FICHE 12 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Examiner une inquiétude

Probabilité, gravité, ressources : remettre la crainte à sa taille

OBJECTIF

Aider la personne à évaluer de façon plus réaliste une inquiétude : la probabilité que le pire arrive, sa gravité réelle et les moyens de faire face s'il arrivait.

POUR QUI

Inquiétudes catastrophistes, anxiété généralisée, anxiété de santé.

DURÉE

15 à 20 min en séance

DÉROULÉ

1. Pars d'une inquiétude précise et fais décrire le pire scénario imaginé.
2. Estimez sa probabilité (0 à 100 %), puis listez les éléments pour et contre.
3. Décris avec la personne le scénario le plus probable et le meilleur scénario.
4. Si le pire arrivait : que pourrait faire la personne ? Qui pourrait l'aider ? Comment cela irait-il dans une semaine, un mois, un an ?
5. Réévalue la probabilité et l'anxiété.

POINTS D'ATTENTION

> Évite de rassurer à la place de la personne : c'est elle qui examine. Avec certaines personnes (TOC, anxiété de santé sévère), l'examen peut devenir une forme de vérification ; préfère alors la défusion (fiche 01) ou le report (fiche 02).

RÉFÉRENCES

Clark, D. A. & Beck, A. T. (2010). Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice. Guilford.

Beck, J. S. (2020). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond (3rd ed.). 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 12 · FICHE À REMETTRE

Examiner une inquiétude

Une inquiétude paraît souvent plus probable et plus grave qu'elle ne l'est. Prends-la au sérieux, mais examine-la de près.

1. Mon inquiétude : _____. Le pire que j'imagine : _____
2. Probabilité que ça arrive : ___ %. Anxiété : ___ /10.
3. Le plus probable : _____. Le meilleur : _____
4. Si le pire arrivait, je pourrais : _____. Qui pourrait m'aider : _____

Ce qui va dans le sens de ma crainte	Ce qui va dans l'autre sens

Après examen : probabilité ___ %, anxiété ___ /10. Ce que je retiens :

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