



Vous avez dit : ruminer ?

Ressassement, inquiétude, contrariétés, un flot de pensées se déverse. Les pensées tournent en boucle et nous épuisent.

« je n'aurais pas dû dire ça, j'aurais pu faire mieux, peut-être pense-t'il que je ne suis pas capable, il me parle mal..... »

Il nous est tous arrivé de penser de manière répétitive après une dispute ou un tracas mais lorsque ces pensées deviennent envahissantes alors elles sont appelées rumination mentale.

Anxiété et pensées

Des expressions populaires décrivent tout à fait bien ce phénomène :

« Se prendre la tête, couper les cheveux en quatre, se faire un film, broyer du noir, chercher midi à quatorze heures.. », notre esprit est une machine infernale qui ne s'arrête jamais de penser.

Mais les ruminations mentales activent le mouvement et tournent à cent à l'heure. A tel point, que certains supplient : « Si seulement, je pouvais arrêter de penser ! Je suis épuisé(e), je n'en peux plus ! »

Ces pensées intrusives arrivent en général après une contrariété, une peur, un problème ou un stress non géré. Une fois la machine en marche, c'est un véritable cercle de ruminations qui se met en place

Penser, réfléchir, c'est rechercher des solutions concrètes à un problème précis. Les ruminations sont tout l'inverse. Il n'y a plus vraiment de discernement, c'est un débordement intempestif.

La personne essaie de penser mais n'y arrive pas. Ses représentations sont trop négatives et disproportionnées. Elles deviennent obsessionnelles, se transforment en idées noires.

Durant des jours et des nuits, l'esprit est envahi, la concentration devient difficile. Elle en oublie où elle a posé les clés, ce qu'il fallait organiser pour les enfants, ce que lui a demandé son conjoint, se réveille la nuit.....C'est un cercle vicieux dont elle reste prisonnière.

Les personnes anxieuses, hypersensibles ou dépressives sont particulièrement touchées. Le moindre événement ou la moindre remarque négative déclenche une multitude de questions, de pensées.

Le mal être survient et apparaissent des émotions telles que la tristesse, la peur, la colère, la frustration, le ressentiment. L'humeur se détériore au fil des jours.

La personne est enfermée dans sa tête, empêchée de trouver une issue de sortie allant parfois jusqu'à déclencher une crise d'angoisse.

1 – Arrivez-vous à vous exprimer ?

Les ruminations sont souvent la conséquence d'un défaut d'expression. Vous n'avez pas pu communiquer ce que vous avez ressenti, qu'elle a été votre position. Alors tout se cristallise et le mécanisme s'enclenche.

Observez vos ruminations :

- Vos pensées sont-elles dirigées sur une personne en particulier ?
- Vos pensées ne sont que reproches ou ressentiments ?

Votre colère à l'encontre de quelqu'un en particulier est le signe que vous n'avez pas pu être entendu, expliquer votre point de vue. Vous avez besoin d'écoute, d'empathie, de compréhension.

Pour la tristesse, c'est aussi ce manque d'expression et de reconnaissance qui déclenche vos ruminations. Vous avez besoin d'être accepté, écouté et reconnu dans qui vous êtes.

Alors que pouvez-vous faire ?

- Contacter le principal intéressé et demander un temps pour en parler, s'expliquer.
- Lorsque ce n'est pas possible, revenir à l'écriture pour vous libérer et vous permettre de faire de l'espace dans votre tête pour des pensées nouvelles, le temps d'y voir plus clair.

2 – Le passé n'est pas passé.

Vos ruminations vous ramènent inévitablement à ce qui a été, à l'évènement qui a eu lieu. Ce que vous auriez pu faire ou dire autrement. Or hier n'est plus. L'évènement à l'origine est terminé.

Comment allez-vous revenir au moment présent, à la journée qui débute ? En pensant à ce qui pourrait vous faire du bien.

1 – Commencez par respirer pour revenir dans votre corps parce que les pensées envahissantes vous déracinent complètement. Respirez pour revenir dans la matière, dans la verticalité.

« D'instant en instant, j'inspire, j'expire. »

2 – Fermez les yeux et observez les sensations dans votre corps. Dirigez votre attention sur les points de tension jusqu'à ce qu'ils disparaissent. Laissez faire.

3 – Concentrez-vous sur l'endroit où vous êtes pour revenir vraiment ici et maintenant. Observez les objets de la pièce, les couleurs, les bruits, les odeurs.... Vous êtes dans le présent.

3 – Vous allez changer de centre.

L'être humain possède un centre intellectuel, un centre émotionnel et un centre physique. Lorsque vous ruminez, vous êtes enfermé dans votre

tête. Si vous décidez d'aller marcher, courir ou jardiner, vous passez au centre physique.

4 – Vos yeux pour guérir

Un jour, alors qu'elle se promenait dans un parc, Francine Shapiro aurait découvert les bienfaits de l'EMDR. Elle s'aperçut, en suivant des yeux un vol d'oiseaux et en opérant des mouvements oculaires latéraux, que les pensées négatives qu'elle avait à l'esprit quelques minutes auparavant s'étaient transformées. **Leur charge émotionnelle** était devenue moins intense.

Alors sur le même principe, vous laissez vos yeux parcourir de gauche à droite et de droite à gauche le champ visuel, comme si vous suiviez les mouvements d'un pendule.

En faisant cela, vous éloignez les pensées obsédantes.

N'oubliez pas de respirer.

En conclusion, apprenez à repérer le plus tôt possible vos pensées obsédantes, parce que lorsqu'elles se mettent en route, il devient difficile de les arrêter.

Dites Stop. Devenez l'observateur sans chercher à lutter mais juste à vous en distancier pour vous libérer et retrouver une pensée plus claire.

Et si vous souhaitez aller plus loin, pour un travail sur l'anxiété en visio, vous pouvez me contacter.



Prenez soin de vous, c'est essentiel.

M-Noëlle Measureur

<https://cultivons-la-vie.com>

