

Développement personnel

---

# SORTIR DU CERCLE VICIEUX



## trois éléments étroitement liés entre eux

---

On a tous en nous une **interaction** permanente entre nos pensées, nos comportements et nos émotions, qui s'influencent et s'autoalimentent mutuellement.

\* concept tiré de la "triade cognitive de Beck" (théorie cognitive de la dépression)



## cercle vicieux ou cercle vertueux

---

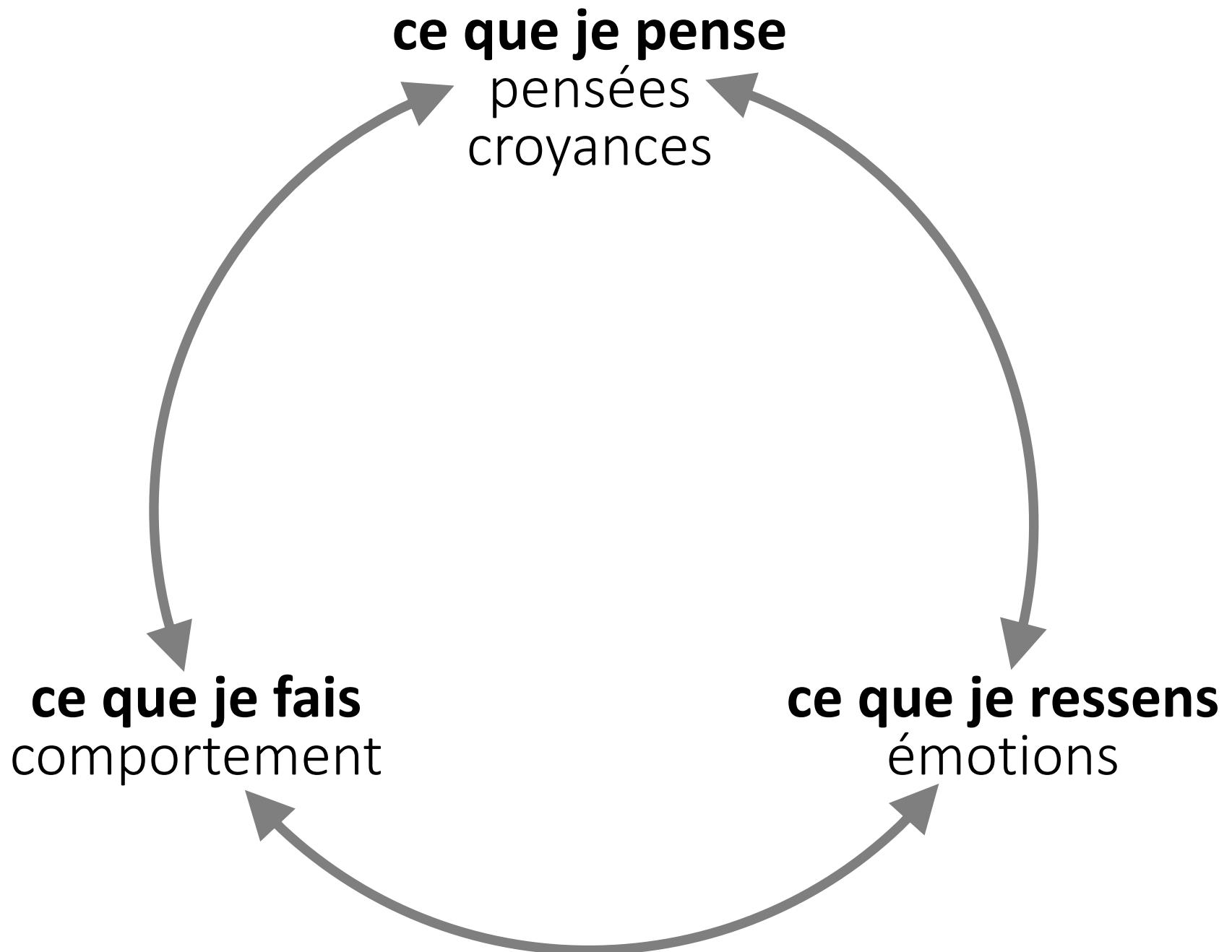
Confronté à une situation négative, on va systématiquement faire une interprétation (biaisée) qui va générer des émotions négatives ainsi qu'un comportement négatif.

Et **inversement** si on se retrouve devant une situation positive.



# le schéma 😊

---



## effet boule de neige

---

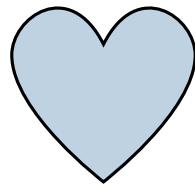
Pour sortir d'une boucle négative, il faut identifier le cercle vicieux qui génère la souffrance, puis modifier **un seul** des trois éléments :

- l'émotion
- la pensée
- ou le comportement

... ainsi, la modification de l'un va automatiquement se répercuter sur les autres et transformer pensées, émotions et comportement de manière positive et constructive.



**Un grand merci pour vos likes et vos partages  
qui nous soutiennent tous les jours !**



[www.eb-consult.fr](http://www.eb-consult.fr)