FICHE 16 · POUR LE PSYCHOLOGUE

La pause de trois minutes

Un court exercice de pleine conscience pour sortir du pilote automatique

OBJECTIF

Donner un exercice bref, utilisable plusieurs fois par jour, pour remarquer ce qui se passe en soi, se recentrer sur la respiration puis élargir l'attention au corps entier.

POUR QUI

Rumination, anxiété diffuse, personnes très occupées. Adulte et adolescent.

DURÉE

3 min ; 2 à 3 fois par jour, et quand l'anxiété monte

DÉROULÉ

1. Présente l'image du sablier : large (ce qui est là), étroit (la respiration), puis à nouveau large (le corps entier).
2. Guide la pause en séance, une minute par temps, puis demande ce que la personne a remarqué.
3. Propose trois moments fixes dans la journée (associés à une habitude : café, transport, fin de réunion).
4. Encourage aussi une pause « à la demande » quand l'anxiété ou la rumination apparaît.

POINTS D'ATTENTION

> La pleine conscience n'est pas une technique de relaxation : se sentir agité pendant l'exercice n'est pas un échec. Chez les personnes ayant un vécu traumatique, laisse les yeux ouverts et propose un point d'appui extérieur (sons, pieds au sol).

RÉFÉRENCES

Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression (2nd ed.). Guilford.

Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Delacorte.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 16 · FICHE À REMETTRE

La pause de trois minutes

Trois minutes pour sortir du pilote automatique. Le but n'est pas de te détendre, mais de remarquer ce qui est là. Tu peux garder les yeux ouverts.

1. Minute 1 : remarque ce qui est là. Quelles pensées ? Quelles émotions ? Quelles sensations ? Sans rien changer.
2. Minute 2 : pose l'attention sur la respiration, au niveau du ventre. Quand l'esprit part ailleurs, reviens doucement.
3. Minute 3 : élargis l'attention à tout le corps, à la posture, à l'espace autour de toi.
4. Puis reprends ton activité.

Jour	Pause 1	Pause 2	Pause 3	Ce que j'ai remarqué

Qu'est-ce qui change, même un peu, après une pause ?

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