

EXERCICE 8.1 : Faits contre interprétations

Cet exercice sert à pratiquer l'art de la différenciation entre un fait et une interprétation. Un *fait* est généralement quelque chose qui fait l'unanimité dans une situation donnée, par exemple «C'était jeudi soir» ou «Le visage de Judith a changé d'expression». Au contraire, une *interprétation* est une pensée susceptible de ne pas faire l'unanimité dans une situation donnée. Pour chacune des affirmations listées dans la colonne de gauche de la feuille d'exercice 8.1, notez dans la colonne de droite si vous pensez qu'il s'agit d'un fait ou d'une interprétation de ce qui s'est passé entre Vincent et Judith. Les deux premiers éléments ont été complétés pour vous servir d'exemple. Si nécessaire, reportez-vous au récit de la dispute qui se trouve au début de ce chapitre.

1. Elle me lance toujours des regards désapprobateurs.	<i>Interprétation</i>
2. Le visage de Judith a changé d'expression.	<i>Fait</i>
3. Je me sens en colère [Vincent].	
4. Judith se moque de savoir si je reste abstinent ou non.	
5. Les enfants comptent plus pour elle que moi.	
6. Judith m'a crié après quand j'ai quitté la maison.	
7. Judith est restée avec moi pendant toutes les années où je buvais.	
8. Elle n'approuve pas que j'aille chez les AA.	
9. Je ne supporte pas d'être en colère comme ça.	
10. Tu ne peux pas attendre de moi que je me sente concernée quand tu agis comme ça [Judith].	