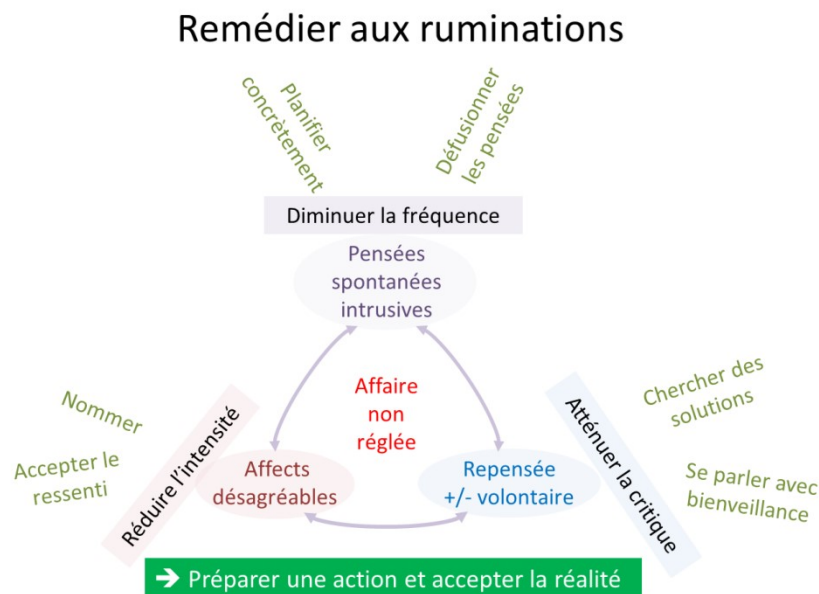


Résumé de l'ouvrage – idées clés

Il en va des ruminations mentales comme du stress : à l'origine mécanisme d'adaptation – trouver des solutions en repensant aux problèmes – celles-ci peuvent devenir contre-productives et se muer en autocritiques délétères. Nous pouvons alors diminuer leurs symptômes pénibles en détournant l'attention, hélas soulagement de courte durée, ou alors tenter de résoudre durablement les difficultés qui en sont à la base. Et à cette fin, connaître les arcanes de ce processus complexe, composé de trois éléments : apparition de pensées spontanées ; activation émotionnelle ; repensée plus ou moins volontaire.



Pensées spontanées

Lorsque notre attention est désengagée, qu'elle ne porte pas sur une tâche en cours, notre esprit se met à vagabonder. Le cerveau passe en mode rêverie, des pensées spontanées apparaissent. Ce mécanisme occupe près de la moitié de notre temps de veille. Il correspond à l'activation du réseau du mode par défaut (DMN) en neuro-imagerie et se traduit par des rêveries et des associations d'idées.

Comme ces pensées spontanées peuvent donner lieu aux ruminations mentales, il est souvent conseillé de s'en distancer par la pratique de la méditation de la pleine conscience (*mindfulness*). Cependant, ce détournement de l'attention reste momentané. Les ruminations réapparaissent dès lors que le réseau par défaut s'active à nouveau. D'autre part, cette activité par défaut est considérée aujourd'hui comme essentielle au bon fonctionnement du psychisme : les chercheurs lui attribuent, entre autres, la consolidation des souvenirs, la mise en réseau des concepts assurant la compréhension, ainsi que la créativité (apparition d'idées nouvelles et originales). La rêverie est nécessaire, et fondamentale, pour le cerveau.

Il faut ajouter que les pensées spontanées procèdent également de la mémoire prospective : tant qu'une tâche n'est pas terminée, elle se rappelle à notre conscience par des pensées intrusives. Celles-ci agissent comme des rappels que quelque chose reste à faire, raison pour laquelle elles

reviennent après un détournement d'attention. La recherche a mis en évidence que planifier précisément une marche à suivre, un plan d'action, permet de soulager la mémoire prospective et stopper ses rappels, comme l'usage de *to-do lists*. De même que différer volontairement le moment des ruminations.

Affects désagréables

Les émotions désagréables générées par les pensées intrusives (regrets, culpabilité, honte, injustice, contrariété, anxiété, etc.) ont pour effet de restreindre la focale des associations d'idées spontanées. Elles forment le moteur affectif des ruminations, la raison qui fait perdurer le mécanisme. Pour atténuer leur intensité et desserrer l'étau attentionnel qu'elles exercent, la recherche a montré que de nommer le ressenti (*labelling*) est particulièrement efficace, d'autant plus si l'on s'en distancie, par exemple en se parlant à soi-même à la deuxième personne (« Tu regrettes ce que tu lui as dit »). On peut aussi normaliser l'émotion : tous les êtres humains passent par là et vivent ce genre d'émotions...

Repensée volontaire

Au cœur des ruminations, il y a la repensée : nous repensons encore et encore aux thèmes qui nous préoccupent, de manière plus ou moins volontaire. Cette repensée prend majoritairement la forme d'un discours intérieur (endophasie). Il apparaît que c'est moins le fait de se parler à soi-même que la teneur du discours qui fait la différence. Se blâme-t-on ou cherche-t-on des solutions ? Pensons-nous comme un juge critique ou comme un ingénieur créatif ? Les outils de l'autocompassion ont montré leur efficacité pour transformer l'autocritique en acceptation bienveillante.

Ainsi, grâce aux stratégies de planification mentale, identification et distanciation émotionnelle, et modification du discours intérieur – en plus de la traditionnelle réorientation de l'attention – nous pouvons apprendre à ruminer constructivement, c'est-à-dire tirer parti de nos pensées spontanées pour régler et classer des situations en souffrance, plutôt que d'en être prisonniers ou de chercher à les éviter.

Ce livre fait état des différents courants recherche qui abordent ces thématiques afin de proposer une compréhension plus détaillée des pensées spontanées – du vagabondage mental – ainsi que des stratégies autres que la pleine conscience (priviliégiant la métacognition) pour sortir des ruminations stériles. Il s'appuie sur la thèse communément acceptée par la communauté scientifique actuellement : les rêveries, de même que les rêves nocturnes, constituent des simulations de la réalité pour entraîner notre cerveau à s'adapter au mieux à la réalité.

Des applications pratiques et des exercices sont proposés à la fin de chaque chapitre.