

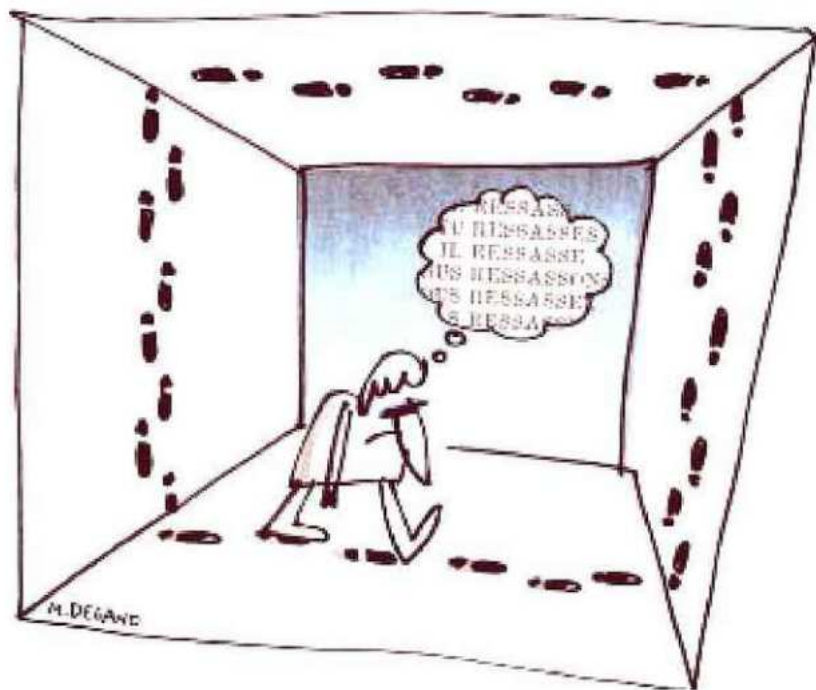
Cessez de ressasser!

Pour échapper aux pensées négatives en boucle, suivez nos conseils. La vie sans ruminer, c'est tout de même vachement mieux!

Depuis que votre supérieur vous a fait une remarque que vous trouvez injuste, vous ne cessez d'y penser, d'imaginer ce que vous auriez dû lui répondre et de pester contre son manque de reconnaissance. Et vous mettez au passage votre conjoint ou vos proches dans le même sac, car eux non plus ne se rendent pas compte de tout ce que vous faites pour eux... Champions du ressassement, certains ne peuvent s'empêcher de « se prendre la tête », de ruminer sans fin à la moindre contrariété. Pour les psychologues, ces obsessions négatives en boucle portent un nom anglais : c'est *l'overthinking* – littéralement, le fait de « penser trop ». « Ces ruminations nous entraînent dans une spirale infernale, explique Martin Desseilles, psychiatre et psychothérapeute. Chaque idée négative en suscite une autre, et l'on se laisse peu à peu submerger. Il faut essayer de couper court à cet enchaînement toxique pour reprendre le contrôle de ses pensées. »

1 | Apprenez à voir les choses autrement

Ces pensées négatives ne reflètent pas vraiment la réalité, mais plutôt la façon dont vous la voyez. Si vous prenez à ce point à cœur la remarque de votre chef, si vous en déduisez qu'il a une mauvaise opinion de votre travail, c'est peut-être une simple projection de votre part : vous interprétez ainsi son attitude car vous avez peur de ne pas être à la hauteur, par exemple. « Essayez de remettre vos croyances à leur juste place et de chercher quels peuvent être les



bénéfices d'une situation, même difficile. Voir les choses du bon côté, cela s'apprend. C'est une question d'entraînement!» assure Martin Desseilles.

2 | Cherchez à agir sur ce qui dépend de vous

Derrière le ressassement, il y a toujours une émotion, qu'il faut réussir à identifier : colère, tristesse, frustration... « Tant que nous n'écoutons pas ce que nos émotions ont à nous dire, les ruminations persistent, analyse le thérapeute. Une fois qu'on a compris ce que l'on ressent, on peut se demander ce qui peut être fait concrètement pour améliorer la situation : parler à son supérieur, communiquer davantage avec son conjoint... Il faut agir sur ce qui dépend de soi et lâcher prise sur ce que l'on ne peut pas changer. »

3 | Concentrez-vous sur le moment présent

« Au lieu de laisser vagabonder vos pensées, focalisez-vous sur vos sens, sur vos perceptions, conseille Martin Desseilles. Que vous soyez en train de vous brosser les dents ou de faire la cuisine, n'accomplissez pas ces tâches quotidiennes de façon automatique, mais soyez totalement concentré sur le moment présent. » Une manière efficace de briser, au moins pour un temps, la chaîne infernale du ressassement. ●

Ségolène Barbé

Notre expert



MARTIN DESSEILLES est psychiatre, psychothérapeute et professeur à Namur (Belgique). Il a coécrit *Vivre mieux avec ses émotions* (Odile Jacob 2013). www.mesemotions.org