FICHE 139 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Menace ou défi ?

Regarder une même situation sous un autre angle

OBJECTIF

Entraîner la réévaluation d'une situation vécue comme menace vers une lecture plus équilibrée incluant le défi (ce qui est possible, ce qu'on peut apprendre), en s'appuyant sur les ressources réelles.

POUR QUI

Anxiété de performance (examens, entretiens, prise de parole), changements professionnels, expatriation.

DURÉE

15 min

DÉROULÉ

1. Présentez la distinction de Lazarus et Folkman : une même situation peut être vue comme une menace (ce que je risque de perdre) ou un défi (ce que je peux gagner ou apprendre).
2. La personne décrit la situation telle qu'elle la vit comme menace.
3. Elle cherche ensuite ce qui en ferait aussi un défi, et les ressources sur lesquelles s'appuyer.
4. Comparez le stress ressenti avec les deux lectures.

POINTS D'ATTENTION

> Il ne s'agit pas de nier les risques ni de forcer une vision positive : les deux lectures peuvent coexister. À éviter dans les situations de perte récente (deuil), qui demandent d'abord d'être accueillies.

RÉFÉRENCES

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. Springer.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. European Journal of Personality, 1(3), 141-169.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 139 · FICHE À REMETTRE

Menace ou défi ?

Une même situation peut être vécue comme une menace (« je risque d'échouer ») ou comme un défi (« c'est difficile, mais je peux apprendre ou gagner quelque chose »). Les deux regards peuvent exister ensemble. Le second laisse souvent plus de place pour agir.

1. Décris la situation, telle que tu la vis.
2. Écris ce qui en fait une menace pour toi.
3. Écris ce qui pourrait aussi en faire un défi : ce que tu peux gagner, apprendre, montrer.
4. Note les ressources qui t'aident à la vivre comme un défi.

La situation	Vue comme une menace	Vue aussi comme un défi	Mes ressources

Ce que je ressens quand je garde les deux regards en tête :

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