FICHE 09 · POUR LE PSYCHOLOGUE

L'échelle des petits pas

Construire une progression d'exposition

OBJECTIF

Organiser avec la personne une série de situations redoutées, de la plus facile à la plus difficile, pour s'y confronter progressivement et de façon répétée.

POUR QUI

Évitements liés à l'anxiété (sociale, panique, phobies, anxiété de santé). Après la fiche 08.

DURÉE

20 à 30 min en séance ; exercices répétés entre les séances

DÉROULÉ

1. À partir de la carte des évitements, liste 8 à 10 situations, en variant les contextes (lieu, durée, présence d'autres personnes, avec ou sans protection).
2. Note pour chacune le niveau d'anxiété attendu de 0 à 10 et classe-les.
3. Choisis une première marche faisable (autour de 3 à 4 sur 10) et planifie quand, où et combien de fois.
4. Précise le but : rester dans la situation assez longtemps pour apprendre quelque chose de nouveau, sans comportement de sécurité.
5. Monte d'une marche quand la précédente est devenue faisable, sans attendre que l'anxiété ait disparu.

POINTS D'ATTENTION

> L'exposition se décide avec la personne, jamais sous la contrainte. Varie les situations et l'ordre plutôt que de suivre une échelle rigide : cela renforce l'apprentissage. Adapte en cas de problème médical (panique avec pathologie cardiaque, etc.).

RÉFÉRENCES

Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T. & Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. Behaviour Research and Therapy, 58, 10-23.

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 09 · FICHE À REMETTRE

Mon échelle des petits pas

À faire de préférence avec ton psychologue

On ne monte pas un escalier d'un bond. Écris les situations qui te font peur, de la plus facile (en bas) à la plus difficile (en haut), puis monte une marche à la fois.

1. Liste les situations que tu évites ou qui te font peur.
2. Donne à chacune une note d'anxiété attendue de 0 à 10.
3. Classe-les de la plus facile à la plus difficile.
4. Commence par une marche faisable, répète-la plusieurs fois, puis passe à la suivante.

Marche	Situation	Anxiété attendue /10	Fait le (dates)

Ma première marche, et quand je la fais : _____

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