

Comment les sentiments, l'environnement et l'expérience deviennent des croyances et des habitudes

Pourquoi les choix ne sont pas toujours libres

Même si les adultes semblent souvent prendre des décisions délibérées et rationnelles, une grande partie de notre comportement est façonnée par des schémas formés par les sentiments, l'environnement et l'expérience. Ces schémas découlent de réactions émotionnelles, renforcées par les parents, les pairs, le travail, la culture et la société. Au fil du temps, ils deviennent des filtres, des habitudes de pensée et d'action qui guident notre vision du monde.

Lorsque nous sommes confrontés à une situation nouvelle, le cerveau réagit rarement avec un raisonnement novateur. Au contraire, il réactive une réponse ancienne et familière qui ressemble à un choix, mais qui est en réalité une expérience conditionnée qui refait surface. C'est ainsi que les habitudes autodestructrices s'enracinent.

Le processus (vision simplifiée)

1. Les sentiments viennent en premier. Des états immédiats tels que le confort, la détresse ou la curiosité.
2. L'environnement façonne l'expérience. Les aidants, les pairs et la culture enseignent quels sentiments sont sûrs ou dangereux.
3. Les souvenirs se forment. Les expériences répétées sont stockées sous forme de schémas.
4. Des croyances émergent. Les souvenirs émotionnels se solidifient en règles sur soi-même et le monde (par exemple, *je ne suis pas assez bon* / *assez, on peut faire confiance aux gens*).
5. Les croyances guident l'avenir. Elles façonnent les attentes et les réactions. Les croyances équilibrées nous protègent ; celles qui sont déformées alimentent l'anxiété, la dépression et d'autres troubles.

Les croyances tout au long de la vie

Les schémas de croyances continuent à se former tout au long de la vie :

- Enfance : *on prend soin de moi / je ne suis pas assez bon*
- Adolescence : *je ne m'intègre pas / j'ai quelque chose à offrir*
- Adulte : *je ne dois jamais échouer / je ne suis pas capable*
- Vieillesse : *je n'ai aucun but / je suis oublié*

Chaque croyance semble réelle, mais chacune est un filtre, pas une vérité immuable.

Comment les croyances deviennent des conditions

- Anxiété : *je ne suis pas en sécurité* → hypervigilance, inquiétude, évitement
- Trouble panique : *quelque chose de terrible est en train de se produire* → mauvaise interprétation des sensations corporelles
- Dépression : *je ne vaux rien* → retrait, perte de motivation, autocritique
- TSPT : *Je suis impuissant / Le monde est dangereux* → flashbacks, hypervigilance
- Anxiété sociale : *je serai jugé ou rejeté* → évitement, peur de l'embarras
- TOC : *si je n'agis pas, quelque chose de grave va arriver* → compulsions et rituels

Filtres protecteurs (forces et résilience)

Des croyances équilibrées agissent comme des tampons :

- *Je suis capable*
- *Je suis aimé*
- *Si je fais des erreurs, je peux en tirer des leçons*
- *Je peux surmonter les défis*

Cela réduit l'impact du stress, renforce la capacité d'adaptation et accélère la guérison.

La connexion BHA — Notre avancée décisive

Grâce à l'évaluation comportementale en libre-service (BHA), nous collectons et organisons plus de 2 200 points de données structurés sur chaque client, couvrant :

- Analyse des points forts et soutien social
- Évaluations de la santé mentale
- Traits de personnalité

À partir de ces données, le BHA produit une carte cognitive hyper-personnalisée qui définit l'ensemble unique de croyances fondamentales, d'hypothèses, de distorsions, de points forts et de vulnérabilités de chaque client. Cette carte génère :

- Rapport intégré destiné aux cliniciens
- Profil motivationnel/cognitif
- Document récapitulatif sur le client
- Bibliothèque personnelle de psychoéducation

Ensemble, ces éléments alimentent des thérapies numériques personnalisées (DTx) : un soutien quotidien et adaptatif qui recadre les distorsions, enseigne des techniques d'adaptation et renforce la motivation, toujours ancré dans le profil unique du client.

Thérapies numériques quotidiennes (DTx) et tableau de bord

Enseignement : psychoéducation quotidienne sur les troubles, les schémas de pensée négatifs et les stratégies d'adaptation.

Coaching : renforcement par des rappels, des exercices, de la motivation (PEMI) et des bilans d'humeur.

Le tableau de bord suit :

- Les tendances en matière d'humeur et d'énergie
- Activités d'adaptation
- Les schémas de pensée
- L'adhésion et la continuité

Les clients bénéficient d'un accompagnement quotidien. Les cliniciens obtiennent des progrès mesurables.

Implications cliniques et numériques

- L'affect influence l'encodage
- Le contexte est important : les nouveaux environnements et les nouvelles relations remodelent les filtres.
- Le réentraînement est possible : la TCC et les thérapies connexes testent et modifient les croyances.
- Le timing est important : les interventions après un stress ou pendant les cycles de sommeil sont les plus efficaces.

Timingicare intègre la TCC, l'ACT et la TCD dans un compagnon numérique quotidien, renforçant ainsi la continuité thérapeutique à grande échelle.

Conclusion

Les croyances négatives peuvent être apprises, mais elles peuvent aussi être désappries. Continicare fournit les conseils quotidiens, les connaissances cliniques et la continuité des soins à grande échelle nécessaires pour transformer les filtres de la peur en filtres de résilience, d'espoir et de changement durable.