

Le cercle émotionnel

Quand une solution à court terme entretient parfois la souffrance

Face à une émotion intense, notre cerveau cherche naturellement une solution rapide. Ce comportement a souvent une fonction importante : il permet de diminuer la souffrance, de retrouver un sentiment de sécurité ou de reprendre le contrôle. Le soulagement est bien réel.

Parfois, pourtant, ce même comportement entraîne de nouvelles émotions qui donnent envie d'agir à nouveau de la même manière. Petit à petit, un cercle se met en place. Cet exercice ne cherche pas à supprimer tes comportements. Il t'invite à observer ce cycle, pour repérer les moments où une autre compétence pourrait progressivement trouver sa place.

I. Complète ton cercle

Quelle émotion était présente ?

Puis, qu'est ce qui est apparu ensuite ?

Nouvelle émotion :
.....

Nouvelle pensée :
.....

Nouvelle envie d'agir :
.....

Ce que j'ai fait :
Comment j'ai fait pour faire baisser cette émotion :
.....
.....
.....

Ce que cela m'a apporté : Qu'est-ce que ce comportement m'a permis, sur le moment ?

☐ Me calmer ☐ Être rassuré-e ☐ Me sentir proche

☐ Me protéger ☐ Éviter quelque chose

☐ Autre :

2. Que m'apprend ce cercle ?

Dans ce cycle, le moment où j'aurais le plus de possibilités d'essayer une compétence différente est peut-être :

- ☐ Dès les premiers signes de l'émotion.
- ☐ Juste avant d'agir.
- ☐ Après le premier soulagement.
- ☐ Lorsque la nouvelle émotion apparaît.

Pourquoi ?

.....

.....

3. Ce que je retiens

Aujourd'hui, je découvre que...

.....

.....

Une émotion n'est pas le problème. Le comportement n'est pas le problème non plus. Le plus souvent, il s'agit d'une tentative de faire face à une souffrance.

Observer ce qui se passe avant, pendant et après permet de mieux comprendre comment certains comportements soulagent à court terme... tout en entretenant parfois le cycle émotionnel.

**Les comportements problématiques ne sont pas absurdes,
ils sont souvent efficaces... mais pour une durée limitée**