FICHE 83 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Pour et contre l'impulsion

Peser les conséquences avant d'agir sous le coup de l'émotion

OBJECTIF

Préparer à l'avance, à froid, une analyse des avantages et inconvénients d'agir selon une impulsion (et de résister), pour pouvoir s'y référer en situation de crise.

POUR QUI

Comportements impulsifs récurrents (crises de colère, achats, consommation, conduites à risque, automutilation).

DURÉE

15 min en séance ; relecture en situation

DÉROULÉ

1. Choisissez une impulsion récurrente.
2. Remplissez à froid les quatre cases : agir / ne pas agir, avantages / inconvénients, à court et à long terme.
3. Mettez en évidence les conséquences à long terme, souvent oubliées dans l'émotion.
4. Gardez la fiche à portée de main et relisez-la quand l'impulsion apparaît.

POINTS D'ATTENTION

> En cas d'automutilation ou de comportements dangereux, cette fiche complète mais ne remplace pas un plan de sécurité (fiche 89) et un suivi.

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 83 · FICHE À REMETTRE

Pour et contre l'impulsion

Dans l'émotion, on ne voit que le soulagement immédiat. Préparer à froid une liste des avantages et des inconvénients aide à se souvenir du long terme au moment où l'impulsion arrive.

1. L'impulsion qui revient : _____
2. Remplis les quatre cases, au calme.
3. Entoure ce qui compte le plus pour toi à long terme.
4. Garde la fiche sur toi et relis-la quand l'impulsion arrive.

Agir : avantages	Agir : inconvénients	Résister : avantages	Résister : inconvénients

Ce que je veux me rappeler quand l'impulsion arrive :

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