FICHE 80 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Me distraire avec intention

Traverser un pic émotionnel sans aggraver la situation

OBJECTIF

Constituer une liste d'activités de distraction utiles (activités, contribution aux autres, comparaison, émotions opposées, mise à distance, pensées, sensations) pour traverser un pic émotionnel sans agir de façon impulsive.

POUR QUI

Crises émotionnelles, envies impulsives, moments où l'on ne peut pas résoudre le problème tout de suite.

DURÉE

15 min en séance pour préparer la liste

DÉROULÉ

1. Expliquez la différence entre éviter durablement et se distraire le temps qu'une vague passe.
2. Construisez une liste personnelle, variée et concrète, à garder sur le téléphone.
3. Prévoyez des options pour différents lieux (chez soi, au travail, dehors).
4. Après la crise, revenir au problème quand l'intensité a baissé.

POINTS D'ATTENTION

> La distraction est un outil de crise, pas une stratégie permanente : si elle devient la seule façon de gérer les émotions, elle entretient l'évitement.

RÉFÉRENCES

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (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 80 · FICHE À REMETTRE

Me distraire avec intention

Quand une émotion est trop forte et que tu ne peux rien régler tout de suite, te distraire volontairement aide à laisser passer la vague sans aggraver les choses. Prépare ta liste à l'avance.

1. Des activités qui absorbent l'attention (ranger, dessiner, une série, un jeu).
2. Faire quelque chose pour quelqu'un (aider, envoyer un message gentil).
3. Changer d'émotion (une vidéo drôle, une musique qui donne de l'énergie).
4. Changer de pensées ou de sensations (compter, lire, une douche, tenir un glaçon).

Ma liste : chez moi	Au travail ou en cours	Dehors

Qu'est-ce qui m'a le mieux aidé(e) à laisser passer la vague ?

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