FICHE 29 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Lâcher la corde

Arrêter de tirer contre le monstre de l'anxiété (acceptation)

OBJECTIF

Faire comprendre par une métaphore qu'on peut arrêter la lutte épuisante contre l'anxiété sans pour autant la « vaincre », et libérer ainsi de l'énergie pour ce qui compte.

POUR QUI

Lutte contre les émotions, épuisement, personnes qui pensent devoir éliminer l'anxiété avant de vivre. Après la fiche 28.

DURÉE

10 à 15 min en séance

DÉROULÉ

1. Raconte la métaphore : tu joues à la corde contre un monstre, au-dessus d'un ravin. Plus tu tires, plus il tire. Tu as l'impression que tu dois gagner.
2. Demande : quelle autre solution existe ? Laisse la personne chercher : lâcher la corde.
3. Précise : le monstre reste là, il peut encore grogner ; mais tes mains sont libres pour faire autre chose.
4. Si possible, faites-le physiquement avec une écharpe ou une ceinture : tirer, puis lâcher. Qu'est-ce qui change dans le corps ?
5. Repérez les moments de la semaine où la personne « tire sur la corde » et ce qu'elle pourrait faire avec ses mains libres.

POINTS D'ATTENTION

> Lâcher la corde n'est pas abandonner ni se résigner : c'est arrêter une lutte qui ne marche pas. Valide d'abord la difficulté de lâcher.

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 29 · FICHE À REMETTRE

Lâcher la corde

Imagine que tu joues à la corde contre un monstre (ton anxiété), au bord d'un ravin. Plus tu tires, plus il tire. Et si tu lâchais la corde ? Le monstre est toujours là, mais tes mains sont libres.

1. Repère les moments où tu « tires sur la corde » : lutter, ruminer, tout contrôler.
2. Remarque ce que ça te coûte en énergie.
3. Essaie de lâcher : laisse l'anxiété être là, sans te battre.
4. Avec tes mains libres, qu'est-ce que tu peux faire d'important pour toi ?

Situation	Comment je tirais sur la corde	Ce que j'ai fait en lâchant	Énergie après /10

Qu'est-ce que je ferais de mes mains libres ?

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