FICHE 26 · POUR LE PSYCHOLOGUE

# Merci, mon esprit

Remercier son esprit et nommer ses histoires (défusion)

**OBJECTIF**

Aider la personne à prendre du recul face aux pensées répétitives en les reconnaissant comme des « productions » de l'esprit, avec un peu d'humour, plutôt qu'en les combattant ou en leur obéissant.

**POUR QUI**

Pensées autocritiques, inquiétudes qui reviennent, scénarios catastrophes connus par cœur. Adulte et adolescent.

**DURÉE**

10 min en séance, puis au quotidien

## DÉROULÉ

1. Explique que l'esprit est une machine à produire des pensées, souvent pour nous protéger : il n'a pas besoin d'être réduit au silence.
2. Quand une pensée familière arrive, propose de répondre intérieurement « Merci, mon esprit », sur un ton neutre ou amusé, pas ironique.
3. Repérez ensemble les « histoires » qui reviennent (« l'histoire du nul », « l'histoire du je n'y arriverai jamais ») et donnez-leur un titre court.
4. Quand l'histoire revient : « Ah, voilà l'histoire de… ». On la remarque, puis on revient à ce qu'on était en train de faire.
5. Fais remplir la page 2 sur une semaine.

## POINTS D'ATTENTION

> Ce n'est pas une façon de se moquer de soi ni de minimiser une souffrance réelle. Si la personne vit l'exercice comme une invalidation, reviens à la validation de l'émotion avant de proposer la défusion.

## 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 26 · FICHE À REMETTRE

# Merci, mon esprit

Ton esprit fabrique des pensées toute la journée, souvent pour te protéger. Certaines reviennent comme une vieille chanson. Au lieu de te disputer avec elles, tu peux les reconnaître et remercier ton esprit.

1. Quand une pensée familière arrive, dis-toi intérieurement : « Merci, mon esprit. »
2. Si c'est une histoire qui revient souvent, donne-lui un titre : « l'histoire du… ».
3. Quand elle revient : « Ah, voilà encore l'histoire de… ». Puis reviens à ce que tu faisais.
4. Note ce que tu remarques.

| Jour | Pensée ou histoire | Son titre | Ce que j'ai fait ensuite |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

**Quelle est l'histoire que mon esprit me raconte le plus souvent ?**

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