Le créneau d’inquiétude

Une fiche de thérapie cognitivo-comportementale (TCC) pour les inquiétudes qui reviennent en boucle et prennent de la place dans la journée.

Je reporte le temps passé à tourner le problème dans ma tête, pas l’action dont j’ai besoin.
Une inquiétude peut surgir sans que je l’aie choisie. Je peux apprendre à ne pas suivre tout de suite le scénario qu’elle déclenche.

À quoi cela sert ?

L’inquiétude essaie souvent de nous préparer à ce qui pourrait arriver. Elle devient envahissante quand la réflexion repart en boucle sans apporter de nouvel élément ni de prochaine étape. En choisissant un moment pour y revenir, vous vous entraînez à retrouver votre activité, même si la pensée ou l’inconfort sont encore là.

Le repère pour commencer

Prévoyez un créneau d’environ **10 à 15 minutes**, à une heure et dans un lieu aussi réguliers que possible. Choisissez un moment où vous êtes disponible, de préférence à distance du coucher, et installez-vous hors du lit. Gardez une note et un minuteur à portée de main. Essayez quelques jours, puis faites le point à l’aide de la dernière page.

Mon rendez-vous avec mes inquiétudes

À quelle heure ? Où ? Où vais-je noter mes inquiétudes dans la journée ?

Si quelque chose nécessite une action maintenant, j’agis.
Une urgence, un enjeu de sécurité ou une démarche qui ne peut pas attendre n’entrent pas dans le créneau. Ce que je peux différer, c’est la boucle de pensées, pas la réponse nécessaire.

Dans la journée → page 2. À l’heure prévue → page 3. Exemple → page 4. Fiche de suivi → page 5.

Repérer, noter, revenir

Dès que vous remarquez que votre esprit enchaîne les « et si… », essayez ces trois gestes. Quelques secondes suffisent pour les amorcer.

1 Repérer la boucle

« Je remarque que je suis en train de m’inquiéter. » Demandez-vous seulement si une action s’impose maintenant. Si ce n’est pas le cas, vous pouvez remettre la réflexion à plus tard.

2 Noter le sujet en quelques mots

Écrivez un titre, pas le scénario entier. Par exemple « Réunion de demain » ou « Attente de la réponse ». Puis dites-vous « Si cela me préoccupe encore à l’heure prévue, j’y reviendrai. »

3 Revenir au prochain geste concret

Reprenez ce que vous faisiez ou choisissez le prochain petit geste. Par exemple, lire la ligne suivante du document, finir de préparer le repas ou écouter la personne qui parle. Il n’est pas nécessaire d’attendre d’être calme.

La pensée revient ?
Si le sujet est déjà noté, inutile de le réécrire. « C’est déjà noté. » Revenez à nouveau à ce que vous faites. Revenir plusieurs fois fait partie de l’exercice, même si vous ne vous détachez de la boucle qu’un court moment.

Mon plan « si… alors… »

« Si je me surprends à tourner en boucle pendant _____, alors je note le sujet et je reprends par _____. »

Relire, choisir, terminer

Réglez le minuteur. Relisez vos notes une fois. Vous n’êtes pas obligé de vous inquiéter sur commande ni de traiter toute la liste.

Ce souci ne me préoccupe plus

Je le laisse de côté. Si aucun sujet ne demande mon attention aujourd’hui, je peux terminer tout de suite.

Ce souci reste présent. Puis-je agir concrètement ?

Oui, il y a une action utile à ma portée. Je choisis une étape précise et je décide quand la faire. « Demain à 9 h, je demande au secrétariat la date de la réponse. » Une fois ce pas décidé, je n’ai pas besoin de préparer tous les scénarios.

Non, je n’ai rien de plus à faire pour l’instant. Je peux reconnaître que cela m’inquiète et que l’issue reste incertaine. « J’ai fait ce qui dépend de moi. Je ne sais pas encore ce qui va se passer. » Je ne cherche pas à obtenir une certitude en relisant, en vérifiant ou en demandant à être rassuré une fois de plus.

Un même souci peut contenir les deux.
Je peux réunir les pièces manquantes et envoyer mon dossier. Je ne peux pas garantir qu’il sera accepté. Je planifie ce qui dépend de moi et je laisse le reste ouvert.

Quand le minuteur sonne

Je ferme la note et je passe à une activité choisie, même si le sujet n’est pas résolu. Si ça tourne en rond avant la fin, je peux m’arrêter plus tôt. Je ne prolonge pas le créneau pour attendre que l’anxiété retombe.

Mon geste de fin

Par exemple, ranger le carnet et retourner à l’activité prévue.

Un exemple, du début à la fin

Exemple fictif. Il montre comment préparer ce qui peut l’être sans chercher à contrôler l’issue.

14 h 20 · L’inquiétude surgit

Un message annonce une réunion demain. « Et si je ne savais pas répondre ? Ils vont penser que je suis incapable. » Je note « Réunion de demain » et je reviens au courriel que j’étais en train d’écrire. Quand le scénario revient, je remarque qu’il est déjà noté.

18 h · Je retrouve la note

La réunion me préoccupe encore. **Ce que je peux préparer** est de noter deux points à aborder et une question à poser. **Ce que je ne peux pas savoir** est ce que les autres penseront. Je planifie cinq minutes de préparation à 18 h 30, puis je ferme le carnet. Je suis encore un peu tendue, mais je n’ai plus à décider quoi faire chaque fois que la pensée revient.

« Je n’arrive pas à reporter jusqu’au créneau. »

Essayez d’abord sur une inquiétude moins prenante, ou revenez à votre activité juste le temps d’un geste. L’objectif est d’observer si vous pouvez vous dégager un instant, pas de réussir à chaque fois.

« Au créneau, je me mets à tourner encore plus en boucle. »

Écourtez le créneau et recentrez-vous sur une seule question. « Y a-t-il un pas concret, ou est-ce la même question qui revient ? » Si la détresse augmente régulièrement, mettez l’exercice en pause et reparlez-en avec un professionnel.

« Le souci me revient au coucher. »

Si aucune action immédiate n’est nécessaire, gardez une note très brève pour le prochain créneau sans rouvrir l’analyse au lit. Si votre créneau vous laisse trop en alerte le soir, essayez plus tôt dans la journée.

Ce n’est pas un exercice de calme immédiat.
Cherchez plutôt un changement concret. « Ai-je repris mon activité un peu plus tôt ? Ai-je moins prolongé la boucle ? Ai-je pu agir là où c’était utile ? »

Ma fiche de suivi

À réutiliser. Un seul exemple par jour suffit. Les notes ne sont pas un relevé exhaustif de vos pensées.

Date et sujet

Quelques mots seulement.

Dans la journée

Qu’est-ce que je faisais ? Ai-je pu y revenir, même brièvement ? Quel geste m’a aidé ?

Au créneau

Ce sujet était-il toujours présent ? Ai-je prévu une action ou laissé ouverte une question sans réponse pour l’instant ?

Après quelques jours

Est-ce que je reprends plus facilement mes activités ? Quel ajustement serait utile (heure, durée, façon de noter ou soutien) ?

Si l’anxiété reste envahissante
Cette fiche est un outil d’entraînement, pas un traitement à elle seule. Si l’anxiété perturbe durablement votre sommeil, vos activités ou vos relations, vous pouvez en parler à un professionnel de santé.

Sources Centre for Clinical Interventions, Postpone Your Worry · NHS, Tackling your worries
Krzikalla et al. (2024), essai sur le report des inquiétudes · McCarrick et al. (2025), essai sur le report et la planification