

Repenser le paradigme centré sur la cognition

L'idée largement répandue selon laquelle changer sa façon de penser mènerait naturellement à des émotions différentes est devenue un pilier de la psychologie moderne. Or, cette affirmation repose sur des bases scientifiques limitées et reflète davantage une orientation historique et culturelle particulière qu'une loi établie du fonctionnement humain.

Parmi les nombreux modèles du comportement reconnus scientifiquement, seule une minorité place la pensée consciente à l'origine du changement émotionnel. Un large éventail d'autres approches — issues notamment de la phénoménologie, des neurosciences affectives, de la psychologie du développement et des modèles somatiques — proposent une perspective différente. Elles suggèrent que les sensations corporelles vécues et les états affectifs émergent avant toute interprétation consciente, et que les pensées tendent surtout à organiser, rationaliser ou réagir à ce qui est déjà ressenti intérieurement.

Cette perspective correspond étroitement à l'expérience quotidienne. Avant qu'une personne puisse nommer, analyser ou réinterpréter une situation, quelque chose se manifeste déjà dans le corps : tension, contraction, chaleur, agitation ou effondrement. Ces états ressentis façonnent la perception, orientent l'attention et préparent le terrain sur lequel les pensées apparaissent. La cognition, dans ce cadre, agit moins comme un moteur premier que comme un processus secondaire émergeant de conditions affectives et physiologiques sous-jacentes.

La prédominance de la psychologie centrée sur la cognition n'est donc pas uniquement d'ordre scientifique. Elle reflète aussi un virage sociétal plus large vers des conceptions séculières, individualistes et matérialistes de la nature humaine. À mesure que des visions traditionnelles, spirituellement ancrées — mettant l'accent sur l'incarnation, le sens et la profondeur relationnelle — se sont estompées, elles ont été remplacées par des modèles présentant la souffrance comme un problème de raisonnement interne à corriger par des stratégies mentales. Ce virage

s'est avéré pratique et facilement diffusable, mais il a aussi restreint la compréhension de la vie émotionnelle.

Une psychologie plus globale reconnaît que le changement durable ne commence pas par la persuasion de l'esprit, mais par une transformation au niveau de l'expérience vécue. Lorsque le paysage intérieur ressenti se modifie, la perception se réorganise, les pensées empruntent de nouvelles voies et le comportement s'ajuste en conséquence. Dans cette optique, la cognition n'est pas rejetée, mais replacée à sa juste place : comme résultat et intégrateur de processus émotionnels plus profonds, plutôt que comme leur source.

Resources supporting the above claims:

National Institutes of Health (PMC): This study confirms that affective (emotional) experience is fundamentally tied to interoceptive pathways that are distinct from cognitive reasoning. [The Neurobiology of Interoception and Affect](#)

PubMed (Scientific Review): This study validates Somatic Hypnotherapy's distinction between "feelings" and cognitive "emotions" by identifying how the brain interprets raw bodily signals to construct emotional states. [How Interoceptive Awareness Interacts with the Subjective Experience of Emotion](#)

Stanford Medicine: Research by Dr. David Spiegel shows that hypnosis increases connectivity between the brain's executive control and the insula (the body-sensing center), supporting the "state of access" model. [Study Identifies Brain Areas Altered During Hypnotic Trances](#)

ScienceDaily / University of Turku: Validates that the hypnotic state allows for more independent processing of information, which facilitates the direct engagement with somatic roots, this approach describe. [Hypnosis Changes the Way Our Brain Processes Information](#)