

DÉCRYPTAGE DES CERCLES VICIEUX

Les pensées, les émotions, les sensations corporelles et les perceptions s'influencent mutuellement. Ces interactions peuvent parfois créer des cercles vicieux.

Des pensées qui déclenchent des émotions

Nos pensées — notamment les interprétations ou anticipations — ont un impact direct sur nos ressentis émotionnels (point **1** sur la Figure ci-dessous). *Exemples :*

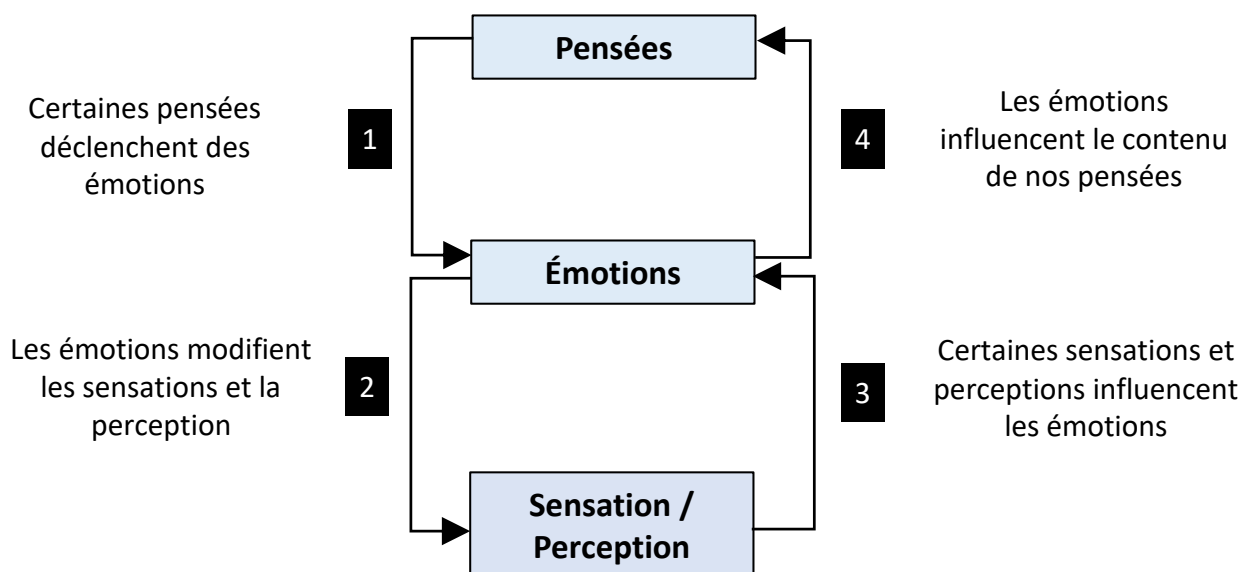
- « Je vais échouer cet examen » → anxiété
- « Il ne m'a pas répondu, il doit m'en vouloir » → culpabilité
- « Je ne suis pas à la hauteur » → tristesse ou honte

Des émotions qui modifient les sensations et la perception

Les émotions s'accompagnent souvent de réactions corporelles automatiques et modifient la manière dont nous percevons notre environnement (point **2** sur la Figure ci-dessous). *Exemples :*

- La peur → rythme cardiaque accéléré, tension musculaire, respiration rapide
- La tristesse → ralentissement moteur, sensation de lourdeur
- L'anxiété → hypervigilance, attention excessive aux signes de danger
- La colère → focalisation sur les injustices ou les provocations

LIENS ENTRE PENSÉES, ÉMOTIONS ET SENSATIONS/PERCEPTIONS



Certaines sensations et perceptions influencent les émotions

Les sensations corporelles internes (battements du cœur, tension musculaire, fatigue...) ou les stimuli sensoriels externes (lumière, bruit, chaleur...) peuvent affecter nos émotions (point **3** sur la Figure). *Exemples :*

- Une respiration rapide favorise l'anxiété
- Une posture fermée peut intensifier la tristesse
- Le manque de sommeil ou la faim peut rendre plus irritable ou plus sensible
- Un environnement chaotique peut augmenter l'agitation ou l'anxiété

Les émotions influencent le contenu de nos pensées

Nos émotions orientent nos processus cognitifs, en rendant certains types de pensées plus accessibles (point **4** sur la Figure). *Exemples :*

- L'anxiété favorise les scénarios catastrophistes
- La colère amène des pensées rigides ou accusatrices
- La tristesse encourage des jugements négatifs sur soi-même ou l'avenir


Exemple complet

1. **Une pensée négative surgit** : « *On va se moquer de moi* » → Peur.
2. **Réactions physiologiques** → cœur qui s'accélère, respiration rapide, agitation.
3. **Ces sensations sont perçues comme menaçantes** → la peur est renforcée.
4. **Pensées encore plus négative** → « *Je perds le contrôle* », « *Je vais me ridiculiser* ».

La boucle se renforce alors d'elle-même et l'anxiété peut devenir très intense.

Résumé

- Pensées, émotions, sensations corporelles et perceptions sont en interaction et **s'influencent mutuellement**.
- Une difficulté dans un domaine peut rapidement affecter les autres.
- Les **cercles vicieux** se mettent souvent en place automatiquement et passent parfois inaperçus.
- Comprendre ces boucles permet d'identifier des **points de levier** pour agir plus efficacement.
- Intervenir sur **un seul élément** (pensées, émotions, respiration, comportement) peut parfois modifier l'ensemble du système.

QUESTIONS DE RÉFLEXION  Lorsque vous êtes stressé-e ou anxieux-se, que remarquez-vous en premier – pensées, émotions ou sensations corporelles ?