Examiner une pensée anxieuse

Distinguer les faits des interprétations pour choisir comment réagir.

Prenez une situation récente et une seule pensée. Quelques mots suffisent. Le but est d'y voir plus clair, sans vous forcer à penser que tout ira bien.

1 Qu'est-ce qui s'est passé ?

Décrivez ce que vous avez vu ou entendu, ou ce qui a déclenché l'anxiété.

Émotion principale _____ Intensité : _____ /100

Qu'ai-je fait, évité ou eu envie de faire ?

2 Quelle pensée m'a traversé l'esprit ?

Écrivez la phrase exacte ou décrivez l'image qui vous est venue.

À quel point y ai-je cru sur le moment ? _____ /100

3 Qu'est-ce qui soutient ou nuance cette pensée ?

Les faits qui vont dans son sens
Qu'est-ce qui appuie cette idée ?

Les faits qui la nuancent
Qu'ai-je observé qui ne cadre pas avec elle ?

Ce que je ne sais pas encore _____

4 Quelle réponse me paraît plus juste ?

Tenez compte des faits et de ce qui reste incertain. Vous pouvez aussi vous demander :
« Même si cela arrivait, sur quoi pourrais-je m'appuyer ? »

À quel point cette réponse me paraît-elle crédible ? _____ /100

5 Quel petit pas puis-je faire, même avec ce doute ?

Choisissez une action précise : agir sur le problème, ou tester une prédiction si c'est possible.

Mon bilan après l'exercice

Même émotion : _____ /100 Je crois encore à la pensée de départ : _____ /100

Ce que je retiens _____

Échelle : 0 = pas du tout, 100 = au maximum.

Prendre la parole en réunion

Un exemple pour voir comment examiner une prédiction sans chercher à se rassurer à tout prix.

La différence clé. « J'ai perdu le fil une fois » décrit un fait. « Je vais perdre le fil et je ne pourrai pas terminer » est une prédiction. Les deux ne se vérifient pas de la même façon.

1 La situation et ma réaction

Demain, je dois présenter un point d'avancement pendant deux minutes. En voyant mon nom à l'ordre du jour, j'ai ressenti de l'anxiété (**80/100**). J'ai recommencé plusieurs fois ma préparation et j'ai eu envie de demander à une collègue de me remplacer.

2 Ma pensée automatique

« Je vais perdre le fil et je ne pourrai pas terminer. » Sur le moment, j'y ai cru à **85/100**.

3 Ce que les faits me permettent de dire

Dans le sens de ma pensée

La semaine dernière, j'ai eu un blanc en parlant. Je ne retrouvais plus le début de ma phrase.

Ce qui la nuance

Ce jour-là, j'ai regardé mes notes et j'ai repris. J'ai pu terminer mon point.

Ce que je ne sais pas. Je ne sais pas si j'aurai un blanc demain, ni ce que les autres en penseront.

4 Ma réponse plus juste

« Je peux perdre le fil quelques secondes. Ça ne veut pas dire que je ne pourrai pas finir. Si ça arrive, je peux faire une pause, regarder mes notes et reprendre. » Cette réponse me paraît crédible à **70/100**.

5 Mon petit pas et ce que j'apprends

Je présenterai moi-même le point, avec trois mots-clés sous les yeux. Au lieu de répéter jusqu'à me sentir en confiance, je ferai une seule répétition. Après la réunion, je noterai si j'ai réussi à reprendre et à terminer.

Juste après la fiche. Anxiété **65/100**. Je crois encore à ma pensée de départ à **55/100**. Je suis toujours tendu, mais perdre le fil et ne pas pouvoir finir ne sont pas la même chose.

Après la réunion. J'ai hésité au milieu. J'ai regardé mes mots-clés, puis j'ai repris et terminé. Je ne sais pas ce que les autres ont pensé. Ce que j'ai observé, c'est que j'ai pu terminer même avec un blanc.

Quand la pensée reste tenace

Choisissez une seule question qui vous aide à comprendre ce qui vous touche ou à décider quoi faire.

1 Si c'était vrai, qu'est-ce que cela voudrait dire pour moi ?

Est-ce la situation qui m'inquiète le plus, ou ce que j'en conclurais sur moi, sur le regard des autres ou sur l'avenir ?

Pour prendre du recul : qu'est-ce que je dirais à un proche qui tirerait cette même conclusion ?

2 Si cela arrivait, de quoi aurais-je besoin ?

Quel besoin cette inquiétude met-elle en lumière : me sentir en sécurité, être soutenu, être respecté ou me préparer ?

Quelle réponse concrète pourrait m'aider à faire face, même si je ne maîtrise pas tout ?

3 Qu'est-ce qui pourrait me faire changer d'avis ?

Quelle petite action m'aiderait à tester ma prédiction sans me mettre en difficulté inutilement ? Qu'est-ce que je pourrais observer ensuite ?

Après l'essai : qu'ai-je observé ? Qu'est-ce que cela change, ou non, dans ma façon de voir la situation ?

Savoir quand s'arrêter

Si le problème est réel et que je peux agir, je choisis une action concrète, une mesure de protection adaptée ou une demande d'aide.

Si je relis la fiche pour essayer d'être sûr à 100 %, je peux m'arrêter après un passage, noter ce qui reste incertain et revenir à une activité ou à l'action choisie.

L'exercice peut être utile même si l'émotion ne baisse pas sur le moment. Est-ce que je vois la situation autrement ? Est-ce que je sais mieux comment agir ?

Repères TCC utilisés pour élaborer cette fiche

Beck Institute, Thought Record Worksheet
Centre for Clinical Interventions, Accepting Uncertainty
Centre for Clinical Interventions, Safety Behaviours et expérience comportementale

Djezia Mimouni • Psychologue clinicienne
www.djeziamimouni.com