FICHE 21 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Faire l'inverse de ce que dicte la peur

L'action opposée (TCD)

OBJECTIF

Quand la peur n'est pas justifiée par les faits ou qu'elle est disproportionnée, apprendre à agir à l'opposé de ce qu'elle pousse à faire (s'approcher au lieu d'éviter), pleinement et de façon répétée.

POUR QUI

Évitement lié à la peur ou à la honte, retrait social. Adulte et adolescent.

DURÉE

15 min en séance ; mise en pratique entre les séances

DÉROULÉ

1. Identifie l'émotion et ce qu'elle pousse à faire (fuir, éviter, se cacher).
2. Vérifie les faits : la peur est-elle justifiée par la situation ? Son intensité est-elle proportionnée ?
3. Si non : définis l'action opposée (s'approcher, rester, parler), y compris la posture, le regard et le ton.
4. La faire pleinement (pas à moitié), et recommencer jusqu'à ce que la peur diminue.
5. Si la peur est justifiée, travaille plutôt la résolution du problème.

POINTS D'ATTENTION

> L'action opposée ne s'applique pas quand la peur signale un danger réel. Elle rejoint l'exposition : progresse par étapes (fiche 09) plutôt que de viser d'emblée la situation la plus difficile.

RÉFÉRENCES

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (2nd ed.). Guilford.

Barlow, D. H., Sauer-Zavala, S., Farchione, T. J. et al. (2018). Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders: Therapist Guide (2nd ed.). Oxford University Press.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 21 · FICHE À REMETTRE

Faire l'inverse de ce que dicte la peur

À faire de préférence avec ton psychologue

La peur pousse à fuir ou à éviter. Quand elle n'est pas justifiée par les faits, faire l'inverse (s'approcher, rester) est souvent ce qui la fait diminuer.

1. Mon émotion et ce qu'elle me pousse à faire : _____
2. Les faits : la peur est-elle justifiée ? Est-elle proportionnée ? _____
3. Si non, l'action opposée (ce que je fais, comment je me tiens, comment je parle) : _____
4. Je la fais pleinement, puis je recommence.

Situation	Ce que la peur me poussait à faire	Ce que j'ai fait à la place	Peur après /10

Qu'est-ce que j'ai découvert en faisant l'inverse ?

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