

SUIS-JE EN TRAIN D'INTERPRETER ?

CHECK LIST – 1

Mon esprit est-il en train de...

- ☐ Deviner ce que quelqu'un pense ?
- ☐ Deviner ce que quelqu'un ressent ?
- ☐ Expliquer pourquoi quelque chose est arrivé ?
- ☐ Imaginer ce qui pourrait arriver ensuite ?
- ☐ Tirer une conclusion à partir de peu d'informations ?
- ☐ Compléter les "blancs" de l'histoire ?
- ☐ Utiliser des mots comme : "toujours", "jamais", "forcément", "évidemment" ?
- ☐ Transformer une sensation ou une émotion en preuve ?
- ☐ Confondre ce que je ressens avec ce que je sais ?
- ☐ Être très sûr(e) de quelque chose que je ne peux pas vérifier maintenant ?

Si j'ai coché une ou plusieurs cases :

Je suis peut-être en train d'interpréter.

Cela ne veut pas dire que mon interprétation est fausse.

Cela signifie simplement qu'elle mérite d'être explorée plutôt que considérée comme un fait.

SUIS-JE EN TRAIN D'INTERPRETER ?

CHECK-LIST - 2

TEST EXPRESS

Avant de conclure... Ai-je accès à cette information ?

☐ Je l'ai vu

☐ Je l'ai entendu

☐ Je l'ai ressenti dans mon corps

☐ Quelqu'un me l'a dit clairement

Où, est-ce que je suis en train de...

☐ Lire dans les pensées

☐ Deviner les intentions

☐ Anticiper l'avenir

☐ Compléter l'histoire

☐ Tirer une conclusion rapide

A RETENIR

Une interprétation
est
une possibilité.

Pas forcément une
certitude.