FICHE 64 · POUR LE PSYCHOLOGUE

# Inquiétude réelle ou hypothétique ?

Trier ses inquiétudes : résoudre ce qui peut l'être, lâcher le reste

**OBJECTIF**

Aider la personne à distinguer les inquiétudes portant sur des problèmes actuels et modifiables (à traiter par la résolution de problèmes) des inquiétudes hypothétiques (« et si… ? ») à aborder par l'exposition à l'incertitude ou la défusion.

**POUR QUI**

Anxiété généralisée, inquiétudes nombreuses et dispersées.

**DURÉE**

15 min en séance ; tri quotidien pendant une à deux semaines

## DÉROULÉ

1. Listez les inquiétudes de la semaine.
2. Pour chacune : concerne-t-elle un problème actuel, sur lequel la personne peut agir ? Ou un événement hypothétique et lointain ?
3. Inquiétudes réelles : orientez vers la fiche 65 (résolution de problèmes).
4. Inquiétudes hypothétiques : travaillez la tolérance à l'incertitude (fiche 13) ou la défusion (fiche 01).

## POINTS D'ATTENTION

> Certaines inquiétudes mélangent les deux : séparez la partie sur laquelle on peut agir de celle qui relève du « et si ».

## RÉFÉRENCES

Dugas, M. J. & Robichaud, M. (2007). Cognitive-Behavioral Treatment for Generalized Anxiety Disorder: From Science to Practice. Routledge.

Clark, D. A. & Beck, A. T. (2010). Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice. 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 64 · FICHE À REMETTRE

# Inquiétude réelle ou hypothétique ?

Toutes les inquiétudes ne se ressemblent pas. Certaines concernent un problème réel, sur lequel tu peux agir. D'autres portent sur des « et si… ? » qui n'existent pas encore. Les trier aide à savoir quoi en faire.

1. Écris tes inquiétudes de la journée.
2. Pour chacune : est-ce un problème réel, actuel, sur lequel je peux agir ?
3. Si oui : quelle est la prochaine action (fiche 65) ?
4. Si non (« et si… ? ») : je la remarque, et je la laisse passer (fiches 01 et 13).

| Inquiétude | Réelle ou hypothétique ? | Ce que je fais |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

**Quelle proportion de mes inquiétudes est hypothétique ?**

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