FICHE 134 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Mes deux vitesses

La réaction rapide du corps et le regard plus lent du cortex

OBJECTIF

Distinguer la réaction automatique de survie (rapide, approximative) de l'analyse plus lente et nuancée qui suit, pour normaliser les réactions corporelles et entraîner la réévaluation.

POUR QUI

Anxiété, colère explosive, réactions vécues comme « incompréhensibles » ou « disproportionnées ».

DURÉE

15 min

DÉROULÉ

1. Expliquez les deux vitesses : l'alarme rapide prépare le corps avant même qu'on comprenne ; le cortex analyse ensuite et peut confirmer ou freiner l'alarme.
2. La personne décrit une situation récente : sa réaction immédiate (corps, geste), puis ce qu'elle a pensé quelques minutes après.
3. Comparez les deux : qu'est-ce que le second regard a ajouté ?
4. Cherchez ce qui aide le second regard à arriver plus vite (respirer, nommer, se poser une question).

POINTS D'ATTENTION

> Les circuits de survie et le ressenti conscient sont deux niveaux distincts (LeDoux) : le but n'est pas d'empêcher la réaction rapide, mais de laisser au second regard le temps d'arriver.

RÉFÉRENCES

LeDoux, J. E. & Pine, D. S. (2016). Using neuroscience to help understand fear and anxiety: A two-system framework. American Journal of Psychiatry, 173(11), 1083-1093.

Buhle, J. T., Silvers, J. A., Wager, T. D., Lopez, R., Onyemekwu, C., Kober, H., Weber, J. & Ochsner, K. N. (2014). Cognitive reappraisal of emotion: A meta-analysis of human neuroimaging studies. Cerebral Cortex, 24(11), 2981-2990.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 134 · FICHE À REMETTRE

Mes deux vitesses

Ton cerveau réagit à deux vitesses. D'abord une alarme rapide, qui prépare ton corps en une fraction de seconde. Puis un regard plus lent, qui analyse et peut dire : « en fait, ce n'était pas si grave ». Les deux sont utiles.

1. Choisis une situation récente où tu as réagi fort.
2. Note ta première réaction, celle du corps (en quelques secondes).
3. Note ce que tu as pensé ensuite, avec un peu de recul.
4. Écris ce que le second regard t'a appris.

La situation	Première vitesse : mon corps	Deuxième vitesse : mon regard après coup	Ce que j'en retiens

Ce qui aide mon deuxième regard à arriver plus vite :

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification