main, sortie repérée, demander à être rassuré, préparer chaque phrase…).
2. Liste-les avec la personne, en partant de situations concrètes.
3. Pour chacun : que craint-elle qu'il se passe sans cette protection ? Quel est le coût (temps, liberté, relations) ?
4. Explique le mécanisme : la protection empêche de découvrir que la crainte ne se réalise pas, ou qu'on peut y faire face.
5. Repère les comportements les plus faciles à réduire : ils serviront de premières marches (fiche 09).

POINTS D'ATTENTION

> Ne demande pas de supprimer tous les comportements de sécurité d'un coup. Certains sont légitimes (prudence réelle) : on s'intéresse à ceux qui sont disproportionnés et coûteux.

RÉFÉRENCES

Salkovskis, P. M. (1991). The importance of behaviour in the maintenance of anxiety and panic: A cognitive account. Behavioural Psychotherapy, 19(1), 6-19.

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 08 · FICHE À REMETTRE

Ce que je fais pour éviter l'anxiété

Éviter ou se protéger soulage sur le moment. Mais à long terme, cela empêche de vérifier que l'on peut faire face. Faire la liste est la première étape pour retrouver de la liberté.

1. Les situations que j'évite complètement.
2. Ce que je fais pour me sentir en sécurité quand j'y vais quand même (vérifier, me faire rassurer, être accompagné(e)…).
3. Ce que je crains qu'il arrive si je ne le fais pas.
4. Ce que cela me coûte (temps, liberté, relations).

Situation	J'évite ou je me protège en…	Ce que je crains	Ce que ça me coûte	Difficulté à lâcher /10

Lequel de ces comportements pourrais-je réduire un peu en premier ?

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