FICHE 88 · POUR LE PSYCHOLOGUE

# Observer, décrire, participer

La pleine conscience façon TCD

**OBJECTIF**

Entraîner les compétences de base de pleine conscience de la TCD : observer sans réagir, décrire sans juger, participer pleinement à l'activité, une chose à la fois, avec efficacité.

**POUR QUI**

Émotions intenses, impulsivité, jugement de soi ; base de toutes les autres compétences de TCD.

**DURÉE**

10 min en séance ; quelques minutes par jour

## DÉROULÉ

1. Présentez les trois « quoi » : observer, décrire, participer.
2. Présentez les trois « comment » : sans juger, une chose à la fois, efficacement (faire ce qui marche).
3. Pratiquez un court exercice (observer un objet, décrire une émotion en faits).
4. Proposez une pratique quotidienne courte.

## POINTS D'ATTENTION

> Les pratiques doivent rester courtes au début, surtout chez les personnes très submergées ou ayant vécu des traumatismes.

## RÉFÉRENCES

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (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 88 · FICHE À REMETTRE

# Observer, décrire, participer

La pleine conscience de la TCD tient en quelques gestes simples : observer ce qui se passe, le décrire avec des mots, et participer pleinement à ce qu'on fait, sans juger, une chose à la fois.

1. Observer : je remarque, sans réagir (un son, une sensation, une pensée).
2. Décrire : je mets des mots sur les faits (« je remarque une boule dans la gorge »).
3. Participer : je m'engage pleinement dans ce que je fais.
4. Comment : sans juger, une chose à la fois, en faisant ce qui marche.

| Jour | Ce que j'ai pratiqué | Durée | Ce que j'ai remarqué |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

**Quel « comment » est le plus difficile pour moi : ne pas juger, une chose à la fois, ou faire ce qui marche ?**

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