FICHE 22 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Se parler comme à un ami

La pause d'autocompassion face à l'anxiété

OBJECTIF

Remplacer l'autocritique qui accompagne souvent l'anxiété et la rumination (« je suis nul(le) de m'inquiéter pour ça ») par une attitude de bienveillance envers soi, sans complaisance.

POUR QUI

Autocritique, perfectionnisme, honte liée à l'anxiété. Adulte et adolescent.

DURÉE

10 min en séance ; 2 à 3 min en autonomie

DÉROULÉ

1. Repère la voix autocritique : que se dit la personne quand elle est anxieuse ? Sur quel ton ?
2. Demande ce qu'elle dirait à un(e) ami(e) proche dans la même situation, et sur quel ton.
3. Guide les trois temps de la pause : reconnaître la souffrance, se rappeler qu'elle fait partie de l'expérience humaine, s'adresser une phrase bienveillante.
4. Aide-la à trouver sa propre phrase, qui sonne juste pour elle.
5. Propose un geste d'apaisement (main sur le cœur ou sur le bras) si cela lui convient.

POINTS D'ATTENTION

> La bienveillance envers soi peut d'abord réveiller de la tristesse ou de la résistance (« je ne le mérite pas ») : c'est fréquent, accueille-le. Ne la présente pas comme de l'indulgence : on peut être bienveillant et exigeant.

RÉFÉRENCES

Neff, K. D. & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion program. Journal of Clinical Psychology, 69(1), 28-44.

Neff, K. D. (2011). Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind. William Morrow.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 22 · FICHE À REMETTRE

Se parler comme à un ami

Quand on est anxieux, on se parle souvent durement. Pourtant, à un ami dans la même situation, on parlerait autrement. Cette pause te propose de te parler comme à quelqu'un que tu aimes.

1. Reconnaître : « C'est un moment difficile. Là, j'ai mal / j'ai peur. »
2. Se rappeler : « Je ne suis pas seul(e). Tout le monde vit des moments comme celui-ci. »
3. Se soutenir : « Qu'est-ce que j'ai besoin d'entendre ? » Dis-toi une phrase douce et vraie.
4. Si cela t'aide, pose une main sur ton cœur ou sur ton bras.

Ce que je me dis quand je suis anxieux(se)	Ce que je dirais à un ami	Ma phrase à moi

Ma phrase de bienveillance, celle qui sonne juste pour moi :

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