FICHE 20 · POUR LE PSYCHOLOGUE

STOP : ne pas agir sous le coup de l'émotion

Une compétence de tolérance à la détresse (TCD)

OBJECTIF

Donner un réflexe simple pour les moments où l'émotion est très forte : s'arrêter, prendre du recul, observer, puis agir en conscience plutôt que de réagir impulsivement.

POUR QUI

Débordements émotionnels, impulsivité sous anxiété, conflits. Adulte et adolescent.

DURÉE

10 min de présentation ; à utiliser en situation

DÉROULÉ

1. Repère avec la personne une situation récente où elle a réagi « à chaud » et ce que cela a coûté.
2. Présente les quatre lettres de STOP et entraînez-les sur cette situation, en imagination.
3. Identifie les signaux d'alerte personnels (sensations, pensées, envies d'agir) qui indiquent qu'il faut « faire STOP ».
4. Prépare une ou deux actions de recul concrètes (sortir de la pièce, boire un verre d'eau, attendre 10 minutes avant de répondre).

POINTS D'ATTENTION

> STOP sert à ne pas aggraver la situation, pas à supprimer l'émotion. En cas d'idées suicidaires ou d'automutilation, cette fiche ne remplace pas un plan de sécurité.

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 20 · FICHE À REMETTRE

STOP

Quand l'émotion est très forte, on a envie d'agir tout de suite, et on le regrette parfois. STOP t'aide à gagner quelques secondes pour choisir ce que tu fais.

1. S comme Stop : arrête-toi. Ne bouge pas, ne réponds pas tout de suite.
2. T comme Temps de recul : fais un pas en arrière, sors de la pièce, respire.
3. O comme Observer : que se passe-t-il en moi et autour de moi ? Quels sont les faits ?
4. P comme Poursuivre en conscience : qu'est-ce qui m'aiderait vraiment, maintenant et pour la suite ?

Situation	Émotion /10	J'ai fait STOP ? (oui/non)	Ce que j'ai fait ensuite

Mes signaux d'alerte, qui me disent qu'il est temps de faire STOP :

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