FICHE 27 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Les passagers du bus

Garder le volant malgré les pensées qui crient (métaphore ACT)

OBJECTIF

Illustrer, par une métaphore, qu'on peut avancer dans la direction choisie même quand des pensées et des émotions difficiles « crient » dans la tête, sans devoir leur obéir ni les faire descendre.

POUR QUI

Évitement, sentiment d'être dirigé par la peur ou l'autocritique. Adulte et adolescent.

DURÉE

15 min en séance

DÉROULÉ

1. Raconte la métaphore : tu conduis le bus de ta vie ; des passagers montent (peurs, souvenirs, critiques). Certains crient, menacent, exigent qu'on prenne une autre route.
2. Explore ce que la personne fait d'habitude : négocier, s'arrêter pour se battre avec eux, prendre la route qu'ils imposent. Avec quel résultat ?
3. Propose l'alternative : les passagers peuvent rester et crier ; c'est toi qui tiens le volant et choisis la direction (tes valeurs).
4. Faites la liste des passagers de la personne et de ce qu'ils disent, puis de la direction qu'elle veut prendre.
5. Choisis un petit trajet concret pour la semaine, « passagers à bord ».

POINTS D'ATTENTION

> Les passagers ne sont pas des ennemis : ils représentent des expériences qui ont une histoire. Évite que la métaphore devienne une nouvelle façon de lutter (« les faire taire »).

RÉFÉRENCES

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (2nd ed.). Guilford.

Harris, R. (2019). ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy (2nd ed.). New Harbinger.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 27 · FICHE À REMETTRE

Les passagers de mon bus

Imagine que tu conduis le bus de ta vie. En route, des passagers montent : tes peurs, tes doutes, tes vieilles critiques. Certains crient « Fais demi-tour ! ». Tu n'as pas besoin de les faire descendre : c'est toi qui tiens le volant.

1. Qui sont mes passagers les plus bruyants, et que crient-ils ?
2. Qu'est-ce que je fais d'habitude quand ils crient (m'arrêter, négocier, changer de route) ?
3. Dans quelle direction ai-je envie d'aller (ce qui compte pour moi) ?
4. Un petit trajet cette semaine, avec mes passagers à bord : _____

Passager	Ce qu'il crie	Ce qu'il me pousse à faire	Ma direction

Qu'est-ce qui s'est passé quand j'ai gardé le volant ?

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