FICHE 140 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Donner du sens dans une épreuve

Quand je ne peux pas changer la situation

OBJECTIF

Soutenir le coping centré sur le sens (Folkman) face à une situation durable et non modifiable : s'appuyer sur ses valeurs, revoir ses objectifs, remarquer les moments positifs qui persistent.

POUR QUI

Maladie (la sienne ou celle d'un proche), rôle d'aidant, deuil, situation professionnelle ou administrative bloquée, exil.

DURÉE

20 min, puis quelques minutes chaque soir

DÉROULÉ

1. Validez d'abord la difficulté et la douleur : donner du sens ne veut pas dire trouver la situation « positive ».
2. La personne note ce qui compte toujours pour elle dans cette situation (valeurs).
3. Elle revoit un objectif devenu impossible pour en faire un objectif atteignable.
4. Chaque soir, elle note un petit moment positif ou un moment de sens, même minime.

POINTS D'ATTENTION

> Ne pas proposer trop tôt après un choc ou une perte, ni comme une injonction (« il faut voir le bon côté »). Les émotions positives coexistent avec la souffrance, elles ne la remplacent pas.

RÉFÉRENCES

Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. Social Science & Medicine, 45(8), 1207-1221.

Folkman, S. & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. Annual Review of Psychology, 55, 745-774.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 140 · FICHE À REMETTRE

Donner du sens dans une épreuve

Certaines situations ne peuvent pas être changées, au moins pour l'instant. La psychologue Susan Folkman a observé que, même dans des épreuves très dures, s'appuyer sur ce qui compte, revoir ses objectifs et remarquer les petits moments positifs aide à tenir. Ça n'enlève pas la douleur, ça l'accompagne.

1. Écris ce qui compte toujours pour toi, malgré la situation.
2. Pense à un objectif devenu impossible et transforme-le en un objectif atteignable.
3. Chaque soir de la semaine, note un petit moment positif ou un moment qui a eu du sens.
4. À la fin de la semaine, relis tes notes.

Jour	Un petit moment positif ou de sens	Ce qui compte pour moi dedans

Mon objectif revu, atteignable aujourd'hui :

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