



# La rumination

En santé mentale







[unepsychoed.ca](http://unepsychoed.ca)

## DÉFINITION

La rumination est un processus mental où une personne peut **analyser** ou **penser** de manière excessive à des événements **passés** ou des problèmes **actuels**.

C'est tourner et retourner les mêmes pensées sans jamais avancer, se fatiguant pour rien tout en restant bloqué au **même endroit**.



## MANIFESTATIONS

- **Se concentrer** sur ses défauts et erreurs personnelles.
- **Repenser** de manière obsessionnelle à des expériences douloureuses ou traumatisantes.
- **Analyser** sans cesse des interactions ou des conflits avec les autres.
- **Focaliser** sur des émotions négatives sans chercher à les résoudre.
- **Retourner** encore et encore un problème dans sa tête.



## CONSÉQUENCES

- **Intensifie** l'anxiété et la dépression en focalisant l'attention sur des pensées négatives.
- **Empêche** de passer à l'action, ce qui renforce l'inaction et le sentiment d'impuissance.
- **Renforce** les pensées négatives et critiques, aggravant le manque de confiance en soi.
- **Réduit** la capacité à se concentrer sur des tâches importantes ou des solutions constructives.
- **Entraîne** un retrait des interactions sociales et diminuer le soutien social perçu.



## **Exemple d'objectifs psychoéducatifs**

- Identifier et reconnaître les pensées ruminatives dès qu'elles se manifestent, afin de mieux comprendre leurs déclencheurs.
- Apprendre des techniques cognitives afin d'interrompre ou détourner les pensées.
- Mieux comprendre et réguler les émotions associées à la rumination.



## ASTUCE #1 : Définir des périodes spécifiques de réflexion

### Meilleure régulation émotionnelle

Fixer un moment de réflexion permet de structurer l'expérience émotionnelle liée aux préoccupations. Le fait de structurer le temps consacré aux pensées et émotions anxieuses facilite leur gestion et réduit le risque de s'y enliser.

### Réduction de l'évitement mental

En offrant un moment spécifique pour aborder ses préoccupations, la personne apprend à reconnaître et affronter les pensées anxieuses sans les éviter complètement, ce qui diminue leur pouvoir intrusif.

## **Création d'un espace pour la pensée constructive.**

En réservant un temps pour les préoccupations, la personne peut utiliser ce moment pour pratiquer une réflexion productive : chercher des solutions, relativiser ou trouver des perspectives différentes.

*Curieux?*

Rendez-vous sur [unepsychoed.ca](http://unepsychoed.ca)

