FICHE 69 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Provoquer les sensations exprès

Apprendre que les sensations de l'anxiété ne sont pas dangereuses (exposition intéroceptive)

OBJECTIF

Provoquer volontairement, de façon contrôlée, des sensations proches de celles de la panique (vertige, essoufflement, cœur rapide) pour apprendre qu'elles sont tolérables et sans danger.

POUR QUI

Trouble panique, peur des sensations corporelles. À faire avec un psychologue, après le travail sur le cercle de la panique (fiche 68).

DURÉE

20 à 30 min en séance ; répétitions à domicile

DÉROULÉ

1. Vérifiez l'absence de contre-indication médicale (problème cardiaque, asthme, épilepsie, grossesse, problèmes de dos ou de cou).
2. Testez en séance quelques exercices : tourner sur une chaise, respirer vite 30 secondes, monter des marches, respirer dans une paille.
3. Pour chaque exercice : intensité des sensations, ressemblance avec la panique, anxiété (0-10).
4. Répétez les exercices les plus ressemblants jusqu'à ce que l'anxiété diminue, sans comportement de sécurité.

POINTS D'ATTENTION

> Contre-indications médicales à vérifier avant tout exercice ; avis médical en cas de doute. L'hyperventilation volontaire est déconseillée en cas d'asthme, d'épilepsie ou de problème cardiaque.

RÉFÉRENCES

Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T. & Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. Behaviour Research and Therapy, 58, 10-23.

Barlow, D. H., Sauer-Zavala, S., Farchione, T. J. et al. (2018). Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders: Therapist Guide (2nd ed.). Oxford University Press.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 69 · FICHE À REMETTRE

Provoquer les sensations exprès

À faire de préférence avec ton psychologue

Quand on a peur de ses sensations, on cherche à les éviter. Les provoquer volontairement, à petite dose et en sécurité, apprend au corps et à l'esprit qu'elles passent et ne sont pas dangereuses. À faire avec ton psychologue.

1. Avec mon psychologue, je vérifie que je n'ai pas de contre-indication médicale.
2. Je choisis un exercice (tourner sur une chaise, respirer vite, monter des marches…).
3. Je le fais, sans me protéger, et je note mes sensations et mon anxiété.
4. Je le répète jusqu'à ce que l'anxiété baisse.

Exercice	Sensations /10	Ressemble à la panique /10	Anxiété /10

Qu'est-ce que j'apprends sur mes sensations ?

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