FICHE 18 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Les feuilles sur la rivière

Laisser passer les pensées sans les suivre (défusion)

OBJECTIF

Entraîner la capacité à observer les pensées qui vont et viennent, sans s'y accrocher ni les chasser, en les posant sur des feuilles qui suivent le courant.

POUR QUI

Rumination, inquiétudes répétitives, pensées intrusives. Après la fiche 01.

DURÉE

5 à 10 min en séance ; 5 min par jour

DÉROULÉ

1. Guide l'image : assis au bord d'une rivière, des feuilles passent sur l'eau.
2. Chaque pensée qui apparaît (mots, images, souvenirs) est posée sur une feuille et laissée partir au rythme du courant.
3. Si la personne se rend compte qu'elle a « suivi » une pensée, elle le remarque et revient au bord de l'eau.
4. Après 5 minutes, explore : qu'est-ce qui a été facile, difficile ? Quelles pensées « collaient » ?
5. Souligne que se laisser emporter puis revenir fait partie de l'exercice.

POINTS D'ATTENTION

> L'objectif n'est pas de faire partir les pensées plus vite (cela redevient de la lutte). Si l'image ne parle pas, propose une variante : nuages dans le ciel, wagons d'un train, sous-titres d'un film.

RÉFÉRENCES

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (2nd ed.). Guilford.

Harris, R. (2019). ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy (2nd ed.). New Harbinger.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 18 · FICHE À REMETTRE

Les feuilles sur la rivière

Imagine-toi assis(e) au bord d'une rivière. Des feuilles passent sur l'eau. Tes pensées peuvent voyager sur ces feuilles, sans que tu aies à les suivre ni à les pousser.

1. Ferme les yeux ou fixe un point. Imagine la rivière et les feuilles.
2. Chaque pensée qui vient (mots, images, souvenirs) : pose-la sur une feuille et regarde-la passer.
3. Si tu t'es laissé(e) emporter, remarque-le simplement et reviens au bord de l'eau.
4. Continue 5 minutes. Les pensées agréables aussi vont sur les feuilles.

Jour	Pensées qui « collaient »	Facilité à laisser passer /10

Qu'est-ce que je remarque quand je regarde mes pensées passer au lieu de les suivre ?

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