

# DISTINGUER

## les faits • les sentiments • les opinions

faits

**la réalité**

Tout ce qui est  
factuel,  
que l'on peut  
noter ou garder  
une trace



**OBJECTIF**

le cadre  
la loi  
les mesures  
les certificats  
les preuves  
présentation sans  
interprétation

sentiments

**les ressentis**

Ce qui relève de  
l'émotionnel :  
les émotions, les  
ressentiments...



**SUBJECTIF**

*Je sens ...*  
*Je ressens ...*  
tout ce qui décrit  
mes émotions  
mes ressentis  
mes impressions  
en lien avec :  
mes cinq sens  
et mon corps.

opinions

**les idées**

Tout ce qui relève  
de nos référentiels  
(culture, éducation,  
société...)



**SUBJECTIF**

*Je pense que ...*  
*Je crois que ...*  
*Il me semble ...*  
*De mon point de vue ...*  
les adjectifs  
les idées  
les concepts  
les croyances  
les interprétations...