FICHE 28 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Ce que j'ai déjà essayé

Faire le bilan des stratégies de contrôle (désespoir créatif)

OBJECTIF

Aider la personne à faire le bilan honnête de tout ce qu'elle a essayé pour se débarrasser de l'anxiété ou des pensées difficiles, à court et à long terme, pour ouvrir la possibilité d'une autre approche.

POUR QUI

Personnes épuisées par la lutte contre leurs émotions, qui ont « tout essayé ». Début d'un travail ACT.

DURÉE

20 à 30 min en séance

DÉROULÉ

1. Demande : « Qu'as-tu essayé pour ne plus ressentir cela ? » Liste tout, sans juger (éviter, distraire, boire, se raisonner, se forcer…).
2. Pour chaque stratégie : est-ce que ça a marché à court terme ? Et à long terme ? Qu'est-ce que ça t'a coûté ?
3. Mets en évidence le schéma : soulagement rapide, mais le problème revient et la vie rétrécit. Ce n'est pas un manque d'effort.
4. Introduis l'idée que le problème est peut-être la lutte elle-même, et propose d'essayer autre chose (accueil, valeurs).
5. Conclus avec bienveillance : la personne a fait de son mieux avec ce qu'elle savait.

POINTS D'ATTENTION

> Le « désespoir créatif » doit être mené avec beaucoup de validation : le but n'est pas de faire sentir à la personne qu'elle a échoué. À éviter en cas de risque suicidaire non évalué ; certaines stratégies (sommeil, soutien social, traitement) sont utiles et à garder.

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 28 · FICHE À REMETTRE

Ce que j'ai déjà essayé

À faire de préférence avec ton psychologue

Tu as sûrement déjà beaucoup essayé pour ne plus ressentir ce qui te fait souffrir. Ce n'est pas un manque de volonté. Faisons le bilan, honnêtement et sans te juger.

1. Liste tout ce que tu as fait pour te débarrasser de ces pensées ou émotions.
2. Pour chaque chose : est-ce que ça a aidé sur le moment ?
3. Et sur le long terme : est-ce que le problème est parti ?
4. Qu'est-ce que ça t'a coûté (temps, énergie, relations, projets) ?

Ce que j'ai essayé	Aide sur le moment ? (oui/non)	Aide à long terme ? (oui/non)	Ce que ça m'a coûté

Qu'est-ce que je remarque en regardant cette liste ?

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