FICHE 62 · POUR LE PSYCHOLOGUE

La flèche descendante

Descendre d'une pensée jusqu'à la croyance qui est en dessous

OBJECTIF

Identifier les croyances intermédiaires et de fond qui sous-tendent des pensées automatiques récurrentes, en demandant ce que signifierait la pensée si elle était vraie.

POUR QUI

Pensées qui reviennent dans des situations différentes, autocritique, après plusieurs registres de pensées.

DURÉE

20 min en séance

DÉROULÉ

1. Partez d'une pensée automatique fréquente.
2. Demandez : « Si c'était vrai, qu'est-ce que ça voudrait dire pour toi ? », puis répétez la question sur la réponse.
3. Arrêtez-vous quand la réponse devient une affirmation générale sur soi, les autres ou le monde.
4. Explorez avec bienveillance l'histoire de cette croyance et ses conséquences aujourd'hui.

POINTS D'ATTENTION

> Cet exercice touche des croyances souvent douloureuses : avancez lentement, validez l'émotion, et ne cherchez pas à « corriger » la croyance dans la même séance.

RÉFÉRENCES

Beck, J. S. (2020). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond (3rd ed.). Guilford.

Fennell, M. J. V. (1997). Low self-esteem: A cognitive perspective. Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 25(1), 1-26.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 62 · FICHE À REMETTRE

Ma flèche descendante

À faire de préférence avec ton psychologue

Certaines pensées reviennent dans des situations très différentes. Souvent, elles reposent sur une croyance plus profonde. Cet exercice t'aide à la trouver, pas à pas.

1. Écris une pensée qui revient souvent.
2. Demande-toi : « Si c'était vrai, qu'est-ce que ça voudrait dire pour moi ? »
3. Écris la réponse, puis repose la même question.
4. Arrête-toi quand tu arrives à une phrase générale sur toi, les autres ou le monde.

Pensée	Si c'était vrai, ça voudrait dire que…	Et si c'était vrai…	Ma croyance de fond

D'où vient cette croyance, et est-elle juste aujourd'hui ?

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