FICHE 41 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Écouter les sons, puis les pensées

Observer ce qui va et vient (pleine conscience)

OBJECTIF

Entraîner une attention ouverte : écouter les sons qui apparaissent et disparaissent, puis observer les pensées de la même façon, comme des événements qui passent.

POUR QUI

Rumination, pensées envahissantes. Après une première pratique de la respiration ou du balayage corporel.

DURÉE

10 min

DÉROULÉ

1. Installe la personne assise, yeux fermés ou regard posé.
2. Pendant quelques minutes, écouter les sons : proches, lointains, forts, faibles, sans chercher à les nommer ni à les juger.
3. Remarquer qu'ils apparaissent, durent et disparaissent.
4. Puis observer les pensées de la même manière : elles apparaissent, restent un moment, s'en vont, comme des sons.
5. Échangez sur l'expérience et sur ce qui était difficile.

POINTS D'ATTENTION

> Ce passage des sons aux pensées peut être déstabilisant au début : reste bref et propose de revenir aux sons si cela devient envahissant.

RÉFÉRENCES

Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression (2nd ed.). Guilford.
Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Delacorte.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 41 · FICHE À REMETTRE

Écouter les sons, puis les pensées

Les sons arrivent, restent un moment, puis s'en vont. Les pensées aussi. Cet exercice t'entraîne à les observer passer, au lieu de les suivre.

1. Assieds-toi, ferme les yeux ou pose ton regard.
2. Pendant 5 minutes, écoute les sons : proches, lointains, forts, faibles. Remarque quand ils commencent et finissent.
3. Puis observe tes pensées de la même façon : elles arrivent, restent, repartent.
4. Si c'est trop, reviens aux sons.

Jour	Durée	Sons remarqués	Pensées qui sont passées

Qu'est-ce que ça change d'observer mes pensées comme des sons ?

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