FICHE 19 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Faire de la place à la sensation

Accueillir les sensations d'anxiété au lieu de lutter (acceptation)

OBJECTIF

Aider la personne à observer une sensation d'anxiété avec curiosité, à respirer autour d'elle et à lui laisser de la place, pour réduire la lutte qui l'amplifie.

POUR QUI

Anxiété physique (boule au ventre, gorge serrée, oppression), évitement des émotions. Adulte et adolescent.

DURÉE

5 à 10 min en séance ; 3 à 5 min en autonomie

DÉROULÉ

1. Pars d'une sensation présente ou évoquée par une situation anxiogène modérée.
2. Observer : où est-elle ? Quelle taille, quelle forme, quelle température ? Est-elle immobile ou en mouvement ?
3. Respirer : diriger la respiration vers la sensation, comme pour l'entourer.
4. Faire de la place : laisser la sensation être là, sans l'aimer ni la vouloir, en relâchant la lutte autour.
5. Élargir : remarquer qu'elle n'occupe qu'une partie du corps et de l'expérience.

POINTS D'ATTENTION

> « Accepter » ne veut pas dire se résigner ni aimer la sensation. Vérifie que l'exercice n'est pas utilisé comme une technique pour la faire partir. Dose l'intensité : commence par une sensation modérée.

RÉFÉRENCES

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

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

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 19 · FICHE À REMETTRE

Faire de la place à la sensation

Plus on lutte contre une sensation d'anxiété, plus elle prend de la place. Cet exercice propose l'inverse : la regarder avec curiosité et la laisser être là, le temps qu'elle passe.

1. Observer : où est la sensation ? Quelle taille, quelle forme, chaude ou froide ? Bouge-t-elle ?
2. Respirer : imagine que ton souffle va vers elle et l'entoure.
3. Faire de la place : laisse-la être là. Tu n'as pas à l'aimer, juste à arrêter de la combattre.
4. Élargir : remarque le reste de ton corps, les sons, la pièce. La sensation n'est qu'une partie de ce qui est là.

Situation	Où et comment était la sensation	Lutte avant /10	Lutte après /10

Qu'est-ce qui change quand j'arrête de lutter contre la sensation ?

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