FICHE 14 · POUR LE PSYCHOLOGUE

À quoi me sert de m'inquiéter ?

Les croyances sur l'inquiétude et la rumination

OBJECTIF

Identifier ce que la personne croit sur ses inquiétudes, qu'elles soient « utiles » (« ça me prépare ») ou « dangereuses » (« je vais devenir fou, je ne peux pas m'arrêter »), car ces croyances entretiennent la boucle.

POUR QUI

Anxiété généralisée, rumination persistante, personnes qui disent ne pas pouvoir « s'empêcher de penser ».

DURÉE

20 min en séance

DÉROULÉ

1. Demande : « Quels avantages trouves-tu à t'inquiéter ? » Puis : « Qu'est-ce qui pourrait arriver si tu t'inquiétais trop ? »
2. Note les deux types de croyances et le degré de conviction (0 à 100 %).
3. Examine les croyances positives : l'inquiétude a-t-elle réellement préparé ou évité quelque chose ? Avec quel coût ?
4. Examine la croyance d'incontrôlabilité par une expérience : reporter volontairement l'inquiétude (fiche 02) et observer ce qui se passe.
5. Réévalue la conviction.

POINTS D'ATTENTION

> Accueille d'abord les croyances sans les contester : elles ont souvent une histoire. Ne laisse pas la personne conclure qu'elle est « coupable » de s'inquiéter.

RÉFÉRENCES

Wells, A. (2009). Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression. Guilford.

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 14 · FICHE À REMETTRE

Ce que je crois sur mes inquiétudes

On croit souvent que s'inquiéter aide (« ça me prépare »), ou que c'est dangereux (« je ne peux pas m'arrêter »). Ces idées entretiennent les pensées en boucle. Prends le temps de les regarder.

1. Ce que l'inquiétude m'apporte, d'après moi (avantages).
2. Ce que je crains de mes inquiétudes (dangers, perte de contrôle).
3. À quel point j'y crois, de 0 à 100 %.
4. Ce que montre mon expérience réelle, quand je regarde de près.

Ce que je crois sur mes inquiétudes	J'y crois %	Ce que montre l'expérience	J'y crois % (après)

Qu'est-ce que je pourrais tester pour vérifier une de ces croyances ?

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