FICHE 30 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Le curseur de la volonté

Choisir d'accueillir l'inconfort pour ce qui compte (ouverture)

OBJECTIF

Introduire la notion de « volonté » (willingness) : non pas le niveau d'anxiété, que l'on ne contrôle pas, mais le degré d'ouverture que l'on choisit envers l'inconfort pour faire quelque chose d'important.

POUR QUI

Évitement, procrastination anxieuse, préparation d'une exposition ou d'une action engagée.

DURÉE

10 min en séance ; avant chaque action difficile

DÉROULÉ

1. Distingue deux curseurs : l'anxiété (on ne la règle pas à volonté) et la volonté de la ressentir (celle-là se choisit).
2. Montre qu'avec une volonté basse, l'anxiété devient un obstacle à fuir ; avec une volonté haute, elle devient une passagère.
3. Avant une action importante, demande : « Pour aller vers ce qui compte, es-tu prêt(e) à ressentir ce qui viendra, de 0 à 10 ? »
4. Si la volonté est basse, réduis la taille de l'action plutôt que de forcer.
5. Faites le bilan après : qu'est-ce que la volonté a rendu possible ?

POINTS D'ATTENTION

> La volonté ne se décrète pas sous la pression : elle doit être reliée à une valeur de la personne. Ne la confonds pas avec « serrer les dents ».

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 30 · FICHE À REMETTRE

Le curseur de la volonté

Tu ne peux pas régler ton anxiété comme un thermostat. Mais tu peux choisir à quel point tu es prêt(e) à la ressentir pour faire quelque chose qui compte. C'est le curseur de la volonté.

1. L'action qui compte pour moi : _____
2. Ce que je risque de ressentir (pensées, émotions, sensations) : _____
3. Ma volonté de le ressentir pour cette action, de 0 à 10 : ___
4. Si elle est basse, je rends l'action plus petite. Puis je la fais.

Action	Anxiété /10	Volonté /10	Ce que j'ai fait

Qu'est-ce que ma volonté a rendu possible ?

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