

Arrêter la rumination

Jean-Pierre Briefer, directeur BrieF'R Formations

(inspiré du TED Talk par Guy Winch, *Débrancher nos pensées pendant nos moments de repos*)

Connaissez-vous la rumination ? Avez-vous vécu des situations de ce genre ?

L'autre nuit, j'ai été réveillé à 2h du matin par mon téléphone. La personne au bout du fil, une voix de femme, étonnamment sereine et tranquille, me dit que mon chien était dans son jardin. Je me suis bien sûr précipité hors de chez moi pour récupérer mon fugueur de chien. La femme qui m'avait téléphoné me dit que j'avais un chien très gentil, mais il avait démonté quelques poubelles et il semblait avoir très faim. Elle lui avait du reste donné une gamelle de nourriture dans sa cuisine et il avait avalé la nourriture. Il avait très faim dit-elle encore une fois en me regardant.

Je ne pus que la remercier de m'avoir appelé et la remercier de son amabilité. Par contre en rentrant chez moi, je ne me sentais pas bien. Un discours en boucle commença à tourner : *Que sait-elle sur mon chien ? Est-ce qu'elle ne projette pas ses propres problèmes avec la nourriture ? Je lui donne bien plus que ce qui est préconisé. etc...* et ce discours intérieur me tint éveillé le reste de la nuit...

Définition

La rumination est un discours intérieur involontaire dont le sujet peut être d'origine professionnelle, familiale, personnelle ou tout autre chose. Cette activité cérébrale est en général peu constructive et plutôt toxique. Elle engendre beaucoup de stress « inutile ». Elle peut durer, chez certaines personnes, et dans certaines circonstances des heures et des heures, aussi bien de jour que de nuit.

Solutions

Chacun a ses trucs pour couper ce discours : ce peut-être de trouver une occupation intéressante ou stimulante, manger, fumer une cigarette, sortir marcher ou courir, téléphoner et pourquoi pas en parler avec quelqu'un.

Ces trucs fonctionnent parfois très bien ou pas. Il y a une autre manière que je vous propose d'essayer si les autres solutions ne fonctionnent pas, c'est de recadrer.

Nous avons des milliers de pensées au travail, à la maison dans nos loisirs qui nous stimulent, qui sont créatives et bénéfiques. Quelle est la différence entre les pensées bénéfiques et les ruminations ? Selon Guy Winch, la grande différence est que les pensées de rumination sont subies, involontaires, alors que les autres pensées bénéfiques sont volontaires, dépendantes de nous et en général avec un objectif. Il propose donc de transformer ces pensées de rumination en objectifs, en tâches à accomplir.

Le Recadrage

Et comment faire cela concrètement ? La PNL peut nous venir en aide, grâce à la technique du « recadrage ».

La plupart de ces ruminations peuvent être ramenées à des pensées liées à :

1. un cadre d'échec : *je n'ai pas été promu à ce poste ; mon cadeau n'a pas plu ; mon enfant n'est pas premier de classe ; mon chien continue à fuguer...* tous ces événements sont des échecs !

2. un cadre de plainte ou de blâme: *je n'ai pas été promu à ce poste, c'est à cause de la secrétaire du directeur ; mon cadeau n'a pas plu, c'est à cause de ma femme qui n'est jamais contente ; cette femme ne connaît pas mon chien...* pour toutes ces situations il y a un(e) responsable !

Le recadrage que propose la PNL par rapport aux ruminations d'échec, ce sont des pensées d'apprentissage : *qu'est-ce que je peux apprendre de cet évènement ? quel est le feedback ?*

Le recadrage que propose la PNL par rapport aux ruminations de plainte, ce sont des pensées de responsabilité : *qu'elle est ma part de responsabilité ? quel contrôle puis-je avoir sur cette situation ?*

Je vous propose donc dans un premier temps de comprendre ce que vous dit la rumination. Quel sentiment cette rumination éveille-t-elle en vous ?

1. est-ce un sentiment d'échec, de honte, de culpabilité ?
2. ou est-ce un sentiment de colère contre quelqu'un(e) ? une plainte ?

Ensuite vous pouvez recadrer ces pensées en quelque chose de plus utile pour vous, un apprentissage, une action, un changement que vous pouvez opérer pour mieux gérer cette situation.

Exemple de résolution

...Au bout de quelques heures de sommeil agité, j'ai pensé : OK, la voisine m'a dit que je ne nourrissais pas assez mon chien. Je suis sûr que ce n'est pas vrai, mais je vais tester. Il n'y a pas de risque à tester. Je vais peut-être apprendre quelque chose ! Alors je commence dès demain matin...Et je me suis endormi beaucoup plus apaisé par ces pensées