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