FICHE 63 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Les questions qui aident à penser

Interroger une pensée sans se disputer avec elle

OBJECTIF

Fournir une liste de questions (dialogue socratique) pour examiner une pensée de façon ouverte et trouver une perspective plus large.

POUR QUI

Complément du registre des pensées ; personnes qui « n'arrivent pas » à trouver une pensée alternative.

DURÉE

10 min

DÉROULÉ

1. Présentez les questions comme une façon d'enquêter, pas de prouver que la personne a tort.
2. Choisissez ensemble deux ou trois questions qui parlent le plus à la personne.
3. Appliquez-les à une pensée récente.
4. Encouragez à garder les questions sur le téléphone.

POINTS D'ATTENTION

> Posez les questions avec une curiosité réelle : un questionnement « piège » renforce la défensive. Respecte le rythme de la personne.

RÉFÉRENCES

Beck, J. S. (2020). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond (3rd ed.). Guilford.

Clark, D. A. & Beck, A. T. (2010). Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice. 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 63 · FICHE À REMETTRE

Les questions qui aident à penser

Quand une pensée te fait souffrir, tu peux l'interroger comme un enquêteur curieux. Voici des questions qui aident à voir la situation sous d'autres angles.

1. Quels sont les faits ? Qu'est-ce qui montre que c'est vrai, et qu'est-ce qui montre le contraire ?
2. Y a-t-il une autre façon de voir les choses ? Que dirait un ami ?
3. Quel est le pire, le meilleur et le plus probable ? Pourrais-je faire face au pire ?
4. Qu'est-ce que ça me fait de penser ça ? Qu'est-ce qui m'aiderait davantage ?

Ma pensée	La question qui m'a aidé(e)	Ce que j'ai trouvé

Mes trois questions préférées :

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