

STOPPER LES CERCLES VICIEUX

Des cercles vicieux se cachent derrière de nombreuses difficultés psychologiques. Dans cette fiche, découvrez les différents leviers qui permettent de stopper les cercles vicieux, et parfois même de les remplacer par des cercles vertueux.

Cercle vicieux et cercles vertueux

On parle de **cercle vicieux** lorsqu'un problème produit des effets qui contribuent à le maintenir ou à l'amplifier. Exemple : « *Je vais échouer* » → anxiété → évitement → absence d'expérience positive → renforce la croyance « *Je vais échouer* ».

À l'inverse, certains changements peuvent créer des **cercles vertueux**. Exemple : Une personne commence à marcher quelques minutes par jour → elle se sent un peu mieux → elle retrouve de l'énergie → elle se sent plus motivée à bouger davantage.

Il n'est généralement pas nécessaire de modifier toute la boucle. Agir sur **un seul élément** peut parfois suffire à faire évoluer l'ensemble du système.

Agir par le corps

Lorsque le stress ou l'anxiété augmentent, le corps participe souvent au maintien du cercle vicieux : tension musculaire, respiration rapide, agitation, fatigue ou repli.

Quelques actions simples peuvent aider à modifier cette dynamique :

- **ralentir volontairement la respiration**
- **relâcher les tensions musculaires**
- **changer de posture**
- **marcher quelques minutes**
- **pratiquer une activité physique adaptée.**

Exemple : « *Je vais faire un malaise* » → peur → accélération du cœur → augmentation de la peur. Action possible : ralentir la respiration et revenir à un rythme plus calme. La diminution de l'activation physiologique réduit souvent l'intensité de la peur.

Agir par les émotions

Les émotions deviennent souvent plus envahissantes lorsqu'on tente de les ignorer, de les supprimer ou de lutter contre elles. Une première étape consiste à :

- **identifier l'émotion présente, mettre des mots sur ce que l'on ressent**
- **reconnaître que cette émotion a souvent une fonction ou une logique**
- **choisir une manière constructive d'y répondre**

Exemple : Une personne évite certaines situations sociales parce qu'elle craint le jugement des autres. Action possible : reconnaître la peur, accepter sa présence et s'exposer progressivement à des situations sociales adaptées. Avec le temps, la peur perd souvent en intensité.

Agir par les pensées

Nos interprétations influencent fortement nos émotions et nos comportements. Certaines pensées peuvent être trop rigides, incomplètes ou catastrophiques :

- « *Je vais forcément échouer.* »
- « *Je ne suis pas à la hauteur.* »
- « *Si je me sens anxieux, c'est qu'il y a un danger.* »


Prendre du recul consiste à examiner ces pensées plutôt qu'à les accepter automatiquement. Quelques questions utiles :

- **Sur quoi est-ce que je me base ?**
- **Existe-t-il d'autres explications possibles ?**
- **Que dirais-je à une personne dans la même situation ?**

L'objectif n'est pas de penser positivement à tout prix, mais de développer une vision plus nuancée et plus réaliste.

En résumé

- Les difficultés sont souvent entretenues par des **interactions** entre pensées, émotions, sensations corporelles et comportements.
- Les difficultés ont souvent tendance à s'auto-entretenir. À l'inverse, des **changements positifs** peuvent eux aussi se renforcer progressivement.
- Il n'est pas nécessaire de tout changer à la fois : agir sur **un seul maillon** peut parfois modifier l'ensemble du système.
- Le **corps**, les **émotions** et les **pensées** constituent trois points d'entrée particulièrement utiles.
- De **petits changements répétés** peuvent produire des effets importants avec le temps.

 **À TESTER** : Choisissez une difficulté récurrente et essayez d'identifier un cercle vicieux qui la maintient – ce n'est pas toujours facile ! Puis choisissez un seul maillon (pensée, émotion ou comportement) sur lequel agir aujourd'hui.