

METHODE DES CERCLES VICIEUX

La méthode des cercles vicieux repose sur l'observation de la boucle d'aggravation du stress générée par nos pensées et nos émotions. Son créateur, Charly CUNGI, a mis en évidence 5 phases dans le mécanisme d'intensification du stress.

Le premier pas de cette méthode consiste à se prêter, par écrit, à un exercice composé des 5 étapes suivantes :

- **Ce qui me stresse** : identifier prioritairement une situation générant une ou plusieurs réactions émotionnelles désagréables.
- **Ce que je pense** : observer les pensées automatiques qui m'assaillent lorsque je suis confronté à cette situation. Tournées vers nous-même, les autres ou vers l'avenir, ces pensées répétitives font perdre le contrôle de la situation et la connexion avec la réalité.
- **Ce que je ressens** : reconnaître les émotions déclenchées par mes pensées automatiques (colère, énervement, frustration, peur, angoisse, tristesse...). Lorsque les émotions prennent le dessus, nous n'avons plus la main sur la situation, et nous basculons inconsciemment en mode « automate ».
- **Ce que je fais** : examiner le comportement engendré par ma charge émotionnelle, car les émotions ont un impact direct sur le comportement (irritabilité, agressivité, découragement, auto dévalorisation...).
- **Les conséquences** : observer l'impact concret et relationnel de la modification de mon comportement sur la situation.

Une fois établie cette première analyse, renouveler l'exercice des cercles vicieux en l'appliquant à 4 autres situations personnelles et professionnelles susceptibles de déclencher du stress.

Pourquoi utiliser la méthode des cercles vicieux ?

- Pour comprendre nos réactions récurrentes face aux situations de stress.
- Pour stopper la boucle émotionnelle qui mène à l'entretien du stress pour reprendre la main sur les événements.

Comment l'utiliser ?

- Identifier les pensées, les émotions et les comportements répétitifs.
- Face à toute nouvelle situation de stress, définir à quel niveau du cercle intervenir : la situation elle-même, nos pensées, nos émotions, notre comportement, ou à tous les niveaux.

