FICHE 11 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Les pièges de la pensée anxieuse

Repérer les erreurs de pensée les plus fréquentes

OBJECTIF

Aider la personne à reconnaître les formes typiques que prennent ses pensées anxieuses, pour les repérer plus vite et prendre du recul.

POUR QUI

Anxiété, rumination, autocritique. Adulte et adolescent.

DURÉE

15 à 20 min en séance

DÉROULÉ

1. Présente les six pièges de la page 2 avec un exemple tiré de la vie de la personne.
2. Reprends des pensées notées dans le carnet (fiche 07) et cherchez ensemble le ou les pièges.
3. Insiste : une même pensée peut contenir plusieurs pièges, et tout le monde y tombe.
4. Propose de noter les pièges repérés dans la semaine, avec une formulation plus nuancée.

POINTS D'ATTENTION

> Le but n'est pas de « corriger » chaque pensée ni de remplacer une pensée négative par une pensée positive. Si la personne utilise la liste pour se critiquer (« encore un piège ! »), reviens à une attitude curieuse.

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 11 · FICHE À REMETTRE

Les pièges de la pensée anxieuse

L'anxiété utilise souvent les mêmes raccourcis. Les reconnaître aide à ne pas les prendre pour la réalité. Voici les six plus fréquents.

1. La catastrophe : imaginer le pire (« ça va mal finir »). Le « et si… ? » : enchaîner les scénarios.
2. Lire dans les pensées : « il me trouve nul(le) ». Prédire l'avenir : « je vais échouer ».
3. Le tout ou rien : « si ce n'est pas parfait, c'est raté ». Les « je dois » : règles rigides envers soi.
4. Pour chaque pensée, note le piège et une version plus nuancée, pas forcément positive.

Pensée	Piège(s)	Version plus nuancée

Le piège dans lequel je tombe le plus souvent :

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