

Servane Desvignes

# Démystification des ruminations mentales.







# Sommaire

## Paragraphes

Pourquoi ? - Immersion dans la peau d'un overthinker :  
entre mal être et insatisfaction perpétuelle. - 5 -

L'image du labyrinthe - Un perfectionnisme dû à notre  
point de vue. - 7 -

Le cerveau - Dualité, autonome et protecteur ou nocif et  
douloureux. - 10 -

Le terme de rumination mentale et ses caractéristiques.  
- 12 -

Cristallisation de la personne - Les retranchements dans  
lesquels les ruminations mentales peuvent nous pousser.  
- 15 -

Insomnie - Un fléau causé par les ruminations mentales.	- 19 -
Un lien indéfectible avec l'anxiété - Les différents degrés de la rumination mentale.	- 22 -
Provenance et découverte de ce mal sociétal.	- 25 -
Les réseaux sociaux - Le fléau des personnes sujettes aux ruminations : écho entre soi et notre comparaison aux autres.	- 29 -
L'origine de la tendance aux ruminations.	- 31 -
Test pour mieux vous connaître vous même - « L'exercice de la voiture » de Ed Watkins.	- 33 -
Un témoignage personnel qui m'a poussée à la rédaction de cet écrit.	- 36 -
Les atouts et la force qu'on peut trouver en étant sujet aux ruminations mentales - S'avoir s'écouter.	- 38 -

# Pourquoi ?

## Immersion dans la peau d'un overthinker : entre mal être et insatisfaction perpétuelle.

Pourquoi ne suis-je jamais satisfait? Pourquoi ai-je toujours l'impression de me plaindre? Pourquoi est ce que je finis par trouver toujours un problème partout? Pourquoi ne suis-je pas capable de me réjouir de ce que j'ai? De ce que j'ai accompli? Pourquoi atteindre mes objectifs ne calme pas mes doutes? Pourquoi suis-je si exigeante? Avec mes proches? Avec moi-

même? Pourquoi est ce que je doute de mes motivations sans arrêt? De mes désirs? De mon jugement? Pourquoi je ne leur fais pas confiance? Pourquoi je ne me fais pas confiance? Pourquoi ces pensées négatives défilent sans que je ne puisse rien y faire? Pourquoi je ressens ce stress, inéluctablement, lorsqu'elles surgissent?

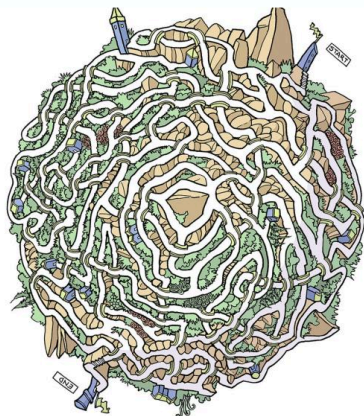


Pourquoi est ce que j'écoute ces pensées? Pourquoi lorsqu'un problème me fait face plein d'autres remontent à la surface? Pourquoi est ce que je n'arrive pas à calmer cette tornade? Pourquoi ai-je l'impression de tourner en boucle? Pourquoi ai-je l'impression de développer une obsession sur des détails? Pourquoi est ce que je ressasse des problèmes du passé? Pourquoi est ce que je regrette encore des erreurs, des choix, des expériences passés? Pourquoi ces interrogations m'angoissent? Pourquoi ai-je l'impression d'être pris au piège dans un cycle négatif? Qu'est ce qu'il ne va pas chez moi?

Quand votre cerveau s'enclenche, l'insomnie vous hante, il est impossible pour vous de travailler, vos pensées stériles occupent tout votre esprit. Et même quand vous fermez les yeux et espérez très fort que vos pensées vous laissent en paix, elles ne vous quittent plus. Ces questions, ce sentiment d'agacement contre nous même, ils sont pourtant tout à fait naturels et cependant très handicapants.

# L'image du labyrinthe

Un perfectionnisme dû à notre point de vue.



Imaginez vous être dans un labyrinthe, de grandes haies vous entourent et vous n'avez aucune vision globale sur votre situation. Vous voyez uniquement les chemins qui se divisent

devant vous sans pouvoir avoir la moindre idée du bon trajet à suivre pour être libéré. Votre problème est omniprésent, il n'y a que le fait de vouloir sortir du labyrinthe qui vous



importe. En fait, votre difficulté ici, c'est votre manque de recul. Si vous étiez un géant, vous regarderiez de haut, de loin, la situation et vous en sortiriez aussitôt. Et ces questions, ces doutes, ils ne vous permettent pas de prendre du recul, mais uniquement de culpabiliser et de vous focaliser sur des sentiments négatifs. Vous ne pouvez pas vous détacher du problème et vous ne pensez même pas au fait qu'il y ait une sortie à ce piège.

Malheureusement, vous n'êtes pas un géant et vous regardez la scène d'un plan très proche et vous vous noyez dans les détails de celle-ci jusqu'à ce qu'elle paraisse impossible à surmonter. Ce que vous

observez, se sont ces haies, ce ne sont pas ses issues. Vous êtes obsédés par les défauts de votre stratégie, par l'angoisse de faire le mauvais choix. C'est similaire à la raison pour laquelle vous êtes insatisfait: à force d'examiner une situation, vous la connaissez dans les moindres détails, et ceux qui vous dérangent paraissent alors impossible à dissimuler. Et les autres choses n'ont plus d'importance, ils n'ont plus aucune valeur, vous êtes obsédés par ses défauts. Susan Nolen-Hoeksema, professeure de psychologie américaine, explique le lien entre insatisfaction et ruminations mentales ; *« On traque « Le Meilleur » sans être capable de*

*réellement le définir tandis que le monde extérieur nous fournit des conseils et opinions confus et contradictoires. On doute de nos motivations, désirs, de notre jugement. On anticipe les choix à faire, regrettant les erreurs du passé, scrutant l'avenir ».*

Les patients sont donc insatisfaits en permanence. Ils sont incapables de se réjouir de ce qu'ils ont accompli et se concentrent souvent sur ce qu'ils n'ont pas plutôt que sur ce qu'ils ont. Donc, rien ne les satisfait.

# Le cerveau

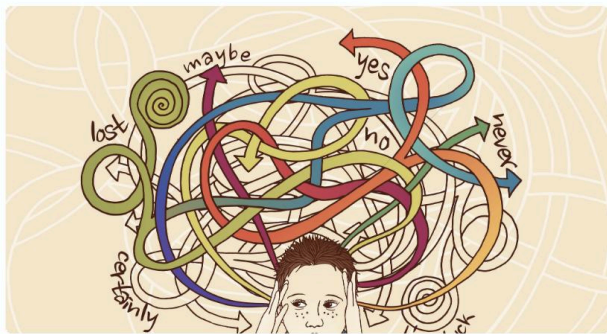
## Dualité, autonome et protecteur ou nocif et douloureux.

Pourtant à l'origine, ces questions, cette introspection sur nous-mêmes sont complètement naturelles et plutôt saines. Le cerveau humain cherche une certaine sécurité, et pour cela il se questionne, il envisage toutes les situations inimaginables pour y être préparé. Il surveille automatiquement dans le présent et le futur où peut se situer le danger. Vous analysez vos

expériences passées car votre cerveau cherche à tirer quelques enseignements de cette expérience et à adapter sa réponse en cas de récurrence. Il est en quête de solutions pour aller de l'avant, ce qui, est un processus positif. De plus, vous essayez de répondre à vos doutes, ce qui signifie que vous cherchez à faire diminuer le niveau de vos angoisses. Il est par ailleurs bien légitime que vous cherchiez des réponses à ces questions. En réagissant de la sorte, vous cherchez à vous rassurer, vous cherchez à reprendre le contrôle, à trouver des éléments de réponses qui vous rassurent.

Cependant, dans ce cas, notre antidote est aussi, à trop haute dose, un poison qu'on s'injecte nous même. En effet, vous n'êtes pas fou ou vous ne souffrez pas d'un mal inconnu. Cette situation, quiconque, peut être amené à la subir. En effet, il faut séparer la réflexion saine, celle qui, quand on se pose des questions, nous aide à trouver des solutions ou donne du sens à un problème, de la rumination dysfonctionnelle, qui elle, est stérile, nous apporte un certain déséquilibre et

un ressassement incoercible de pensées improductives. Le problème est aussi que vous vous persuadez que ces pensées obsédantes sont causées uniquement par l'extérieur et vous n'envisagez pas de réagir autrement à ces stimulations. Pourtant, c'est bien dans la tête du patient que naissent les ruminations. Dans certains cas, elles n'ont même plus besoin d'événements extérieurs particuliers, elles s'accumulent naturellement, du moins par réflexe.



## Le terme de ruminantion mentale et ses caractéristiques.

Peut-être, vous êtes vous déjà demandé pourquoi une discussion, un problème n'arrivait pas à quitter vos pensées et vous obsédait. Peut-être avez vous eu la sensation que tout un autre tas de problèmes venait se greffer à celui-ci et que votre esprit débordait de pensées négatives, créant une agitation mentale impossible à calmer. Au final, vous avez l'impression de « tourner en boucle » autour des mêmes pensées envahissantes et difficiles à neutraliser...

C'est généralement une pensée circulaire, très focalisée sur certaines émotions, une ou quelques mauvaise(s) expériences passées, un aspect d'une situation difficile ou d'un futur perçu comme menaçant. Il est très proche du sentiment d'inquiétude et d'insatisfaction ou de l'anxiété mais reste tout de même bien dissocié.

Vous reconnaissez sans doute ce sentiment qui a déjà du vous traverser: c'est le phénomène de ruminantion mentale. Alain décrit les ruminantion mentale *« L'homme ne peut s'empêcher de penser, et souvent pour son propre supplice. Un spectacle horrible il le revoit en souvenir ; il le*

*repassé en détail ; il n'en oublie rien. Ou bien il suppose et imagine le pire, par une sorte de pressentiment qu'il veut croire. Ou bien il se répète quelque mot qui l'a piqué au vif. Enfin il pense noir. Beaucoup auraient besoin d'un art d'oublier et d'une insouciance étudiée. [...]*

*Comment bannir une pensée ? C'est toujours l'avoir. Et la faute commune c'est d'engager la lutte contre une pensée dont on veut se délivrer. On argumente contre soi ; on se prouve qu'on ne devrait pas regarder par là ; c'est y regarder. »* . Et comme si vous étiez sous l'eau avec vos pensées, vous vous débattez pour tenter de remonter à la surface. Vous êtes pris au piège avec ces

doutes, qui vous étouffent et vous tire vers le fond.

Plus vous essayez de reprendre le contrôle de vos angoisses, plus, malgré vous, vous les enrichissez. Et malgré vous, ces pensées réduisent votre espace mental disponible pour les choses positives et agréables.

Les ruminations mentales vous plonge dans une certaine culpabilité. Un symptôme est de se plaindre beaucoup : comme elle n'est jamais satisfaite, la personne se plaint de plus en plus de tout. Même lorsque vous atteignez un objectif, il y a toujours un mais. Elle est critique avec les autres et elle même: elle est

exigeante avec ses proches et a du mal à accepter la façon d'être et d'agir de ces personnes.

Les ruminations mentales sont considérées comme un trouble trans-diagnostique, c'est-à-dire un processus

psychologique qui peut se mettre à l'oeuvre dans bien des troubles. Par exemple, la dépression, les troubles du comportements alimentaires comme la boulimie ou l'anorexie, sont souvent accompagnés de rumination mentale.



En fait, la rumination prend place lorsqu'on n'a pas encore accepté le fait qu'il n'y a pas de solution à un problème sur le moment même et donc ne pouvant pas agir, la frustration nous pousse à tourner en boucle.

# Cristallisation de la personne

## Les retranchements dans lesquels les ruminations mentales peuvent nous pousser.

Les ruminations excessives, au-delà d'être stériles, sont surtout nocives pour la personne. En restant bloqué sur des problèmes insolubles, le cerveau, tétanisé par la peur, est piégé. D'après Spinoza, « l'âme devient ce qu'elle contemple » :

l'homme subit peu à peu un cristallisation, cristallisation qui peut mener à un profond isolement. Le corps de celui qui subit des ruminations est immobilisé, trop occupé à tourner en boucle. La rumination devient totalement envahissante jusqu'à vous priver de toute prise de décision. Chaque insignifiant engagement que vous devez prendre dans votre vie, vous paraît insurmontable; l'indécision vous hante et vous empêche de vous construire. Ce sont ces même interrogations, cette même indécision, qui paralyse Tchen dans La Condition humaine d'André Malraux :« *Tchen tenterait-il de lever la*



*moustiquaire ? Frapperait-il au travers ? L'angoisse lui tordait l'estomac ; il connaissait sa propre fermeté, mais n'était capable en cet instant que d'y songer avec hébétude, fasciné [...] Découvert ? Combattre, combattre des ennemis qui se défendent, des ennemis éveillés !*

*La vague de vacarme retomba : quelque embarras de voitures (il y avait encore des embarras de voitures, là-bas, dans le monde des hommes...). Il se retrouva en face de la tache molle de la mousseline et du rectangle de lumière, immobiles dans cette nuit où le temps*



n'existait plus.  
Il se répétait que cet  
homme devait mourir.  
Bêtement : car il savait qu'il  
le tuerait. Pris ou non,  
exécuté ou non, peu  
importait. Rien n'existait  
que ce pied, cet homme  
qu'il devait frapper sans  
qu'il se défendît, – car, s'il  
se défendait, il appellerait.  
Les paupières battantes,  
Tchen découvrait en lui,  
jusqu'à la nausée, non le  
combattant qu'il attendait,  
mais un sacrificateur. Et  
pas seulement aux dieux  
qu'il avait choisis : sous son  
sacrifice à la révolution  
grouillait un monde de  
profondeurs auprès de  
quoi cette nuit écrasée  
d'angoisse n'était que  
clarté. « Assassiner n'est  
pas seulement tuer... »  
Dans ses poches, ses  
mains hésitantes tenaient,

la droite un rasoir fermé, la  
gauche un court poignard.  
Il les enfonçait le plus  
possible, comme si la nuit  
n'eût pas suffi à cacher ses  
gestes. Le rasoir était plus  
sûr, mais Tchen sentait qu'il  
ne pourrait jamais s'en  
servir ; le poignard lui  
répugnait moins. [...] Mais  
non, il ne se passait rien :  
c'était toujours à lui  
d'agir. ». L'anxiété l'envahit,  
les ruminations mentales  
s'emparent de son  
cerveau, et il est  
impossible pour lui d'agir.  
Cet incipit est une critique  
post-moderniste de  
l'individu qui se condamne  
trop souvent à  
l'immobilisme ; la prise de  
position est complètement  
substituée par l'indécision  
et l'irrésolution.

Focalisé sur le soi, les ruminations mentales peuvent aboutir à un renfermement de l'hôte sur lui même. D'autant plus que, comme un hamster qui court dans sa roue, un état de fatigue s'instaure: le patient analyse à l'excès tout ce qui lui arrive, le tout produit une fatigue émotionnelle et physique parfois intense. Cet épuisement renforce la solitude ressentie et enclenche un cercle vicieux : la personne qui n'est pas distraite par une quelconque activité ou personne extérieure est confrontée à ses pensées qui la hante et s'isole d'autant plus. Les ruminations mentales la plonge même parfois dans une certaine anxiété sociale. Ces pensées

nocives poussent les gens à, parfois s'éloigner naturellement d'une aide sociale: l'homme a pour habitude, d'avoir peur de devoir gérer ses obsessions en société. Pour lui, c'est compréhensible, ce n'est pas logique d'être plongé dans le monde qui lui inflige ses crises d'angoisse et sa souffrance, d'autant plus qu'il doit subir le regard qui est porté sur lui lors de ses épisodes de rumination ce qui empire souvent sa situation.



## Insomnie

### Un fléau causé par les ruminations mentales.

La plupart des insomnies sont en réalité dues à une mauvaise gestion du stress et donc a fortiori des ruminations mentales; elles parasitent évidemment tout le quotidien mais elles ont souvent une incidence toute particulière sur le

sommeil. La plupart des méthodes pour calmer l'agitation cérébrale est de se distraire: les ruminations mentales sont perturbées par une activité qui focalise et détourne l'attention sur une autre occupation. Cependant, au moment de dormir, à l'inverse, on cesse toute activité, physique, mentale manuelle. C'est l'opportunité idéale pour les ruminations mentales de se réveiller et de vous tenir en alerte. Ici, elles ont créé une boucle infernale dans laquelle nous sommes bloqués: au

début, nos problèmes resurgissent et les ruminations mentales s'enclenchent : ensuite, l'anxiété de ne pas réussir à se rendormir s'installe: l'insomnie est inévitable. Arthur Schopenhauer décrit le phénomène d'insomnie dû aux ruminations mentale de manière très détaillée: « *L'imagination doit rester hors de jeu, car elle ne sait pas juger ; elle ne peut que présenter aux yeux des images qui émeuvent l'âme gratuitement et souvent très douloureusement. C'est le soir que cette règle devrait être le plus strictement observée. Car, si l'obscurité nous rend peureux et nous fait voir partout des figures effrayantes, l'imprécision des idées, qui lui est analogue, produit le même résultat. [...] Le soir, la*

*fatigue a revêtu l'esprit et le jugement d'une obscurité subjective, l'intellect est affaibli et troublé, et ne peut rien examiner à fond. Ceci arrive le plus souvent la nuit, au lit. [...] La nuit prête alors à tout être et à toute chose sa teinte noire. Aussi nos pensées, au moment de nous endormir ou au moment où nous nous réveillons pendant la nuit, nous font-elles voir les objets aussi défigurés et aussi dénaturés qu'en rêve »*. Même l'agitation cérébrale nocturne comme les rêves et cauchemars permettent aux ruminations mentales de prendre une nouvelle forme et de se développer; au réveil, elle sont d'autant plus puissantes, car elles nous ont marqué, par une histoire, un cauchemar.

Pour les anxieux, la nuit peut être leur pire ennemi: les ressassements les étouffent et ils ne peuvent pas y échapper ce qui leurs provoquent des crises d'angoisse ou de panique. En cas de rumination mentale, l'anxiété prend parfois la plus grande des places dans la solitude, sans aucun stress extérieur ou inconnu.

L'insomnie est évidemment une source de fatigue énorme qui pèse d'autant plus sur une personne qui subit des ruminations mentales, et qui s'auto-épuise en permanence.

# Un lien indéfectible avec l'anxiété

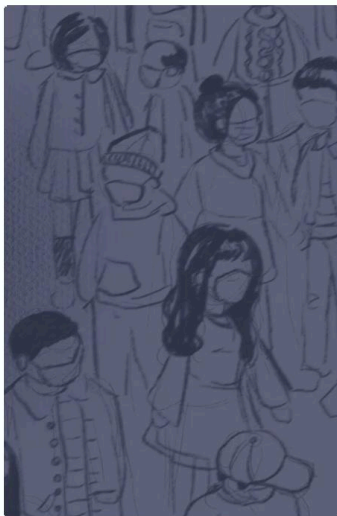
## Les différents degrés de la rumination mentale.

Le sentiment d'impuissance ressenti, quand on échoue à vaincre ses ruminations provoque une angoisse: lorsque quelqu'un est pris au piège dans des sables mouvants et essaye de se débattre en vain, le stress s'empare de sa personne et il devient de plus en plus dur de s'en défaire, et le reste de notre liberté s'éteint peu à peu.

Les ruminations mentales excessives et obsessionnelles font parties des troubles obsessionnels compulsifs, plus particulièrement du trouble anxieux. Les ruminations provoquent des angoisses profondes dues à des peurs projectives ici incessantes. A force de s'inquiéter pour de situations sur lesquelles vous n'avez aucun contrôle, vous pouvez souffrir d'une anxiété chronique qui crée le système d'alimentation de vos ruminations à venir.

De plus, les personnes anxieuses ont tendance à imaginer un scénario pessimiste du à leur intolérance à l'incertitude: c'est la porte d'entrée pour les ruminations mentales.

Et quand le flux d'informations, devient trop difficile à contrôler, les anxieux peuvent subir des crises d'angoisse, justement lié à un flux de négativité et de pessimisme violent. L'anxiété est caractérisée par une sur-interprétation d'informations qui mène à des réflexions biaisées et incohérentes, tout comme les ruminations mentales:



les pensées sont triturées dans tous les sens avant d'atteindre une conclusion, souvent loin de la réalité.

Les ruminations mentales prennent place notamment lorsqu'on peut se sentir lésé, lorsqu'on traverse un



épisode de distorsions cognitives ou lorsqu'on ressent de la culpabilité en raison de nos actions. La plupart des autres inquiétudes concernent l'estime de soi, l'évaluation sociale, la peur d'être désapprouvé ou rejeté. Tous ces facteurs, qui peuvent apparaître lors d'interactions sociales, rendent le lien entre ruminations mentales et anxiété inextricable: l'anxiété et les ruminations mentales, toutes, favorisent l'auto-aggravation des émotions, qui est d'autant plus susceptible d'intervenir en communauté.

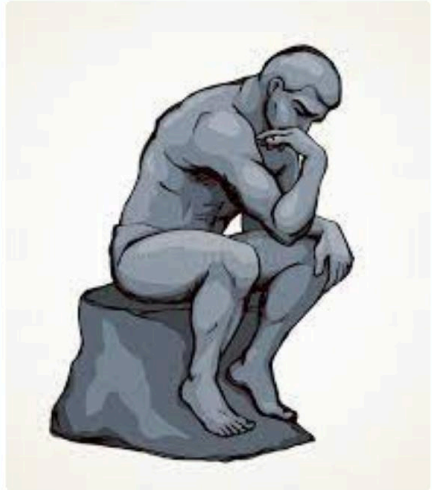
## Provenance et découverte de ce mal sociétal.

De nombreux philosophes ont précisément décrit ce mal-être au cours de leurs écrits, dévoilant leurs sentiments et se libérant d'un poids. Leibniz, au début du XVIIIe siècle écrit *« Il nous vient des pensées involontaires, en partie de dehors par les objets qui frappent nos sens, et en partie au-dedans à cause des impressions (souvent insensibles) qui restent des perceptions précédentes qui continuent leur action et qui se mêlent avec ce qui vient de nouveau [...] La langue allemande les nomme « fliegende Gedanken », comme qui dirait des pensées*

*volantes, qui ne sont pas en notre pouvoir, et où il y a quelquefois bien des absurdités qui donnent des scrupules aux gens de bien »*, le terme de *« pensées volantes »* apparaît. Plus tard Freud appelle les *« névroses d'angoisse »* les inquiétudes impossible à contrôler. Le terme de rumination voit enfin le jour, dans La Théorie de la rumination de Martin et Tesser, après de nombreuses études dessus, notamment à propos des insomnies qu'elles peuvent procurer. Un nouveau mal contemporain est déclaré tandis qu'en 1991, Susan Nolen Hoeksema travaille sur les mécanismes qui sont susceptibles de

déclencher les ruminations mentales.

Ehrenberg, sociologue français, a montré que l'individualisme contemporain, est une généralisation de l'autonomie qui poussent les gens à se renfermer sur eux-même. Cette norme a imposé un changement bouleversant car l'autonomie exigée aujourd'hui dans le champ public prend ses appuis dans le domaine privé. Le culte de la performance demande à l'individu de se dépasser, de se mettre à l'épreuve en permanence, d'exhiber narcissiquement ses « *petites réussites* », mais aussi de gérer honteusement ses échecs. Dans les deux domaines,



privé et public, la réussite impose de plus en plus les mêmes outils : savoir communiquer, négocier, se motiver, gérer son temps, être multitâches, se montrer, positiver... Les ruminations mentales semblent alors témoigner d'un certain échec sur ces différents points.

Le jeu social a déplacé et généralisé les formes de construction du Soi par la discipline, par l'autonomie et les compétences.

L'individu est soumis à l'obligation d'être responsable de lui-même. Cette apparente liberté offerte peut vite devenir un lourd fardeau. En effet, les règles du jeu social se situent maintenant dans la flexibilité, dans l'adaptabilité au changement, le contrôle de soi, la réactivité, la gestion rapide, par la culture de soi en termes de compétences.

Ces aptitudes nouvelles imposées font que chacun doit supporter la charge de s'adapter en permanence à un monde

instable, provisoire, où rien n'est acquis durablement, où se poser et stagner (comme lorsqu'on n'a pas réponse à un problème) est vécu comme un signe de faiblesse, un abandon de soi, un Soi qui court le risque de rester sur le quai pendant que les autres continuent d'avancer à pas forcés.

De plus, notre génération est perçue comme la génération de l'hyper auto-analyse: Martin Seligman, chercheur en psychologie (Université de Pennsylvanie) , explique son lien avec les ruminations mentales, et plus particulièrement la dépression « *Dans la mesure où notre époque est placée sous le signe du moi et qu'elle incite*

*l'individu à disséquer sans cesse ses problèmes, elle crée des conditions propices à l'épidémie de dépression » Learned optimism (1990). Susan Nolen-Hoeksema confirme cette théorie, notamment sur les femmes qui sembleraient être plus disposées à l'hyper-auto-analyse : « Les paroles des chansons populaires, les conseils donnés par les magazines féminins, l'incroyable boom de la « littérature psy » et même la publicité nous poussent sans cesse « à nous connaître nous-mêmes » avec des formules du style « Laissez parler l'enfant qui est en vous », « Soyez proche de vos émotions »... Malheureusement, beaucoup d'entre nous ont poussé trop loin cette*

*auto-analyse. Nous sommes devenus des nombrilistes et passons notre temps à disséquer ce que nous ressentons, à décrypter notre moindre petit changement d'humeur, notre moindre assaut de tristesse, d'anxiété pour en découvrir la signification profonde. En oubliant qu'ils peuvent provenir d'événements insignifiants tels qu'une nuit d'insomnie, une mauvaise météo ou un embouteillage sur le trajet du bureau » Women who think too much (2004).*

# Les réseaux sociaux

## Le fléau des personnes sujettes aux ruminations : écho entre soi et notre comparaison aux autres.

Les réseaux sociaux, bien à l'inverse de soigner ce phénomène, sont sûrement pour certaines personnes, une des raisons qui l'amplifie. En effet, les effets néfastes des réseaux sociaux sur notre santé mentale sont bien connus à ce jour et

consistent à créer un sentiment d'isolement autour de l'utilisateur et de perpétuellement comparer sa vie à celle des autres jusqu'à la trouver terne; les jeunes, notamment, considèrent que le contenu proposé est une représentation fidèle de la réalité et transforment leur frustration dans une sorte d'insatisfaction continue, devant une vie complètement illusoire, filtrée et construite de toute pièce par les influenceurs. Les réseaux sociaux fragilisent énormément l'estime de soi des utilisateurs, ce qui peut tout à fait déclencher une phase de rumination de leur part: pourquoi je ne ressemble pas à cette personne? Pourquoi je ne

sais pas faire ça? Pourquoi ma vie a l'air si fade? : ils génèrent des émotions négatives qui fusent, à cause du phénomène de comparaisons sociales ascendantes: les utilisateurs de réseaux sociaux se comparent à des personnes qu'ils croient supérieures à eux-même et manquent énormément de recul sur la situation. Le problème

ici, c'est le surplus d'informations que l'utilisateur reçoit: en fait il ne rêve pas seulement d'une unique vie d'une unique personne qu'il a vu sur les réseaux sociaux: il admire 1000 de ces vies, qui sont tout à fait incompatibles; son désir est tout à fait impossible à satisfaire.



## L'origine de la tendance aux ruminations.

Bien que tout le monde puisse endurer des ruminations mentales, certaines personnes y sont plus facilement exposées; de part des prédispositions mentales, génétiques ou d'éducation.

Les ruminations sont plus fréquentes chez ceux qui ont tendance à s'isoler facilement et à fuir les confrontations directes à la réalité. Par exemple, certaines personnes, après une forte confrontation sociale, ont besoin de se retrouver avec eux-même pour mettre au clair toutes les informations que ces

interactions leur ont apporté. C'est lors de cette introspection que les ruminations mentales peuvent naître : Pourquoi m'a-t-il dit ça? Pourquoi ai-je réagi comme ça? Je n'aurais jamais du faire ça..

De plus, les personnes très affectées par le regard des autres, dont le jugement importe sont bien plus susceptibles de ruminer, se questionnant éternellement sur ce que pensent les autres de lui et de ses actions. En effet, les jeunes, beaucoup plus sensibles à la critique du groupe, souffriraient de ce trouble en grande proportion (plus de 60% d'entre eux).

Les personnes plus sujet à la dépression seraient





logiquement bien plus confrontées aux ruminations mentales et à ses dérives; dans un état dépressif, il est très fréquent de retrouver la présence d'idées fixes et obsédantes qui alimentent la fatigue physique et psychique.

est un déclencheur de ruminations du à une puissante capacité émotionnelle.

Notamment, l'anxiété et la dépression vont souvent de pair avec les ruminations puisque l'une provoque l'autre, et inversement. L'hypersensibilité elle aussi

# Test pour mieux vous connaître vous même

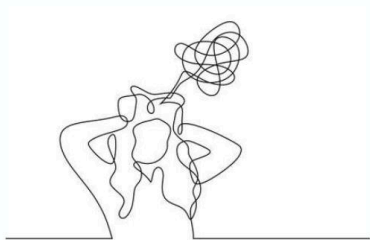
## « L'exercice de la voiture » de Ed Watkins.

Que diriez vous d'une situation immersive pour mieux vous connaître: comme vous l'avez compris, il n'est pas toujours facile de se rendre compte que l'on rumine; parfois on ressent un mal être sans savoir d'où il vient, parfois ces ruminations ne sont pas forcément nocives mais nous ne les avons jamais remarquées. Je vous

propose un test pour savoir si malgré vous, vous êtes sujet aux ruminations mentales.

Imaginez vous dans votre voiture, vous roulez en direction d'un rendez-vous très important, comme un entretien pour un emploi, ou un rendez-vous amoureux. Bien sur, vous ne voulez surtout pas arriver en retard, c'est important pour vous, cela vous tient à coeur. Un malheur vous arrive, vous tombez en panne. Vous êtes encore loin du rendez-vous, il n'y a pas de garagiste aux alentours et votre voiture gêne au milieu de la route, et certains automobilistes ne manquent pas de vous le faire remarquer!

Plongez vous entièrement dans ce rôle et envisagez votre réaction.

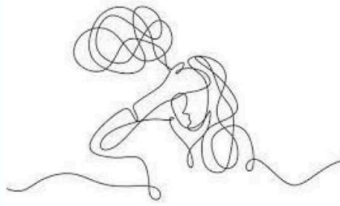


Si votre instinct vous guide vers une réponse comme : « Pourquoi fallait-il que ça arrive ce jour-là, maintenant ? » « Pourquoi je n'ai pas fait ça comme ça ? » « Et si j'avais comme ça, est ce que je serais tombé en panne ? » « Si j'avais pris telle décision, quelle en aurait été la conséquence ? » « Et pourquoi telle personne m'a klaxonné et crié dessus ? » « Qu'est-ce que

ça veut dire ? » « Pourquoi ca n'arrive qu'à moi ? » « Comment je vais faire sans voiture maintenant ? » « Je ne vais jamais réussir tout seul c'est impossible », vous êtes en train de ruminer. En fait, ces questions vous parasitent et vous retiennent d'agir : vous n'êtes pas dans une démarche d'action alors que cela vous aiderait à trouver une solution.

Pour savoir si vous réfléchissez ou ruminez, vous pouvez répondre





honnêtement à ces questions :

Ai-je l'impression d'avoir trouvé une solution ?

Ai-je le sentiment d'y voir plus clair ?

Est-ce que je me sens soulagé d'y avoir pensé ?

La différence entre ces deux modes de pensée réside dans le niveau d'abstraction des pensées.

Le mode concret est centré sur des éléments contextuels, spécifiques qui rendent une situation distincte et unique, sur le « comment ? ». Le mode abstrait est quant à lui centré sur l'évaluation des raisons, causes, conséquences et

implications de la situation, sur le « pourquoi ? »

Nous alternons notre mode de pensée entre mode concret et mode abstrait, en fonction de la situation; il y a un certain équilibre à avoir entre ces deux modes de pensée. Lorsqu'une personne a tendance à ruminer principalement de manière abstraite, cela risque d'engendrer une réelle perte de capacité à gérer les situations, les problèmes, la personne se retrouve prisonnière d'un cycle sans fin, sans être capable de faire évoluer les situations auxquelles elle fait face.

## Un témoignage personnel qui m'a poussée à la rédaction de cet écrit.

J'ai moi même déjà souffert de rumination mentale: je me suis remise en question encore et encore sur des situations qui se sont produites, en me blâmant pour mes comportements, ne comprenant pas forcément ceux des autres et en les blâmant eux aussi. Cependant, j'ai bien vu que ces ruminations me rongeaient de l'intérieur alors que l'introspection, habituellement, a plutôt tendance à me rassurer, mettre au clair mes idées, mes doutes. Je me suis

alors questionnée sur cette différente approche qu'avait mon cerveau à, faire face à un problème face auquel j'étais impuissante, pour lequel je ne trouvais pas de solution. Alors je me suis documentée, cultivée sur le sujet, j'ai lu des articles après avoir aperçu des post sur les réseaux, qui expliquaient ce fléau. Après une légère enquête autour de mes proches : le résultat est sans appel, ce terme n'est pas familier à tout le monde. Et pourtant, mes amis ne s'en cachent pas, ils comprennent tous à peu près cet état qui, touchent forcément toute personne plus ou moins violemment au cours de leurs réflexions. Il est pourtant universel ! De nos jours je me serais attendue

à une vague d'explications sur ce terme sûrement récent. En effet, en anglais, ce terme est assez répandu, on l'aperçoit souvent sur les réseaux sociaux, l'« overthinking » n'est pas partout mais il fait quand même parti de la norme.

Pour moi, lorsque la boucle démarrait, il fallait absolument l'étouffer en distrayant mon cerveau; en étant concentrée sur une

activité qui me permettait de m'évader. Le sport ou le dessin par exemple m'ont été extrêmement bénéfiques car ils m'ont permis de me mettre dans une bulle imperméable à mes problèmes, qui ne pouvaient plus m'atteindre. Ces distractions forment une carapace qui nous permettent de souffler sans risquer d'être attaqué sans cesse par une négativité insatiable.



# Les atouts et la force qu'on peut trouver en étant sujet aux ruminations mentales

## S'avoir s'écouter.

Bien que les ruminations mentales soient vues comme un fléau incompatible avec la paix intérieure, on peut les utiliser à bon escient afin de faire de cette charge mentale une force.

Parce que, ruminer c'est être toujours alerte, c'est être toujours sur ces

gardes et être prêt à réagir dans tout type de situation, vous êtes plus à même de rester calme et de gérer des situations stressantes. En fait, quand vous vivez une angoisse, c'est comme si votre cerveau l'avait déjà vécue et devait agir face à une situation connue, sur laquelle il a médité plusieurs fois.

Se poser des milliers de questions sur soi et sur ses émotions, c'est tout de même se connaître parfaitement et s'avoir s'écouter: les ruminations mentales témoignent d'une forme d'intelligence intra-personnelle très développée. Vous êtes en constante remise en question, et vous en arrivez même à être presque objectif avec

vous-même. De plus, les ruminations aiguisent votre jugement personnel, notamment en ce qui concerne vos relations à l'autre; les ruminations éveillent l'empathie. En vous posant des questions sur les potentielles réactions de votre entourage, vous vous mettez à leur place, ce qui vous permet d'agir de manière plus ou moins en accord avec vos valeurs. En réalité, vous agissez avec les gens comme vous voudriez qu'on agisse avec vous: vous garantisiez une certaine impartialité dans vos rapports aux autres.







# Bibliographie

## Livres

Susan Nolen-Hoeksema - 2003 - Ces femmes qui pensent trop

Alain - 1934 - Propos. II. Pléiade

André Malraux - 1933 - La Condition Humaine

Arthur Schopenhauer - 1851 - Aphorismes sur la sagesse dans la vie

Leibniz - 1765 - les Nouveaux essais sur l'entendement humain

Martin & Tesser - 1989 - Théorie de la Rumination

Alain Ehrenberg - 1995 - L'individu incertain

Martin Seligman - 1994 - Apprendre l'optimisme

## Articles

Les ruminations mentales : fonctions, dysfonctionnements, traitements - 2016 - <https://www.afis.org/Les-ruminations-mentales-fonctions-dysfonctionnements-traitements>

Rumination mentale - La comprendre et en venir à bout - 2018 - <https://www.lepole-sophrologie.com/rumination-mentale/>

PasseportSanté/Psychologie/Overthinking - 2019 - <https://www.passeportsante.net/fr/psychologie/Fiche.aspx?doc=overthinking-rumination-mentale>

Ruminations : quand nos pensées tournent en rond - 2016 - <https://www.echosciences-grenoble.fr/communautes/le-magazine-des-sciences-de-rcf-isere/articles/ruminations-mentales>

## Podcasts

Christophe André - 2022 - La Chronique de Christophe André : *Mon cerveau anxieux : comment apprendre à mieux l'apprivoiser ?*









Peut-être, vous êtes vous déjà demandé pourquoi une discussion, un problème n'arrivait pas à quitter vos pensées et vous obsédait. Peut-être avez vous eu la sensation que tout un autre tas de problèmes venait se greffer à celui-ci et que votre esprit débordait de pensées négatives, créant une agitation mentale impossible à calmer. Au final, vous avez l'impression de « tourner en boucle » autour des mêmes pensées envahissantes et difficiles à neutraliser... C'est généralement une pensée circulaire, très focalisée sur certaines émotions, une ou quelques mauvaise(s) expériences passées, un aspect d'une situation difficile ou d'un futur perçu comme menaçant. Il est très proche du sentiment d'inquiétude et d'insatisfaction ou de l'anxiété. Vous reconnaissez sans doute ce sentiment qui a déjà du vous traverser, c'est le phénomène de rumination mentale...