FICHE 35 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Le point de choix

Repérer si j'avance vers ce qui compte ou si je m'en éloigne

OBJECTIF

Donner un outil simple pour analyser une situation difficile : ce qui « accroche » (pensées, émotions), les comportements qui éloignent de ses valeurs et ceux qui en rapprochent.

POUR QUI

Toute difficulté émotionnelle ; outil de synthèse pour relier défusion, acceptation et valeurs.

DURÉE

15 min en séance ; puis en autonomie sur des situations réelles

DÉROULÉ

1. Dessine un « Y » : en bas, la situation ; au croisement, le point de choix ; deux branches : « m'éloigner » et « me rapprocher ».
2. Remplissez d'abord ce qui accroche : pensées, émotions, sensations, envies.
3. Puis les actions qui éloignent (éviter, ruminer, s'isoler…) et ce qu'elles coûtent.
4. Puis les actions qui rapprochent de ce qui compte, et les outils qui aident à les choisir (défusion, ancrage, accueil).
5. Appliquez-le à une situation prévue dans la semaine.

POINTS D'ATTENTION

> Les mêmes comportements peuvent rapprocher ou éloigner selon leur fonction (se reposer peut être un soin ou un évitement) : c'est la personne qui juge, selon ses valeurs.

RÉFÉRENCES

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

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

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 35 · FICHE À REMETTRE

Mon point de choix

Dans une situation difficile, des pensées et des émotions nous accrochent. On a alors un choix : faire ce qui nous éloigne de ce qui compte, ou ce qui nous en rapproche, même un peu.

1. La situation : _____
2. Ce qui m'accroche (pensées, émotions, sensations) : _____
3. Ce que je fais quand je m'éloigne de ce qui compte : _____
4. Ce que je pourrais faire pour m'en rapprocher : _____

Situation	Ce qui m'accroche	Je m'éloigne en…	Je me rapproche en…

Qu'est-ce qui m'aide à choisir la branche qui me rapproche ?

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