FICHE 13 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Vivre avec le doute

Apprivoiser l'incertitude au lieu de chercher la certitude

OBJECTIF

Aider la personne à repérer ce qu'elle fait pour obtenir une certitude (vérifier, chercher sur internet, demander l'avis des autres, tout prévoir) et à s'entraîner à agir sans certitude complète.

POUR QUI

Anxiété généralisée, besoin de contrôle, difficultés à décider. Adulte.

DURÉE

20 min en séance ; petits exercices quotidiens pendant 2 semaines

DÉROULÉ

1. Explore l'idée que l'incertitude est insupportable : que se passe-t-il quand la personne ne sait pas ?
2. Liste ses comportements de recherche de certitude et leur coût.
3. Propose des petits exercices où elle agit volontairement sans tout savoir (choisir un restaurant sans lire les avis, envoyer un message sans le relire trois fois…).
4. À chaque exercice : qu'est-ce qui s'est passé ? Comment a-t-elle géré le doute ?
5. Augmente progressivement l'importance des situations.

POINTS D'ATTENTION

> Il ne s'agit pas de prendre des risques réels, mais d'abandonner des vérifications excessives dans des situations de la vie courante. Commence par des enjeux faibles.

RÉFÉRENCES

Dugas, M. J. & Robichaud, M. (2007). Cognitive-Behavioral Treatment for Generalized Anxiety Disorder: From Science to Practice. Routledge.

Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J. & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? Personality and Individual Differences, 17(6), 791-802.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 13 · FICHE À REMETTRE

M'entraîner à vivre avec le doute

Personne ne peut être sûr de tout. Chercher la certitude rassure sur le moment, mais rend le doute de plus en plus difficile à supporter. On peut s'entraîner à le tolérer, petit à petit.

1. Ce que je fais pour être sûr(e) (vérifier, chercher, demander, tout prévoir) : _____
2. Choisis une petite situation où tu vas agir sans tout savoir.
3. Fais-le, sans vérification supplémentaire.
4. Note ce qui s'est passé et comment tu as géré le doute.

Situation	Ce que je n'ai pas vérifié	Inconfort /10	Ce qui s'est passé

Qu'est-ce que j'apprends sur ma capacité à supporter le doute ?

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