

Exercice : est-ce un fait ou une opinion ?

Les faits sont des informations vérifiables alors que les opinions sont des interprétations personnelles qui peuvent différer d'une personne à l'autre. Exemple : « le ciel est bleu » est un fait ; « le temps est magnifique » est une opinion. Il est important d'apprendre à distinguer les faits des opinions afin de remettre en question les pensées irrationnelles qui influencent négativement et de façon injustifiée nos émotions et comportements.

Consigne : classez les phrases ci-dessous en fait ou en opinion.

	Fait	Opinion
Mon ami a froncé les sourcils.		
Je suis un.e bon.ne ami.e.		
Mes cheveux sont moches.		
J'ai regardé la télé au lieu de faire mes devoirs.		
Mon patron a dit que j'avais fait un excellent travail sur le projet.		
Mon voisin m'a salué ce matin.		
Je suis moche.		
J'ai aidé une personne âgée à traverser la rue.		
Mon ami est en colère contre moi. Je le sais parce qu'il fronçait les sourcils.		
J'ai pris mon déjeuner à midi.		
Je devrais toujours être gentil.le.		
La personne qui m'intéresse a dit "non" quand je l'ai invité.e à sortir.		
Personne ne veut être mon ami.		
Je suis paresseux.se.		
J'ai écouté mon ami.e parler de sa mauvaise journée.		
J'ai terminé mon rapport avant la date limite.		
Tout le monde s'ennuyait pendant mon discours.		
Je suis mauvais.e en mathématiques.		
J'ai reçu un compliment sur ma présentation.		
Ma famille ne me comprend pas.		
Personne ne m'aimera jamais.		
J'ai un bouton sur le visage.		
Je ne suis pas aussi intelligent.e que le reste de ma classe.		
Je n'arriverai jamais à perdre du poids.		
Je suis toujours en retard.		

Exercice : est-ce un fait ou une opinion ? | Réponses

Consigne : classez les phrases ci-dessous en fait ou en opinion.

	Fait	Opinion
Mon ami a froncé les sourcils.	X	
Je suis un.e bon.ne ami.e.		X
Mes cheveux sont moches.		X
J'ai regardé la télé au lieu de faire mes devoirs.	X	
Mon patron a dit que j'avais fait un excellent travail sur le projet.	X	
Mon voisin m'a salué ce matin.	X	
Je suis moche.		X
J'ai aidé une personne âgée à traverser la rue.	X	
Mon ami est en colère contre moi. Je le sais parce qu'il fronçait les sourcils. *		X
J'ai pris mon déjeuner à midi.	X	
Je devrais toujours être gentil.le.		X
La personne qui m'intéresse a dit "non" quand je l'ai invité.e à sortir.	X	
Personne ne veut être mon ami.		X
Je suis paresseux.se.		X
J'ai écouté mon ami.e parler de sa mauvaise journée.	X	
J'ai terminé mon rapport avant la date limite.	X	
Tout le monde s'ennuyait pendant mon discours.		X
Je suis mauvais.e en mathématiques.		X
J'ai reçu un compliment sur ma présentation.	X	
Ma famille ne me comprend pas.		X
Personne ne m'aimera jamais.		X
J'ai un bouton sur le visage.	X	
Je ne suis pas aussi intelligent.e que le reste de ma classe.		X
Je n'arriverai jamais à perdre du poids.		X
Je suis toujours en retard.		X

* Le fait que mon ami fronce les sourcils est **un fait**. En revanche, quand je dis « il est en colère contre moi car il fronce les sourcils », c'est **une opinion**. Il s'agit d'une interprétation personnelle de la situation. En effet, peut-être que l'ami fronce les sourcils pour une autre raison (curiosité, préoccupation, etc.), peut-être qu'il est en colère contre quelqu'un d'autre, etc.