

Bernard Anselem



# Je rumine, tu rumines, nous ruminons

En finir avec ces pensées qui tournent en boucle





## J'arrête de ruminer !

Ruminer... L'expression désigne ce phénomène incontrôlable qui fait tourner en boucle nos pensées négatives et nous gâche l'existence. Les études le prouvent, les ruminations favorisent le stress chronique, compromettent notre bien-être et notre vision de la vie. Comment fonctionnent-elles et comment les arrêter ?

Les ruminations nous apparaissent comme des pensées logiques, fondées sur la réalité. Comme nous les tenons pour vraies, nous sommes incapables de percevoir leur pouvoir déformant et nous les autoalimentons : nous renforçons ainsi leur dimension émotionnelle et créons un cercle vicieux difficile à rompre.

Ce livre en abordant les ruminations sous l'angle de la neuropsychologie et de ses découvertes les plus récentes nous permet de décrypter leurs mécanismes complexes. À travers sept approches concrètes et adaptées à chaque profil, l'auteur nous propose des exercices et des solutions pour rompre le cercle vicieux et retrouver la liberté de vivre et de penser.

**Bernard Anselem** médecin spécialiste en imagerie médicale, est titulaire d'un master de recherche en neuropsychologie et d'un certificat de « *Science of happiness* » de l'université de Berkeley (États-Unis). Il est enseignant en formation médicale continue ainsi qu'à l'université de Savoie-Mont-Blanc et conférencier dans le domaine de la régulation des émotions.

Je rumine, tu rumines...  
nous ruminons

Groupe Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

Avec la collaboration d'Anne Bazaugour

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2017  
ISBN : 978-2-212-56755-7

Bernard Anselem

Je rumine, tu rumines...  
nous ruminons

**EYROLLES**

The logo for EYROLLES features the word "EYROLLES" in a bold, sans-serif font. Below the text is a horizontal line with a small grey circle centered on it, resembling a stylized underline or a decorative element.



# Sommaire

Introduction .....	1
--------------------	---

## PREMIÈRE PARTIE

### Comprendre les ruminations

<b>Chapitre 1 – Rêvasser, s'inquiéter, ruminer</b> .....	7
Ruminations ou simples pensées négatives? .....	8
Quelle différence entre inquiétudes et ruminations? .....	10
<b>Chapitre 2 – Comment se forment les ruminations</b> .....	13
Notre imagination nous joue des tours .....	13
Des divagations mentales majoritairement négatives .....	14
Des divagations mentales fréquentes .....	17
Comment débutent et s'amplifient les ruminations.....	18
<b>Chapitre 3 – Quelles actions et dans quels buts</b> .....	19
Réduire nos ruminations, quel intérêt? .....	19
Les conséquences des ruminations .....	20
Pouvons-nous modifier ces pensées répétitives automatiques? .....	22
Quelles sont les démarches efficaces? .....	27

DEUXIÈME PARTIE

**Les méthodes à effet immédiat**

<b>Chapitre 4 – Accepter ses émotions</b> .....	33
Accepter pour mieux avancer .....	34
S’attaquer aux causes des ruminations.....	36
Le retour au présent .....	38
Agir par l’engagement et poursuivre son chemin .....	41
Au-delà des émotions : l’acceptation de soi et des autres.....	43
Les obstacles à l’acceptation .....	44
Une autre façon d’accepter : l’écriture.....	45
<b>Chapitre 5 – S’échapper par l’action</b> .....	48
L’inaction du côté des ruminations.....	49
Les distractions.....	49
L’exercice physique.....	51
Les autres activités apaisantes.....	56
<b>Chapitre 6 – La sélection des pensées, réévaluation et réorientation</b> .....	58
Interpréter, une compétence indispensable mais trompeuse.....	58
La réévaluation cognitive (ou recadrage positif).....	61
Combattre les raisonnements inadaptés .....	67
La réorientation vers des pensées agréables (imagerie mentale).....	73
Les limites des démarches de réévaluation et d’imagerie mentale...	74
<b>Chapitre 7 – Les méthodes de relaxation</b> .....	76
Stress et émotions .....	77
Le contrôle respiratoire .....	80
La relaxation musculaire .....	83

## SOMMAIRE

### TROISIÈME PARTIE

## Les méthodes pour un changement durable

<b>Chapitre 8 – Affronter ses ruminations de peur et de tristesse</b> .....	87
La peur, une émotion qui enferme.....	88
Éviter l'évitement.....	89
Affronter ses tristesses.....	98
<b>Chapitre 9 – L'orientation vers le présent.</b>	
<b>La pleine conscience</b> .....	104
Que signifie la pleine conscience?.....	106
Pourquoi fixer son attention?.....	107
Les raisons de l'efficacité.....	109
Les pratiques de méditation.....	111
Pleine conscience et vie active.....	116
Les autres bienfaits de la pleine conscience.....	117
Les idées reçues sur la pleine conscience.....	118

### QUATRIÈME PARTIE

## Développer ses capacités à vivre mieux pour éloigner ses pensées toxiques

<b>Chapitre 10 – Agir sur sa satisfaction de vie</b> .....	123
Le cercle vertueux du bien-être.....	123
La psychologie positive.....	124
Comment améliorer notre humeur et notre bien-être?.....	126
Les pratiques les plus efficaces.....	128
<b>Chapitre 11 – Les liens relationnels et affectifs</b> .....	131
La force de la relation à l'autre.....	132

Les dangers de l'isolement .....	133
Comment améliorer son lien social? .....	134
<b>Chapitre 12 – Être plus conscient de ce qui va bien</b> .....	143
Savoir apprécier ce qu'on a.....	144
Les avantages de la conscience des bienfaits .....	146
La conscience des bienfaits en pratique.....	149
Objections et obstacles .....	153
<b>Chapitre 13 – Estime de soi et autocompassion</b> .....	156
Quelques éléments de définition.....	156
Agir sur notre autocompassion : accepter ses faiblesses.....	161
<b>Chapitre 14 – Optimisme actif et résilience</b> .....	165
L'optimisme, une réalité loin des clichés .....	165
Des méthodes actives.....	167
L'optimisme appris .....	168
L'engagement dans un projet.....	168
Le meilleur avenir possible.....	170
<b>Chapitre 15 – Empathie, compassion et altruisme</b> .....	172
Prendre soin des autres, une source de bien-être .....	172
L'empathie, une émotion ou une réflexion? .....	173
Les avantages de la compassion et de l'altruisme .....	175
Cultiver les différentes formes de bienveillance et d'altruisme .....	175
Les obstacles .....	178
Conseils pour réussir le changement.....	179
Choisir les méthodes qui nous conviennent .....	183
Les exercices possibles .....	185
Conclusion .....	187
Bibliographie.....	191

# Introduction

Ruminer ! Aubrac, Charolaise, Limousine, les habitantes de nos alpages et pâturages font ça très bien. En ce qui nous concerne, le bilan est nettement moins positif, voire carrément toxique.

Depuis des millénaires et plus particulièrement depuis le siècle des Lumières, nous idéalisons la vertu de la raison, par opposition à nos instincts supposés nuisibles. La pensée occidentale nous pousse à opposer raison et sentiments, culture et nature. Si la réflexion peut mener à la sagesse, les raisonnements quotidiens ne sont pas toujours aussi bénéfiques à notre équilibre personnel.

Nous aimons à penser que nos problèmes individuels seront résolus par la force de nos analyses, que les pensées désagréables se résoudront par encore plus de contrôle, encore plus de déductions. Nous ne faisons confiance qu'aux raisonnements. Les recherches modernes en psychologie et neurosciences nous apprennent que nous ne fonctionnons pas ainsi. Elles rejoignent certaines sagesse antiques : pour trouver l'équilibre, notre corps et notre cerveau demandent à ressentir les choses, à agir, à échanger avec les autres, au moins autant qu'à réfléchir.

Candice vient de prendre l'ascenseur avec sa supérieure qui ne lui a pas adressé un regard. «Hum, c'est mauvais signe, elle m'ignore. Le dernier rapport que je lui ai adressé n'a pas dû lui plaire. D'ailleurs je ne suis pas douée pour me mettre en valeur dans mes écrits, ce n'est pas comme Chloé qui sait se faire remarquer par des petits détails racoleurs ! Je serai toujours confinée à des emplois ennuyeux, je ne suis pas assez brillante, les autres sont meilleurs que moi. Et si je demandais directement à ma supérieure ce qu'elle pense de mon rapport? Non, c'est ridicule, elle va comprendre que je manque d'assurance. Et puis ce poste me fatigue, je me sens lasse, encore un nouveau dossier à traiter, je ne le supporte plus...»

☞ En quelques secondes, Candice est passée d'une information objective (aujourd'hui ma responsable ne s'intéresse pas aux autres dans l'ascenseur) à un mélange d'autocritique et d'inquiétudes, en convoquant ses vieilles angoisses sur son identité et ses insuffisances supposées. Elle est pourtant persuadée de la justesse de ses réflexions.

Nous heurtons de front une réalité, notre impuissance à contrôler les pulsions, les émotions et les ruminations. Nous ne sommes pas pour autant impuissants. Il est possible d'utiliser nos perceptions, nos actions, nos affects, pour progresser vers plus de sérénité. Connaître les mécanismes de fabrication des pensées peut nous aider à gérer les ruminations.

Le cerveau ne s'épanouit qu'en résonance harmonieuse avec l'autre, il faut donc prendre conscience de cette primauté du lien social et développer les capacités relationnelles. Il est aussi capable d'apprendre et de se reconstruire, malgré l'usure de l'âge, malgré les traumatismes physiques ou les coups durs de la vie. Il nous appartient de cultiver cette formidable aptitude à changer, à se réinventer

en permanence pour être mieux. La routine confortable, tant désirée, n'est pas le bonheur, c'est le déclin dans l'enfermement.

Si l'on vous pose la question «êtes-vous satisfait de toutes vos pensées?», il est peu probable que la réponse soit «oui, complètement». N'avez-vous jamais ressenti d'anxiété dans l'attente de résultats d'examen, d'inquiétude en préparant un projet préoccupant, de déception ou irritation en revivant une situation pénible? Avez-vous perçu des regrets ou de l'injustice en remémorant une conversation douloureuse, en disséquant chaque mot et chaque intonation, avez-vous ressassé l'impression de ne pas avoir fait ou dit ce qu'il fallait, tout en envisageant divers scénarios désastreux pour l'avenir?

Réfléchir à une situation indésirable, anticiper les difficultés est légitime. Percevoir des émotions négatives l'est tout autant. En revanche, chaque fois que nos pensées débordent pour nous emporter loin du réel, nous passons dans un monde où les ruminations d'anxiété nous font croire qu'il est possible de contrôler l'avenir et où les regrets nous enferment dans des problèmes sans solution. Ces pensées s'enchaînent, les idées négatives s'alimentent en boucle et nous font oublier la recherche d'une solution réaliste. Elles nous isolent de notre entourage. Elles nous enferment dans des jugements négatifs sur les autres ou sur soi, des recherches de coupables, des questionnements anxieux ou des préoccupations stériles : il n'aurait pas dû faire ceci, je n'aurais pas dû dire cela, que se passera-t-il si...?

Nous sentons bien que ces enchaînements ne mènent à rien de bon, mais la persistance de ces habitudes nocives démontre que nos

bonnes intentions et raisonnements sont tout simplement insuffisants pour ramener plus de sérénité.

Pour en venir à bout, il existe un ensemble de solutions, chacune est efficace à sa manière. Elles se recourent souvent et se complètent pour couvrir la diversité des situations et des personnalités. Il n'existe pas de solution unique miracle pour faire disparaître instantanément et sans effort ces pensées nuisibles. En revanche, les pistes proposées ici ont toutes été évaluées et validées par des disciplines multiples, elles présentent toutes une efficacité reconnue scientifiquement. Les méthodes retenues ne nécessitent pas de compétences ou connaissances particulières. Elles peuvent réellement changer votre rapport aux pensées nocives et ne demandent qu'un peu d'ouverture d'esprit pour accepter de changer des habitudes nuisibles pour le bien-être et la santé physique.

Un avertissement avant de commencer toutefois... Certains troubles émotionnels sont tellement intenses et invalidants qu'ils relèvent d'une pathologie et nécessitent l'aide d'un psychothérapeute ou psychiatre expérimenté. Ce n'est heureusement pas le cas de la plupart des pensées répétitives et ruminations de la population générale, qui réagissent bien aux stratégies exposées dans ce livre.

PREMIÈRE PARTIE

# Comprendre les ruminations



# Rêvasser, s'inquiéter, ruminer

La douceur insouciante d'une soirée d'été, les conversations nonchalantes autour d'un verre... Et si nous échangeons les sombres ruminations par des rêveries agréables? Malheureusement, le plus souvent, d'autres préoccupations plus pénibles s'imposent.

## Naissance d'une rumination

Alice se remémore la réflexion de son compagnon : « Regarde notre amie Déborah, elle est toujours de bonne humeur, partante pour une sortie malgré son travail et ses enfants. » Une irrépressible poussée émotionnelle l'envahit. « C'est incroyable ! Il ne fait presque rien à la maison, rentre tard sous prétexte d'obligations professionnelles, ne s'occupe des enfants que le week-end et il vient me donner des leçons ! » Elle dresse un catalogue de toutes les déceptions passées et se sent submergée par une incontrôlable vague de tristesse et de ressentiment, les pensées négatives se bousculent dans une spirale interminable.

☞ En laissant libre cours à sa rumination, Alice se ferme à toute solution constructive telle qu'une réponse associant affirmation de soi et respect de

l'autre : « Entendu pour plus de dynamisme dans nos activités, mais étant donné que les tâches éducatives et ménagères m'épuisent et se rajoutent à mon travail, il faudra que tu prennes ta part. C'est d'ailleurs ce que fait le mari de Déborah. »

Son dépit lui masque une autre solution : inverser le raisonnement négatif et développer sa reconnaissance en focalisant son esprit sur les bons côtés (qualités du compagnon, complicité face aux difficultés de la vie, etc.) tout en considérant les inévitables défauts de l'autre avec bienveillance (sans les encourager toutefois, il ne s'agit pas d'inciter à la passivité). « C'est à moi de lui faire comprendre calmement que je suis épuisée et qu'il doit faire sa part. » Cette attitude bienveillante sera le plus souvent suivie d'une réaction similaire du partenaire par effet miroir inconscient, créant ainsi un cercle vertueux relationnel. Si ça n'est pas le cas, il sera toujours temps de s'affirmer plus fermement mais toujours avec calme et distance par rapport à son ressenti.

L'intensité de ces pensées négatives varie en fonction des périodes plus ou moins heureuses de l'existence et selon les personnalités, mais nous sommes tous concernés à des degrés divers.

## **Ruminations ou simples pensées négatives ?**

La rumination se différencie des préoccupations banales par trois éléments :

- la répétition des pensées à caractère négatif concernant le passé ou l'avenir ;
- l'absence d'action correctrice constructive ;
- la déformation de la réalité par les émotions.

La répétition peut persister dans le temps, les pensées prennent alors une tournure pénible à laquelle nous adhérons fortement, à tel point que nous en oublions de mettre en place une solution active.

Les ruminations sont directement reliées à l'influence de nos émotions récentes et anciennes, aux souvenirs, ou aux doutes sur notre estime de soi. Elles sont le fruit d'une hypersensibilité émotionnelle à une situation particulière, entraînant des débordements de pensées inadaptées et d'émotions négatives disproportionnées.

Si l'émotion à affronter est intense (une tristesse profonde, une forte anxiété, un ressentiment violent), les raisonnements classiques et le bon sens sont inopérants, la recherche d'une solution rationnelle ne fonctionne pas, d'où l'inutilité d'approfondir ces raisonnements.

---

### **Primauté de l'affect**

---

Si certains possèdent le talent naturel de repérer et de limiter ces émotions négatives, la plupart d'entre nous ne prenons même pas conscience de la nature émotionnelle de ces pensées, elles nous paraissent simplement logiques. Pourtant ces réflexions sont sous la coupe de nos émotions, on parle de « primauté de l'affect ». Une anxiété, une contrariété, une colère, un regret vont nous dicter nos idées, voire nos actes. Nous vivons ces ruminations au premier degré, sans recul, persuadés de notre logique implacable.

L'humoriste Raymond Devos avait bien saisi cette notion de prédominance de l'affect et de déformations des pensées par les humeurs : « Quand je conduis, si je suis de bonne humeur et qu'un automobiliste venant de la droite me laisse la priorité, je penserai "quel homme courtois !", alors que si je suis mal luné, je me dirai "quel idiot, il n'a pas compris qu'il avait priorité !" » (*entretiens avec Jacques Chancel*).

---

Les ruminations focalisent notre attention sur le ressenti émotionnel douloureux, pas sur les solutions. On pourrait croire qu'en se concentrant sur un problème, on le résout mieux, c'est le contraire qui se produit. En cogitant, nous oublions d'agir et nous alimentons un cercle vicieux destructeur. Le rappel des souffrances réduit notre champ de vision et nous ferme aux décisions raisonnables. Elles nous piègent dans une cage invisible. Quand une solution efficace s'impose à partir de réflexions approfondies, il s'agit d'une résolution de problème, pas d'une rumination, les pensées laissent la place à l'action.

## **Quelle différence entre inquiétudes et ruminations ?**

### **L'absence d'action**

Se préoccuper de l'avenir ou imaginer les conséquences d'un événement pénible sont des activités naturelles et utiles. Si nous étions des logiciels rationnels, ces analyses seraient couplées à une prise de décision – s'il se passe tel événement, je fais ça – et nous pourrions poursuivre notre chemin, l'esprit libre et bien disposé à faire autre chose.

Mais l'énorme capacité de mémoire et de raisonnement qui nous caractérise est massivement reliée aux centres émotionnels et privilégie les inquiétudes pour mieux subsister. Aux origines, l'évolution n'a pas modelé notre cerveau pour être heureux mais pour survivre. De ce point de vue, l'inquiétude est plus importante que la logique, ceux qui mémorisent les dangers et les anticipent vont survivre, pas les autres. Du coup, nous donnons une importance supérieure aux informations négatives.