FICHE 32 · POUR LE PSYCHOLOGUE

L'échiquier

Ne pas être une des pièces, mais le plateau (soi observateur)

OBJECTIF

Montrer, avec la métaphore de l'échiquier, qu'on peut contenir des pensées « blanches » et « noires » en guerre sans prendre parti dans la bataille, et que la lutte entre pièces ne finit jamais.

POUR QUI

Lutte intérieure (pensées positives contre pensées négatives), personnes qui cherchent à « gagner » contre leurs doutes. Adulte.

DURÉE

15 min en séance

DÉROULÉ

1. Décris l'échiquier : les pièces noires (doutes, peurs, critiques) et les pièces blanches (pensées positives, encouragements) se battent.
2. Explore : la personne a-t-elle passé du temps à soutenir les blanches pour battre les noires ? La bataille a-t-elle été gagnée un jour ?
3. Propose un autre point de vue : tu n'es pas une pièce, tu es le plateau. Le plateau porte toutes les pièces et reste stable.
4. Demande ce que le plateau peut faire que les pièces ne peuvent pas : avancer quelque part en emmenant toutes les pièces.
5. Faites le lien avec les valeurs : où le plateau veut-il aller ?

POINTS D'ATTENTION

> Ne présente pas la pensée positive comme inutile en soi : ce qui pose problème, c'est la guerre sans fin entre pensées. Reste concret avec des exemples de la personne.

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 32 · FICHE À REMETTRE

Je suis le plateau

Dans ta tête, des pièces noires (doutes, peurs) et des pièces blanches (encouragements) se battent sans fin. Et si tu n'étais pas une des pièces, mais le plateau qui les porte toutes ?

1. Quelles sont mes pièces noires (ce que je me dis de dur) ?
2. Quelles sont mes pièces blanches (ce que je me dis pour contrer) ?
3. Est-ce que la bataille a déjà été gagnée pour de bon ?
4. En tant que plateau, où ai-je envie d'aller, avec toutes mes pièces ?

Pièce noire	Pièce blanche qui répond	Temps passé à se battre	Où je veux aller

Qu'est-ce que ça change de me voir comme le plateau ?

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