FICHE 135 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Quand l'alarme prend le dessus

Mon plan pour revenir quand je « perds les pédales »

OBJECTIF

Construire un plan personnel en étapes pour les moments où l'alarme domine et où le cortex préfrontal fonctionne moins bien : d'abord le corps, puis les mots, puis la réflexion.

POUR QUI

Crises d'angoisse, colères, disputes qui dérapent, débordements émotionnels, parents qui « explosent ».

DURÉE

20 min pour préparer ; à utiliser au moment voulu

DÉROULÉ

1. Expliquez qu'un stress intense diminue le fonctionnement du cortex préfrontal (Arnsten) : se raisonner en pleine tempête marche mal, il faut d'abord calmer le corps.
2. La personne repère ses premiers signes (corps, pensées, comportements).
3. Elle choisit pour chaque étape une action précise et réaliste.
4. Le plan est écrit court, gardé sur le téléphone ou dans un portefeuille, et testé dans une situation peu intense.

POINTS D'ATTENTION

> En cas de violence envers soi ou les autres, ce plan ne suffit pas : construisez aussi un plan de sécurité (fiche 89).

RÉFÉRENCES

Arnsten, A. F. T. (2009). Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. Nature Reviews Neuroscience, 10(6), 410-422.

Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H. & Way, B. M. (2007). Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. Psychological Science, 18(5), 421-428.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 135 · FICHE À REMETTRE

Quand l'alarme prend le dessus

Sous un stress très fort, la partie de ton cerveau qui réfléchit fonctionne moins bien : c'est normal, et ça explique pourquoi « se raisonner » ne marche pas sur le moment. Ce plan suit l'ordre qui aide : d'abord le corps, ensuite les mots, enfin la réflexion.

1. Pour chaque étape du tableau, écris une action précise qui marche pour toi.
2. Choisis des actions faciles, que tu peux faire n'importe où.
3. Garde ce plan sur ton téléphone ou dans ton portefeuille.
4. Essaie-le d'abord dans une situation peu intense.

Étape	Ce que je fais, concrètement

La phrase que je me dis quand je sens que l'alarme monte :

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