FICHE 76 · POUR LE PSYCHOLOGUE

À quoi servent mes émotions ?

Comprendre le message de chaque émotion

OBJECTIF

Présenter les fonctions des émotions (communiquer, préparer à l'action, informer sur soi) pour réduire le jugement porté sur elles et favoriser leur écoute.

POUR QUI

Personnes qui jugent ou craignent leurs émotions, ou qui pensent qu'elles ne servent à rien.

DURÉE

15 min en séance

DÉROULÉ

1. Présentez trois fonctions : les émotions communiquent aux autres, nous préparent à agir, et nous informent sur ce qui compte.
2. Pour quelques émotions (peur, colère, tristesse, honte, joie), cherchez ensemble leur message.
3. Appliquez à une émotion récente de la personne.
4. Distinguez écouter le message et obéir à l'envie d'agir.

POINTS D'ATTENTION

> Écouter une émotion ne veut pas dire que son message est toujours juste : la fiche 84 (vérifier les faits) complète celle-ci.

RÉFÉRENCES

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (2nd ed.). Guilford.

Barlow, D. H., Sauer-Zavala, S., Farchione, T. J. et al. (2018). Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders: Therapist Guide (2nd ed.). Oxford University Press.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 76 · FICHE À REMETTRE

À quoi servent mes émotions ?

Les émotions ne sont pas des ennemies. Elles ont des fonctions : prévenir les autres, nous préparer à agir, nous dire ce qui compte. Comprendre leur message aide à moins les combattre.

1. La peur protège d'un danger ; la colère défend une limite ; la tristesse signale une perte ; la joie montre ce qui fait du bien.
2. Choisis une émotion récente.
3. Quel était son message ?
4. Ce message était-il juste ? Qu'est-ce que j'ai envie d'en faire ?

Émotion	Son message	Juste ? (oui/non/en partie)	Ce que j'en fais

Quelle émotion ai-je le plus de mal à accepter, et que me dit-elle ?

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