FICHE 75 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Mettre un nom sur mon émotion

Décomposer une émotion pour mieux la comprendre

OBJECTIF

Aider la personne à observer et décrire une émotion en ses composantes (déclencheur, interprétation, sensations, envie d'agir, action, conséquences), pour la reconnaître plus tôt et la nommer avec précision.

POUR QUI

Émotions intenses ou confuses, difficulté à identifier ce qu'on ressent. Adulte et adolescent.

DURÉE

15 min en séance ; après les moments émotionnels

DÉROULÉ

1. Partez d'un moment émotionnel récent.
2. Décomposez-le : déclencheur, interprétation, sensations, envie d'agir, ce qui a été fait, conséquences.
3. Cherchez le mot le plus précis pour l'émotion (et son intensité).
4. Répétez sur plusieurs situations pour repérer des schémas.

POINTS D'ATTENTION

> Nommer une émotion la valide ; évite de la juger « bonne » ou « mauvaise ». Chez les personnes très submergées, commencez par des émotions d'intensité modérée.

RÉFÉRENCES

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (2nd ed.). Guilford.

Linehan, M. M. (1993). Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder. 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 75 · FICHE À REMETTRE

Mettre un nom sur mon émotion

Une émotion, c'est tout un enchaînement : quelque chose se passe, on l'interprète, le corps réagit, on a envie d'agir. La décomposer aide à la reconnaître plus tôt et à mieux choisir quoi faire.

1. Ce qui s'est passé (le déclencheur).
2. Ce que j'ai pensé, et ce que j'ai ressenti dans mon corps.
3. Ce que j'avais envie de faire, et ce que j'ai fait.
4. Le nom le plus précis de mon émotion, et son intensité (0 à 10).

Déclencheur	Pensée	Corps	Envie d'agir	Émotion /10

Quelles émotions reviennent le plus souvent, et avec quels déclencheurs ?

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

FICHE 76 · POUR LE PSYCHOLOGUE

À quoi servent mes émotions ?

Comprendre le message de chaque émotion

OBJECTIF

Présenter les fonctions des émotions (communiquer, préparer à l'action, informer sur soi) pour réduire le jugement porté sur elles et favoriser leur écoute.

POUR QUI

Personnes qui jugent ou craignent leurs émotions, ou qui pensent qu'elles ne servent à rien.

DURÉE

15 min en séance

DÉROULÉ

1. Présentez trois fonctions : les émotions communiquent aux autres, nous préparent à agir, et nous informent sur ce qui compte.
2. Pour quelques émotions (peur, colère, tristesse, honte, joie), cherchez ensemble leur message.
3. Appliquez à une émotion récente de la personne.
4. Distinguez écouter le message et obéir à l'envie d'agir.

POINTS D'ATTENTION

> Écouter une émotion ne veut pas dire que son message est toujours juste : la fiche 84 (vérifier les faits) complète celle-ci.

RÉFÉRENCES

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (2nd ed.). Guilford.

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 76 · FICHE À REMETTRE

À quoi servent mes émotions ?

Les émotions ne sont pas des ennemies. Elles ont des fonctions : prévenir les autres, nous préparer à agir, nous dire ce qui compte. Comprendre leur message aide à moins les combattre.

1. La peur protège d'un danger ; la colère défend une limite ; la tristesse signale une perte ; la joie montre ce qui fait du bien.
2. Choisis une émotion récente.
3. Quel était son message ?
4. Ce message était-il juste ? Qu'est-ce que j'ai envie d'en faire ?

Émotion	Son message	Juste ? (oui/non/en partie)	Ce que j'en fais

Quelle émotion ai-je le plus de mal à accepter, et que me dit-elle ?

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

FICHE 77 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Prendre soin de mon corps pour moins déborder

Réduire la vulnérabilité émotionnelle au quotidien

OBJECTIF

Aider la personne à repérer les facteurs physiques qui rendent plus vulnérable aux émotions intenses (sommeil, alimentation, maladie, substances, activité physique) et à mettre en place de petites habitudes protectrices.

POUR QUI

Émotions intenses et changeantes, irritabilité, crises fréquentes.

DURÉE

15 min en séance ; suivi sur deux semaines

DÉROULÉ

1. Explique que le corps fatigué, affamé ou malade réagit plus fort aux émotions.
2. Faites le point sur cinq domaines : santé, alimentation, alcool et drogues, sommeil, activité physique.
3. Choisissez un ou deux petits changements réalistes.
4. Suivez-les chaque jour avec la grille de la page 2.

POINTS D'ATTENTION

> Ne pas présenter ces habitudes comme une solution à tout, ni culpabiliser. En cas de consommation importante de substances ou de trouble alimentaire, orientez vers une aide adaptée.

RÉFÉRENCES

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (2nd ed.). Guilford.

Harvey, A. G. (2002). A cognitive model of insomnia. Behaviour Research and Therapy, 40(8), 869-893.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 77 · FICHE À REMETTRE

Prendre soin de mon corps pour moins déborder

Quand on dort mal, qu'on saute des repas ou qu'on est malade, les émotions débordent plus vite. Prendre soin de son corps est une façon simple de protéger son équilibre émotionnel.

1. Santé : je soigne ce qui doit l'être (médecin, traitement).
2. Alimentation : des repas réguliers.
3. Alcool et drogues : je limite ce qui fragilise mes émotions.
4. Sommeil et mouvement : des horaires réguliers, un peu d'activité chaque jour.

Jour	Sommeil (h)	Repas réguliers ? (oui/non)	Activité physique	Émotions /10

Quel petit changement aide le plus mon humeur ?

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

FICHE 78 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Accumuler des moments positifs

Construire des émotions agréables au quotidien et une vie qui compte

OBJECTIF

Augmenter les expériences agréables à court terme et les activités liées aux valeurs à long terme, pour réduire la vulnérabilité aux émotions douloureuses.

POUR QUI

Émotions difficiles fréquentes, vie centrée sur la gestion des crises.

DURÉE

15 min en séance ; quotidien

DÉROULÉ

1. Distinguez le court terme (une activité agréable chaque jour) et le long terme (avancer vers ses valeurs).
2. Listez des activités agréables accessibles.
3. Planifiez-en au moins une par jour, et un petit pas vers une valeur par semaine.
4. Entraînez à rester présent(e) pendant l'activité, sans ruminer.

POINTS D'ATTENTION

> Les activités agréables ne doivent pas devenir une obligation de plus. Ajustez si l'humeur est très basse (petits pas).

RÉFÉRENCES

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (2nd ed.). Guilford.

Martell, C. R., Dimidjian, S. & Herman-Dunn, R. (2010). Behavioral Activation for Depression: A Clinician's Guide. 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 78 · FICHE À REMETTRE

Accumuler des moments positifs

Quand la vie tourne autour des crises, on oublie les moments agréables. Les ajouter volontairement, chaque jour, rend plus solide face aux émotions difficiles.

1. Une liste de petits plaisirs accessibles (une musique, une marche, un café avec quelqu'un).
2. Au moins un moment agréable par jour, prévu à l'avance.
3. Pendant ce moment, je reste présent(e) : je remarque ce qui est agréable.
4. Chaque semaine, un petit pas vers quelque chose qui compte pour moi.

Jour	Moment agréable prévu	Fait ? (oui/non)	Plaisir /10

Quels moments agréables ai-je envie de garder ?

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

FICHE 79 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Faire redescendre le corps (TIP)

Agir vite sur le corps quand l'émotion est extrême

OBJECTIF

Proposer des techniques rapides agissant sur la physiologie quand l'émotion est extrême : température (eau froide sur le visage), activité physique intense brève, respiration lente, relâchement musculaire.

POUR QUI

Crises émotionnelles intenses, envie d'agir de façon impulsive ou dangereuse.

DURÉE

Quelques minutes, au moment de la crise ; entraînement préalable en séance

DÉROULÉ

1. Vérifiez les contre-indications médicales avant de proposer le froid ou l'effort intense (problèmes cardiaques, troubles du comportement alimentaire, grossesse, etc.).
2. Présentez les quatre techniques et entraînez-vous en séance quand la personne est calme.
3. Aidez à choisir celle qui convient le mieux et à préparer ce qu'il faut (bol d'eau froide, lieu pour bouger).
4. Rappelez que l'objectif est de faire redescendre l'intensité pour pouvoir ensuite utiliser d'autres compétences.

POINTS D'ATTENTION

> L'eau froide sur le visage ralentit le rythme cardiaque : demandez un avis médical en cas de problème cardiaque, de traitement agissant sur le cœur ou de trouble du comportement alimentaire. Ne jamais utiliser le froid de façon prolongée ou dangereuse.

RÉFÉRENCES

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (2nd ed.). Guilford.

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Handouts and Worksheets (2nd ed.). 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 79 · FICHE À REMETTRE

Faire redescendre le corps

À faire de préférence avec ton psychologue

Quand une émotion est extrême, réfléchir devient presque impossible. Agir d'abord sur le corps peut faire redescendre l'intensité en quelques minutes. Entraîne-toi quand tu es calme, et vérifie avec ton psychologue ou ton médecin que ces techniques te conviennent.

1. Froid : de l'eau froide sur le visage (20 à 30 secondes), en retenant un peu le souffle. Pas en cas de problème cardiaque.
2. Mouvement : quelques minutes d'effort intense (marche rapide, escaliers), si ta santé le permet.
3. Respiration lente : expirer plus longtemps qu'inspirer.
4. Relâcher les muscles : contracter puis relâcher, de la tête aux pieds.

Situation	Technique utilisée	Émotion avant /10	Émotion après /10

Quelle technique m'aide le plus à redescendre ?

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

FICHE 80 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Me distraire avec intention

Traverser un pic émotionnel sans aggraver la situation

OBJECTIF

Constituer une liste d'activités de distraction utiles (activités, contribution aux autres, comparaison, émotions opposées, mise à distance, pensées, sensations) pour traverser un pic émotionnel sans agir de façon impulsive.

POUR QUI

Crises émotionnelles, envies impulsives, moments où l'on ne peut pas résoudre le problème tout de suite.

DURÉE

15 min en séance pour préparer la liste

DÉROULÉ

1. Expliquez la différence entre éviter durablement et se distraire le temps qu'une vague passe.
2. Construisez une liste personnelle, variée et concrète, à garder sur le téléphone.
3. Prévoyez des options pour différents lieux (chez soi, au travail, dehors).
4. Après la crise, revenir au problème quand l'intensité a baissé.

POINTS D'ATTENTION

> La distraction est un outil de crise, pas une stratégie permanente : si elle devient la seule façon de gérer les émotions, elle entretient l'évitement.

RÉFÉRENCES

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (2nd ed.). 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 80 · FICHE À REMETTRE

Me distraire avec intention

Quand une émotion est trop forte et que tu ne peux rien régler tout de suite, te distraire volontairement aide à laisser passer la vague sans aggraver les choses. Prépare ta liste à l'avance.

1. Des activités qui absorbent l'attention (ranger, dessiner, une série, un jeu).
2. Faire quelque chose pour quelqu'un (aider, envoyer un message gentil).
3. Changer d'émotion (une vidéo drôle, une musique qui donne de l'énergie).
4. Changer de pensées ou de sensations (compter, lire, une douche, tenir un glaçon).

Ma liste : chez moi	Au travail ou en cours	Dehors

Qu'est-ce qui m'a le mieux aidé(e) à laisser passer la vague ?

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

FICHE 81 · POUR LE PSYCHOLOGUE

M'apaiser avec les cinq sens

Se réconforter par des sensations agréables

OBJECTIF

Aider la personne à construire une « trousse d'apaisement » sensorielle (vue, ouïe, odorat, goût, toucher) pour se calmer avec douceur pendant une période difficile.

POUR QUI

Détresse émotionnelle, difficulté à se réconforter soi-même.

DURÉE

15 min en séance ; utilisation en cas de besoin

DÉROULÉ

1. Explorez ce qui apaise la personne pour chaque sens.
2. Construisez une liste ou une vraie boîte (objets, photos, odeurs, musiques).
3. Entraînez-vous à utiliser un sens en pleine conscience pendant 2 à 3 minutes.
4. Prévoyez quand l'utiliser.

POINTS D'ATTENTION

> Certaines personnes ont du mal à s'autoriser à se faire du bien : explorez les croyances (« je ne le mérite pas ») avec bienveillance. Évitez les apaisements qui deviennent nocifs (nourriture en excès, alcool).

RÉFÉRENCES

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (2nd ed.). 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 81 · FICHE À REMETTRE

M'apaiser avec les cinq sens

Quand ça va mal, on oublie souvent de se réconforter. Tes sens peuvent t'y aider : une odeur, une musique, une texture douce. Prépare ta « trousse d'apaisement » à l'avance.

1. Vue et ouïe : une photo, un paysage, une musique, un son apaisant.
2. Odorat et goût : une odeur aimée, une boisson chaude dégustée lentement.
3. Toucher : un plaid, un animal, une douche chaude, une crème.
4. J'en choisis un et j'y porte toute mon attention pendant quelques minutes.

Sens	Ce qui m'apaise	Où le trouver

Qu'est-ce qui m'apaise le plus vite ?

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

FICHE 82 · POUR LE PSYCHOLOGUE

L'acceptation radicale

Accepter complètement ce qu'on ne peut pas changer

OBJECTIF

Aider la personne à accepter pleinement une réalité qui ne peut pas être changée (passé, perte, situation), pour réduire la souffrance ajoutée par le refus, sans approuver ni se résigner.

POUR QUI

Refus persistant d'une réalité douloureuse (« ce n'est pas juste », « ça n'aurait pas dû arriver »), rumination sur le passé.

DURÉE

15 à 20 min en séance ; pratique répétée

DÉROULÉ

1. Distinguez ce qui peut être changé (à résoudre) et ce qui ne le peut pas (à accepter).
2. Montrez comment le refus (« ça ne devrait pas être ») ajoute de la souffrance à la douleur.
3. Proposez des façons concrètes d'accepter : se le dire, adopter une posture ouverte, remarquer la résistance dans le corps.
4. Expliquez que l'acceptation se répète : on « retourne l'esprit » vers l'acceptation chaque fois qu'il repart vers le refus.

POINTS D'ATTENTION

> Accepter ne veut pas dire approuver, pardonner ou rester dans une situation dangereuse. Avec les traumatismes ou les injustices graves, avancez lentement et validez la colère.

RÉFÉRENCES

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (2nd ed.). Guilford.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (2nd ed.). 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 82 · FICHE À REMETTRE

L'acceptation radicale

Certaines choses ne peuvent pas être changées : le passé, une perte, une décision qui ne dépend pas de toi. Refuser la réalité (« ça n'aurait pas dû arriver ») ajoute de la souffrance. L'accepter complètement, sans l'approuver, peut libérer.

1. Ce que je refuse d'accepter : _____
2. Est-ce que je peux le changer ? Si oui : je cherche une solution. Si non : je travaille l'acceptation.
3. Je me le dis : « C'est ainsi. Je n'aime pas ça, et c'est ainsi. »
4. Je remarque la résistance dans mon corps, et je la relâche un peu.

Ce que je refuse	Peut-il changer ? (oui/non)	Souffrance du refus /10	Après avoir accepté /10

Qu'est-ce qui deviendrait possible si j'acceptais cela ?

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

FICHE 83 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Pour et contre l'impulsion

Peser les conséquences avant d'agir sous le coup de l'émotion

OBJECTIF

Préparer à l'avance, à froid, une analyse des avantages et inconvénients d'agir selon une impulsion (et de résister), pour pouvoir s'y référer en situation de crise.

POUR QUI

Comportements impulsifs récurrents (crises de colère, achats, consommation, conduites à risque, automutilation).

DURÉE

15 min en séance ; relecture en situation

DÉROULÉ

1. Choisissez une impulsion récurrente.
2. Remplissez à froid les quatre cases : agir / ne pas agir, avantages / inconvénients, à court et à long terme.
3. Mettez en évidence les conséquences à long terme, souvent oubliées dans l'émotion.
4. Gardez la fiche à portée de main et relisez-la quand l'impulsion apparaît.

POINTS D'ATTENTION

> En cas d'automutilation ou de comportements dangereux, cette fiche complète mais ne remplace pas un plan de sécurité (fiche 89) et un suivi.

RÉFÉRENCES

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (2nd ed.). 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 83 · FICHE À REMETTRE

Pour et contre l'impulsion

Dans l'émotion, on ne voit que le soulagement immédiat. Préparer à froid une liste des avantages et des inconvénients aide à se souvenir du long terme au moment où l'impulsion arrive.

1. L'impulsion qui revient : _____
2. Remplis les quatre cases, au calme.
3. Entoure ce qui compte le plus pour toi à long terme.
4. Garde la fiche sur toi et relis-la quand l'impulsion arrive.

Agir : avantages	Agir : inconvénients	Résister : avantages	Résister : inconvénients

Ce que je veux me rappeler quand l'impulsion arrive :

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

FICHE 84 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Vérifier les faits

Mon émotion correspond-elle à la situation ?

OBJECTIF

Aider la personne à vérifier si l'émotion et son intensité correspondent aux faits de la situation, en distinguant faits et interprétations, pour ajuster la réponse.

POUR QUI

Émotions intenses déclenchées par des interprétations (rejet, menace, injustice).

DURÉE

15 min

DÉROULÉ

1. Décrivez l'événement en ne gardant que les faits observables.
2. Identifiez les interprétations et suppositions ajoutées.
3. Demandez : y a-t-il une menace réelle ? Quelle est la probabilité ? Quelle serait la pire conséquence, et pourrais-je y faire face ?
4. Concluez : l'émotion correspond-elle aux faits ? Si oui, résoudre le problème ; si non, essayer l'action opposée (fiche 21).

POINTS D'ATTENTION

> Ne pas invalider : une émotion peut correspondre aux faits. Dans ce cas, la priorité est la résolution de problème ou la protection.

RÉFÉRENCES

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (2nd ed.). 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 84 · FICHE À REMETTRE

Vérifier les faits

Parfois, l'émotion correspond parfaitement à ce qui se passe. Parfois, elle réagit surtout à notre interprétation. Vérifier les faits aide à savoir si l'émotion est une vraie alarme ou une fausse alarme.

1. Ce qui s'est passé, seulement les faits (ce qu'une caméra aurait filmé).
2. Ce que j'ai interprété ou supposé.
3. Y a-t-il une menace réelle ? Est-elle probable ? Pourrais-je y faire face ?
4. Mon émotion correspond-elle aux faits ? Si oui : je résous le problème. Si non : j'essaie l'action opposée (fiche 21).

Faits	Interprétation	L'émotion correspond ? (oui/non/en partie)	Ce que je fais

Quelles interprétations reviennent le plus souvent chez moi ?

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

FICHE 85 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Comprendre un comportement maillon par maillon

L'analyse en chaîne

OBJECTIF

Analyser en détail la chaîne d'événements, de pensées, d'émotions et de sensations ayant conduit à un comportement problème, pour repérer les points où une autre réponse était possible.

POUR QUI

Comportements problèmes récurrents (automutilation, crises de colère, consommation, conduites à risque). À faire avec un psychologue.

DURÉE

30 à 45 min en séance

DÉROULÉ

1. Définissez précisément le comportement problème.
2. Identifiez les facteurs de vulnérabilité (sommeil, conflits, substances) et l'événement déclencheur.
3. Reconstituez chaque maillon : pensée, émotion, sensation, action, jusqu'au comportement et à ses conséquences.
4. Repérez à chaque maillon une compétence qui aurait pu changer la suite, et préparez un plan pour la prochaine fois.

POINTS D'ATTENTION

> L'analyse se mène avec curiosité et sans jugement ; elle peut être douloureuse. Elle s'intègre à un suivi structuré, surtout en cas d'automutilation ou de risque suicidaire.

RÉFÉRENCES

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (2nd ed.). Guilford.

Rizvi, S. L. & Ritschel, L. A. (2014). Mastering the art of chain analysis in dialectical behavior therapy. Cognitive and Behavioral Practice, 21(3), 335-349.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 85 · FICHE À REMETTRE

Comprendre un comportement maillon par maillon

À faire de préférence avec ton psychologue

Un comportement qu'on regrette n'arrive pas « d'un coup » : il est le dernier maillon d'une chaîne. Reconstituer la chaîne, avec ton psychologue, aide à trouver où tu peux agir autrement la prochaine fois.

1. Le comportement que je veux comprendre : _____
2. Ce qui me rendait plus fragile ce jour-là, et le déclencheur.
3. Chaque maillon : ce que j'ai pensé, ressenti, fait.
4. Où j'aurais pu faire autrement, et comment, la prochaine fois.

Maillon (pensée, émotion, sensation, action)	Ce qui s'est passé	Ce que j'aurais pu faire à la place

Mon plan pour la prochaine fois :

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

FICHE 86 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Demander ce dont j'ai besoin

Une demande claire en quatre temps, en tenant bon

OBJECTIF

Structurer une demande ou un refus efficaces : décrire la situation, exprimer ce qu'on ressent, affirmer clairement, renforcer (dire ce que l'autre y gagne), en restant centré(e), confiant(e) et ouvert(e) à la négociation.

POUR QUI

Difficulté à obtenir ce dont on a besoin, relations conflictuelles. Complément de la fiche 74.

DURÉE

20 min en séance ; jeux de rôle

DÉROULÉ

1. Choisissez une situation précise et l'objectif de la personne.
2. Préparez les quatre temps : décrire, exprimer, affirmer, renforcer.
3. Ajoutez : rester centré(e) (répéter calmement), paraître confiant(e), négocier si nécessaire.
4. Entraînez-vous en jeu de rôle, puis planifiez une situation réelle.

POINTS D'ATTENTION

> Aide la personne à clarifier aussi ce qui compte pour elle dans la relation et pour son respect d'elle-même (fiche 87). Dans une relation violente, la sécurité passe avant tout.

RÉFÉRENCES

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (2nd ed.). Guilford.

Speed, B. C., Goldstein, B. L. & Goldfried, M. R. (2018). Assertiveness training: A forgotten evidence-based treatment. Clinical Psychology: Science and Practice, 25(1), e12216.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 86 · FICHE À REMETTRE

Demander ce dont j'ai besoin

Pour demander quelque chose ou dire non, une structure simple aide à rester clair(e), même sous l'émotion. Prépare-la à l'avance.

1. Décrire : les faits, sans jugement.
2. Exprimer : ce que je ressens ou ce que je pense.
3. Affirmer : ce que je demande ou ce que je refuse, clairement.
4. Renforcer : ce que l'autre y gagne. Je reste centré(e), calme, ouvert(e) à négocier.

Décrire	Exprimer	Affirmer	Renforcer

Comment ça s'est passé, et qu'est-ce que je ferais pareil ou autrement ?

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

FICHE 87 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Préserver la relation et mon respect de moi-même

Être doux avec l'autre et fidèle à soi

OBJECTIF

Compléter la demande efficace par deux objectifs : préserver la relation (douceur, intérêt, validation, ton léger) et préserver son respect de soi (équité, pas d'excuses excessives, fidélité à ses valeurs, honnêteté).

POUR QUI

Relations conflictuelles, peur de l'abandon, tendance à céder ou à exploser.

DURÉE

20 min en séance

DÉROULÉ

1. Avant une interaction difficile, clarifiez les trois priorités : obtenir ce que je veux, préserver la relation, garder mon respect de moi-même.
2. Pour la relation : rester doux, montrer de l'intérêt, valider le point de vue de l'autre, garder un ton léger.
3. Pour le respect de soi : être juste envers soi et l'autre, ne pas s'excuser à l'excès, rester fidèle à ses valeurs, être honnête.
4. Entraînez-vous en jeu de rôle.

POINTS D'ATTENTION

> Ces compétences supposent une relation sans danger. En cas de violence ou d'emprise, la protection prime.

RÉFÉRENCES

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (2nd ed.). 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 87 · FICHE À REMETTRE

Préserver la relation et mon respect de moi-même

Dans une discussion difficile, on peut viser trois choses : obtenir ce qu'on veut, garder une bonne relation, et rester fier(e) de soi après. Savoir laquelle compte le plus aide à choisir comment parler.

1. Ma priorité dans cette situation : ce que je veux, la relation, ou mon respect de moi-même ?
2. Pour la relation : je reste doux(ce), je montre de l'intérêt, je reconnais le point de vue de l'autre.
3. Pour mon respect de moi : je reste juste, je ne m'excuse pas trop, je reste fidèle à mes valeurs.
4. Après, je me demande : suis-je fier(e) de la façon dont je me suis comporté(e) ?

Situation	Ma priorité	Ce que j'ai fait pour la relation	Ce que j'ai fait pour moi

Dans quelles situations est-ce que je m'oublie, ou j'oublie l'autre ?

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

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

FICHE 89 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Mon plan de sécurité pour les crises

Savoir quoi faire, étape par étape, quand ça devient dangereux

OBJECTIF

Construire avec la personne un plan de sécurité écrit et personnalisé : signaux d'alerte, stratégies personnelles, personnes et lieux pour se distraire, personnes à qui demander de l'aide, professionnels et urgences, sécurisation de l'environnement.

POUR QUI

Idées suicidaires, automutilation, crises graves. À construire avec un professionnel.

DURÉE

30 à 45 min en séance ; à revoir régulièrement

DÉROULÉ

1. Identifiez les signaux d'alerte d'une crise (pensées, émotions, situations).
2. Listez les stratégies que la personne peut utiliser seule, puis les personnes et lieux qui aident à se changer les idées.
3. Notez les personnes à qui demander de l'aide, les professionnels et les numéros d'urgence.
4. Travaillez la sécurisation de l'environnement (éloigner les moyens dangereux), et vérifiez que la personne sait où trouver son plan.

POINTS D'ATTENTION

> Ce plan s'inscrit dans une évaluation et un suivi du risque suicidaire. Il ne remplace pas une prise en charge d'urgence en cas de danger imminent.

RÉFÉRENCES

Stanley, B. & Brown, G. K. (2012). Safety planning intervention: A brief intervention to mitigate suicide risk. Cognitive and Behavioral Practice, 19(2), 256-264.

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (2nd ed.). 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 89 · FICHE À REMETTRE

Mon plan de sécurité

À faire de préférence avec ton psychologue

Quand une crise arrive, il est difficile de réfléchir. Ce plan, préparé à l'avance avec ton psychologue, te guide étape par étape. Garde-le sur ton téléphone et sur papier.

1. Mes signaux d'alerte : _____
2. Ce que je peux faire seul(e) pour me calmer : _____
3. Les personnes et lieux qui m'aident à penser à autre chose : _____
4. Si ça ne suffit pas : qui j'appelle (proche, professionnel), et les urgences : 112, 3114 (France), 024 (Espagne).

Étape	Personne, lieu ou service	Numéro

Ce que je fais pour rendre mon environnement plus sûr :

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