FICHE 137 · POUR LE PSYCHOLOGUE

# Problème ou émotion ?

Séparer ce que je peux changer de ce que je ne peux pas changer

**OBJECTIF**

Découper une situation stressante en aspects, évaluer pour chacun s'il est modifiable, et choisir en conséquence une stratégie centrée sur le problème ou sur l'émotion (ajustement à la contrôlabilité).

**POUR QUI**

Stress chronique, inquiétudes, situations complexes (maladie, conflit, travail), personnes qui s'épuisent à vouloir tout résoudre ou qui subissent tout.

**DURÉE**

20 min

## DÉROULÉ

1. Rappelez que l'efficacité d'une stratégie dépend de ce qui est contrôlable (Folkman, 1984).
2. La personne liste 3 à 5 aspects de la situation.
3. Pour chacun : modifiable, en partie, ou pas du tout.
4. Modifiable : une action concrète (fiche 65). Non modifiable : une façon de prendre soin de l'émotion (accepter, se calmer, chercher du soutien).

## POINTS D'ATTENTION

> Les personnes anxieuses surestiment souvent ce qui dépend d'elles, et les personnes déprimées le sous-estiment : aidez à évaluer de façon réaliste.

## RÉFÉRENCES

Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. Journal of Personality and Social Psychology, 46(4), 839-852.

Cheng, C., Lau, H.-P. B. & Chan, M.-P. S. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review. Psychological Bulletin, 140(6), 1582-1607.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. Springer.

## NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 137 · FICHE À REMETTRE

# Problème ou émotion ?

Face au stress, on peut agir sur le problème ou prendre soin de ce qu'on ressent. Aucune des deux n'est meilleure en général : tout dépend de ce qui peut changer. Souvent, une même situation a une part changeable et une part qui ne l'est pas.

1. Découpe ta situation en 3 à 5 aspects.
2. Pour chacun, demande-toi : je peux le changer ? Oui, en partie, ou non.
3. Si oui ou en partie : écris une action concrète.
4. Si non : écris une façon de prendre soin de ce que tu ressens.

| Un aspect de la situation | Je peux le changer ? | Agir sur le problème | Prendre soin de l'émotion |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

**Ce que j'arrête de vouloir changer, et ce que je commence à faire :**

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