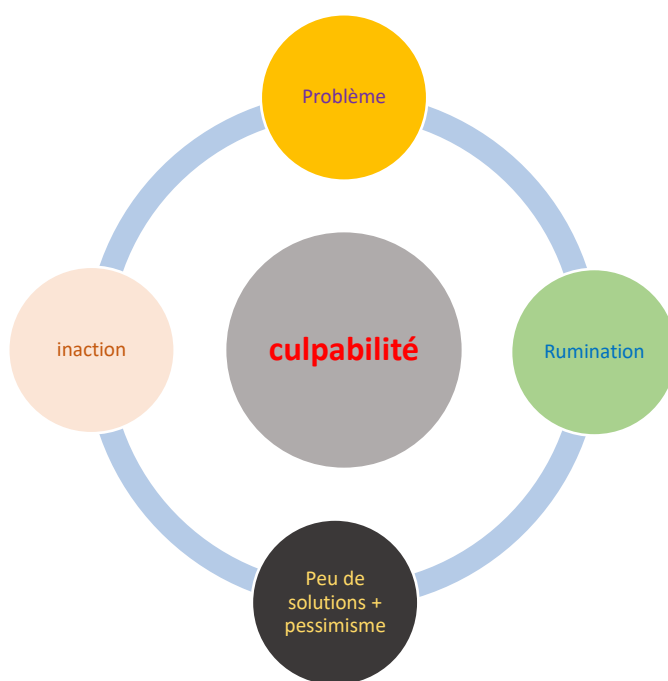


# LES RUMINATIONS.

## COMMENT STOPPER LES PENSÉES NÉGATIVES RÉCURRENTES ?

Ariane Viseur - 2024

*« CES PENSÉES NOUS FONT VIVRE UN ENFER » ( STROMAE ).*



= Ressassement en boucle d'un problème, qui a pour effet d'augmenter fortement la détresse émotionnelle.

La rumination nous met le moral à zéro et nous sabote à tous niveaux.

Rappel d'un principe de base du fonctionnement cérébral : **le cerveau amène à notre conscience ce qui est récurrent**. C'est-à-dire que ce qui est important est, entre autre, ce qui se répète dans notre mode de fonctionnement.

Or, les ruminations sont répétitives !

Mais, en plus, elles sont négatives... ce qui nous amène à envisager un second principe de base du fonctionnement cérébral : **le biais de la négativité**. Ce biais nous apprend que toute pensée/action/émotion négative impacte davantage le cerveau qui va y porter plus attention et davantage la mémoriser.

Et ces ruminations sont tellement désagréables qu'elles nous rendent **moins efficaces** dans la recherche de solutions et plus **pessimistes** (on croit que la solution trouvée est moins efficace !).

Ce qui a pour effet de nous faire **baisser les bras**, de nous **culpabiliser** et in fine de nous faire **ruminer** encore et encore etc...

Il s'agit d'un **cercle vicieux** !

Ce mode de réaction est souvent *une habitude sociétale transmise par l'éducation*.

Il s'observe davantage chez les personnes convaincues qu'*il faut être heureux tout le temps* (=mission impossible); ou encore chez celles convaincues que *le bonheur, c'est pour les autres*.

Son impact sur la santé mentale est réel :

- Anxiété
- Dépression
- Stress post-traumatique
- Alcoolisme
- Insomnie
- Pertes de mémoires
- Baisse de l'estime de soi
- Problèmes relationnels

- Baisse de la satisfaction globale de la vie.

### Survenue normale :

Il s'agit en effet d'un processus normal adaptatif qui survient quand il est difficile d'atteindre un objectif.

L'intérêt de ces pensées est de nous faire prendre conscience qu'il va être difficile ou impossible d'atteindre le but fixé, et qu'il faut modifier le champs d'action ou réadapter l'objectif.

Le souci se pose quand ces pensées négatives sont accompagnées d'une humeur négative et ne sont donc pas « en mode solutions ». Elles sont dès lors inutiles et nous desservent.

### Le point de vue des neurosciences :

Nous faisons appel, dans le cas de ruminations, aux **fonctions exécutives\***.

C'est-à-dire que l'on va utiliser nos fonctions cognitives supérieures (préfrontal) afin de désengager les pensées désagréables, d'inhiber le réflexe de rumination pour orienter notre attention vers d'autres pensées, plus positives et constructives.

Bref, **arrêter de ruminer fait appel à un mécanisme attentionnel conscient : je décide de porter mon attention sur autre chose.**

---

\* : fonctions exécutives = un ensemble hétérogène de processus cognitifs de haut niveau qui permet de faire varier le traitement et le comportement de l'information à chaque instant en fonction des objectifs actuels d'une manière adaptative, plutôt que de rester rigide et inflexible.

- But :
1. Empêcher la production de réponses inappropriées.
  2. Coordonner la réalisation simultanée de deux tâches.
  3. Maintenir l'attention de manière soutenue.

## Concrètement, comment passer de la rumination à la réflexion ?

1) Quelle est ma **position** face au problème ?


C'est-à-dire réaliser que j'ai un problème !

« je suis en train de tourner en boucle dans ma tête, ça me provoque de l'anxiété et ça me démoralise. »


 C'est de la rumination et ça n'aboutit jamais à rien !

2) Quelle est mon **attitude** face au problème ?


- NUL « C'est nul d'avoir ce problème. Je ne m'en sortirai jamais. »

 Pouvoir faire preuve d'*auto-compassion*. Que diriez-vous à votre meilleur ami dans cette situation ?

- INJUSTE « C'est injuste, ça n'arrive qu'à moi. »


 C'est l'effet *Calimero*. L'erreur est humaine et nous permet d'apprendre

- EVITEMENT « Je fais tout ce que je peux, et ça ne sert à rien. »

 Il est naturel de se trouver des excuses pour ne jamais confronter le problème réellement et rester dans l'*illusion* que l'on fait ce que l'on peut... mais rien ne change. Ecrire les avantages (et oui, il y a des bénéfices secondaires à ce que rien ne change et il est important de les conscientiser) et les inconvénients de la situation.

3) Adapter un **système de pensée** plus concret.


« Pourquoi ça m'arrive ? »

 Arrêter de se demander pourquoi et se demander *COMMENT* y arriver. Quel est l'**OBJECTIF** ?


4) **Carte mentale** de l'objectif clair.

 Un maximum de solutions sans censure... même les plus farfelues.

5) **Choisir 1** solution parmi la liste.

 Il est impossible de savoir si c'est la bonne, peu importe. Le but est de nous sortir de la situation actuelle problématique.

6) Passer à l'**action**.

 Et se féliciter à chaque pas, même si c'est un bof.  
Et enfin s'adapter en fonction du résultat.

Souces :

- Watkins, E.R., I Roberts, H (2020). Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of ruminations. Behaviour Research and Therapy, 127? 103573.
- Fonctions executives, Formation Coaching en neurosciences cognitives (module Attention),(2023), Académie Européenne des Neurosciences.