FICHE 133 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Mon détecteur de fumée

Repérer les fausses alarmes de mon système de protection

OBJECTIF

Expliquer le « principe du détecteur de fumée » (Nesse) et aider la personne à distinguer les vraies alarmes des fausses alarmes, sans se reprocher ses réactions.

POUR QUI

Anxiété, crises d'angoisse, hypervigilance, personnes qui se jugent « trop sensibles ».

DURÉE

15-20 min, puis à remplir sur une semaine

DÉROULÉ

1. Présentez l'image du détecteur de fumée : il sonne pour un toast brûlé, parce que rater un vrai incendie coûterait beaucoup plus cher.
2. La personne note les moments où son alarme s'est déclenchée et ce qui l'a déclenchée.
3. Pour chaque moment, elle évalue après coup s'il y avait un danger réel, et de quelle importance.
4. Repérez les déclencheurs fréquents de fausses alarmes, qui pourront être travaillés (exposition, réévaluation).

POINTS D'ATTENTION

> Ne pas disqualifier les alarmes justifiées : dans certaines situations (violences, insécurité réelle), l'alarme protège et doit être prise au sérieux.

RÉFÉRENCES

Nesse, R. M. (2005). Natural selection and the regulation of defenses: A signal detection analysis of the smoke detector principle. Evolution and Human Behavior, 26(1), 88-105.

Nesse, R. M. & Ellsworth, P. C. (2009). Evolution, emotions, and emotional disorders. American Psychologist, 64(2), 129-139.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 133 · FICHE À REMETTRE

Mon détecteur de fumée

Ton système d'alarme fonctionne comme un détecteur de fumée : il préfère sonner pour un toast brûlé plutôt que rater un vrai incendie. C'était utile pour survivre, mais ça donne beaucoup de fausses alarmes. Les repérer t'aide à moins te juger.

1. Note chaque fois que ton alarme se déclenche (peur, cœur qui s'accélère, tension).
2. Écris ce qui l'a déclenchée et ce que ton corps a fait.
3. Plus tard, au calme, demande-toi : y avait-il un vrai danger ? Note de 0 à 10.
4. Écris ce que tu pourrais te dire la prochaine fois.

Le déclencheur	Ce que mon corps a fait	Danger réel (0-10)	Ce que je peux me dire

Les fausses alarmes qui reviennent le plus souvent chez moi :

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