FICHE 23 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Remettre de la vie dans ma semaine

Planifier des activités qui comptent (activation comportementale)

OBJECTIF

Réduire le temps laissé libre à la rumination en planifiant des activités choisies, sources de plaisir, d'accomplissement ou de lien, et observer leur effet sur l'humeur.

POUR QUI

Rumination, repli, baisse d'humeur associée à l'anxiété.

DURÉE

20 min en séance ; suivi sur 1 à 2 semaines

DÉROULÉ

1. Repère avec le carnet (fiche 07) les moments où la rumination est la plus forte (souvent seul(e), inactif(ve), le soir).
2. Liste des activités de trois types : plaisir, accomplissement, lien avec les autres.
3. Planifie-en quelques-unes à des moments précis de la semaine, en commençant petit.
4. Après chaque activité, noter l'humeur et le niveau de rumination.
5. Fais le point en séance : qu'est-ce qui a aidé ? Qu'est-ce qui a fait obstacle ?

POINTS D'ATTENTION

> Agir « selon le plan, pas selon l'humeur » : la motivation vient souvent après l'action. Attention aux activités pendant lesquelles on rumine encore (marcher seul(e) en ressassant) : préférez celles qui absorbent l'attention.

RÉFÉRENCES

Martell, C. R., Dimidjian, S. & Herman-Dunn, R. (2010). Behavioral Activation for Depression: A Clinician's Guide. Guilford.

Watkins, E. R. (2016). Rumination-Focused Cognitive-Behavioral Therapy for Depression. 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 23 · FICHE À REMETTRE

Remettre de la vie dans ma semaine

Les pensées en boucle s'installent surtout quand on est seul(e) et inactif(ve). Prévoir des activités qui comptent laisse moins de place à la rumination. Commence petit, et agis selon le plan, pas selon l'humeur.

1. Note des activités qui te font plaisir, qui te donnent un sentiment d'accomplissement, ou qui te relient aux autres.
2. Places-en quelques-unes dans ta semaine, à un moment précis.
3. Fais-les, même sans envie.
4. Après, note ton humeur (0 à 10) et la place prise par les pensées en boucle (0 à 10).

Jour / heure	Activité prévue	Faite ? (oui/non)	Humeur /10	Rumination /10

Quelles activités m'ont fait le plus de bien cette semaine ?

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