FICHE 10 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Ce que je crains, ce qui s'est passé

Tester une prédiction anxieuse (expérience comportementale)

OBJECTIF

Transformer une crainte en prédiction vérifiable, la tester dans la réalité et comparer le résultat à ce qui était attendu, pour réviser la croyance par l'expérience plutôt que par l'argumentation.

POUR QUI

Toute anxiété fondée sur des prédictions (« je vais bafouiller et tout le monde va rire », « si je ne vérifie pas, il arrivera quelque chose »).

DURÉE

15 min de préparation en séance ; 10 min de bilan à la séance suivante

DÉROULÉ

1. Formule la prédiction de façon précise et observable : que va-t-il se passer exactement ? Comment le saura-t-on ?
2. Note à quel point la personne y croit (0 à 100 %).
3. Conçois l'expérience : quoi faire, quand, sans quel comportement de sécurité.
4. Anticipe les obstacles et prévois quoi faire si la crainte se réalise en partie.
5. Au bilan : qu'est-ce qui s'est réellement passé ? Qu'est-ce que cela apprend ? Combien y croit-elle maintenant ?

POINTS D'ATTENTION

> Choisis une expérience dont l'issue n'est pas entièrement prévisible : l'objectif est d'apprendre, pas de « prouver » que la personne avait tort. Si la crainte se réalise en partie, travaille sur la capacité à y faire face.

RÉFÉRENCES

Bennett-Levy, J., Butler, G., Fennell, M., Hackmann, A., Mueller, M. & Westbrook, D. (Eds.) (2004). Oxford Guide to Behavioural Experiments in Cognitive Therapy. Oxford University Press.

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.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 10 · FICHE À REMETTRE

Ce que je crains, ce qui s'est passé

À faire de préférence avec ton psychologue

L'anxiété fait des prédictions. Au lieu d'en débattre dans ta tête, tu peux les tester, comme un chercheur.

1. Ma prédiction (ce qui va se passer, précisément) : _____
2. J'y crois à ___ %. Mon expérience (quoi, quand, sans quelle protection) : _____
3. Ce qui s'est réellement passé : _____
4. Ce que j'en retiens. Maintenant, j'y crois à ___ %.

Prédiction	J'y crois % (avant)	Ce qui s'est passé	J'y crois % (après)

Qu'est-ce que cette expérience m'a appris sur ma façon de prévoir les choses ?

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