FICHE 84 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Vérifier les faits

Mon émotion correspond-elle à la situation ?

OBJECTIF

Aider la personne à vérifier si l'émotion et son intensité correspondent aux faits de la situation, en distinguant faits et interprétations, pour ajuster la réponse.

POUR QUI

Émotions intenses déclenchées par des interprétations (rejet, menace, injustice).

DURÉE

15 min

DÉROULÉ

1. Décrivez l'événement en ne gardant que les faits observables.
2. Identifiez les interprétations et suppositions ajoutées.
3. Demandez : y a-t-il une menace réelle ? Quelle est la probabilité ? Quelle serait la pire conséquence, et pourrais-je y faire face ?
4. Concluez : l'émotion correspond-elle aux faits ? Si oui, résoudre le problème ; si non, essayer l'action opposée (fiche 21).

POINTS D'ATTENTION

> Ne pas invalider : une émotion peut correspondre aux faits. Dans ce cas, la priorité est la résolution de problème ou la protection.

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 84 · FICHE À REMETTRE

Vérifier les faits

Parfois, l'émotion correspond parfaitement à ce qui se passe. Parfois, elle réagit surtout à notre interprétation. Vérifier les faits aide à savoir si l'émotion est une vraie alarme ou une fausse alarme.

1. Ce qui s'est passé, seulement les faits (ce qu'une caméra aurait filmé).
2. Ce que j'ai interprété ou supposé.
3. Y a-t-il une menace réelle ? Est-elle probable ? Pourrais-je y faire face ?
4. Mon émotion correspond-elle aux faits ? Si oui : je résous le problème. Si non : j'essaie l'action opposée (fiche 21).

Faits	Interprétation	L'émotion correspond ? (oui/non/en partie)	Ce que je fais

Quelles interprétations reviennent le plus souvent chez moi ?

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