FICHE 25 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Ma boîte à outils

Garder les acquis et prévoir les moments difficiles

OBJECTIF

En fin de suivi, rassembler ce que la personne a appris et ce qui l'aide, repérer ses signaux d'alerte et préparer un plan pour les périodes où l'anxiété revient.

POUR QUI

Fin de prise en charge ou espacement des séances.

DURÉE

20 à 30 min en séance

DÉROULÉ

1. Reviens sur le chemin parcouru : qu'est-ce qui a changé ? Qu'est-ce qui a le plus aidé ?
2. Liste les outils qui ont fonctionné (fiches, exercices, habitudes), avec quand les utiliser.
3. Identifie les signaux d'alerte personnels (retour des évitements, du sommeil perturbé, de la rumination) et les situations à risque à venir.
4. Normalise les variations : une période plus difficile n'est pas une rechute ni un échec.
5. Précise quand et comment reprendre contact si besoin.

POINTS D'ATTENTION

> Fais remplir la fiche par la personne, avec ses mots : c'est son plan. Pense à indiquer les ressources d'urgence et à vérifier qu'elle sait comment te recontacter.

RÉFÉRENCES

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.

Beck, J. S. (2020). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond (3rd 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 25 · FICHE À REMETTRE

Ma boîte à outils

Tu as appris des choses qui t'aident. Rassemble-les ici, pour les retrouver facilement si l'anxiété revient. Une période difficile n'efface pas ce que tu as appris.

1. Ce qui a changé depuis le début : _____
2. Mes signaux d'alerte (ce qui me montre que l'anxiété reprend de la place) : _____
3. Les situations à venir qui pourraient être difficiles : _____
4. Si j'ai besoin d'aide, je contacte : _____

Mon outil	Quand l'utiliser	Ce qu'il m'apporte

Ce que je veux me rappeler dans les moments difficiles :

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