

Rumination et sophrologie

Susan Nolen-Hoeksema, du département de psychologie de l'université de Yale, spécialiste des troubles de l'humeur et de l'anxiété, a effectué de nombreuses recherches sur les mécanismes cognitifs menant à la dépression et ainsi pu établir que le principal d'entre eux était lié au tempérament « ruminatif » (overthinking).

Lors d'une étude sur 1.300 personnes effectuée dans les années 2.000, elle a pu établir que 63 % des jeunes adultes et 52 % des quadragénaires pouvaient être considérés comme des « overthinkers » avec curieusement une population féminine davantage touchée¹.

Depuis 15 ans, il est fort probable que les choses ne se soient pas améliorées, les causes pouvant être très diverses comme la révolution numérique, la communication par courriels ou textos, l'attrait pour l'information en continu, la possibilité d'être contacté par son travail à tout moment, et surtout peut-être la baisse de nos stimulations sensorielles et corporelles du fait de la coupure de notre relation à la nature.

D'après Christel Petitcollin^{2,3}, une autre cause est possiblement envisageable : l'émergence de personnalités à « pensée complexe » qu'elle appelle les « surefficients mentaux », qui représenteraient selon elle de 12 % à 15 % de la population. Ces personnes ont en commun de s'être souvent ennuyées à l'école et de s'entendre régulièrement dire par leur entourage : « Tu te poses trop de questions ! ».

Mais le style ruminatif est aussi fortement présent chez les personnalités obsessionnelles, anxieuses et de fait, à risque dépressif. Il provoque aussi des troubles du sommeil et empêche surtout de profiter de l'instant présent, limitant alors les possibilités de « se recharger » par le positif, quand celui-ci se présente.

Reconnecter l'instant présent

Comment faire, quand on est sujet à cette difficulté ?

La première idée est de s'entraîner à se reconnecter au moment présent, comme la sophrologie sait le faire.

Le mouvement mindfulness, notamment à travers le cycle MBCT⁴, propose un coaching soigné permettant d'intégrer progressivement de petites pratiques de présence consciente à la vie, de quelques minutes plusieurs fois par jour.

Fabrice Midal, Philosophe et fondateur de l'École occidentale de méditation, y contribue lui aussi largement⁵. « Beaucoup de personnes se rendent compte de ce bavardage intérieur incessant qui les coupe de la vie. Dès lors, ils cherchent à s'en délivrer... ».

¹ Susan Nolen-Hoeksema : *Pourquoi les femmes se prennent la tête ?* Éd. Marabout

² Christel Petitcollin : *Je pense trop. Comment canaliser ce mental envahissant.* Ed Guy Trédaniel.

³ Christel Petitcollin : *Je pense mieux. Vivre heureux avec un cerveau bouillonnant, c'est possible !* Ed Guy Trédaniel.

⁴ MBCT : Mindfulness Based Cognitive Therapy. Thérapie cognitive basée sur la méditation de pleine conscience.

⁵ Fabrice Midal : *12 méditations guidées pour s'ouvrir à soi et aux autres*, Paris, [Audiolib](#), 2011

Laurie Hawkes, psychologue clinicienne, dénonce la tendance actuelle au mode de pensée qui conduit à cataloguer de manière rapide les personnes et les événements⁶, dans le cadre d'une vision à court terme. Le mode de pensée est devenu plus manichéen, moins nuancé, cela favorisant aussi bien le fonctionnement sectaire et la radicalisation, que les réactions protectionnistes.

Ce retour au mode de pensée dit « primaire » est favorisé par le stress et l'on rentre dans un cercle vicieux : plus on est stressé, moins on peut relativiser et trouver une solution à nos problèmes, et du coup plus on rumine et plus on est stressé. Une bonne gestion du stress nécessite donc (en partie) de développer une pensée plus claire et nuancée, ce qui est aussi favorisé par la relaxation, la sophrologie et la méditation⁷.

⁶ Laurie Hawkes : *Petit Traité de lucidité sur soi-même et sur les autres*. Éditions Payot.

⁷ Gilles Pentecôte : *Sérénité et efficacité : L'équilibre, en apprivoisant le stress*. Ed Spiralibre 2015.