AVEC LE CONCOURS DE SAVERIO TOMASELLA, PSYCHANALYSTE.

Et si on arrêtait de ruminer…

Pourquoi m'a-t-elle dit ça ? Que va-t-il se passer si j'agis ainsi ? À force de ressasser nos inquiétudes ou nos doutes, nous en oublions de vivre l'instant présent. Sans pour autant trouver les solutions espérées.

Christine Lamiable

Il y a quelque temps de cela, Mireille, 50 ans, passait des nuits entières à se poser cette question : *« Suis-je sur la bonne voie ? »* Cette secrétaire de rédaction avait décidé de se reconvertir après un licenciement. Pourtant, après une année de cours à l'université, elle n'était plus très sûre de sa décision. *« Quand je me retrouve face à une interrogation, j'ai l'impression que je vais trouver une réponse en explorant mentalement toutes les pistes possibles »*, raconte-t-elle. Et c'est le même engrenage lorsqu'elle ne comprend pas l'attitude d'une personne de son entourage. *« J'ai tendance à spéculer des heures durant sur ses motivations. Au bout du compte, je me retrouve toujours enfermée dans la même pelote inextricable de pensées. Je ne parviens même plus à savoir ce que je ressens. »*

Mireille fait partie de ces personnes qui vivent avec ce qu'elles appellent un *« petit vélo dans la tête »*. Les psychologues, pour leur part, parlent de *« rumination mentale »*. Nous sommes tous, occasionnellement, la proie de ce processus envahissant qui consiste à se focaliser sur les causes, les significations et les conséquences de ce que nous vivons. Pour Saverio Tomasella, psychanalyste, *« la rumination est entretenue par notre système éducatif qui favorise le développement d'une intellectualisation abstraite au détriment de l'intelligence sensorielle »*. Mais d'autres éléments interviennent également, qui entretiennent chez certains une rumination systématique et intrusive.

Entre anxiété et hypersensibilité

Ainsi, lorsque l'on vit avec la croyance inconsciente que le monde a du sens, il est plus difficile de faire face à certains événements qui nous dépassent. Une catastrophe climatique lointaine ou une maladie qui nous frappe personnellement deviennent alors autant d'occasions de ressasser un sentiment d'injustice. *« Dans un cas comme dans l'autre, la personne tente de mobiliser des ressources psychiques pour appréhender ce qui lui arrive ou ce qui touche d'autres personnes. Peut-être parce que ses parents l'ont éduquée en la poussant à rationaliser. Ou encore parce qu'elle a elle-même vécu des événements traumatiques dans l'enfance (l'éloignement temporaire d'un parent, par exemple) qui sont restés dépourvus de sens car ils ne lui ont pas été expliqués »*, analyse Saverio Tomasella.
L'hypersensibilité est également un terrain favorable aux ruminations. Mireille se dit ainsi très touchée par les changements d'humeur des personnes qu'elle côtoie. Si son patron ne la salue pas avec un grand sourire, comme à son habitude, elle se pose aussitôt mille questions.
« Les personnes dans cette situation prêtent davantage attention que d'autres aux détails et aux nuances, confirme Saverio Tomasella. *Mais elles mettent aussi plus de temps à traiter les informations émises par leur entourage. De ce fait, les tâches quotidiennes l'emportent souvent sur l'instant. Elles se mettent à ressasser plus tard, quand elles se retrouvent seules. »*
C'est encore pire quand celui qui rumine s'est senti pendant l'enfance, de manière répétée, coupable dans des situations où il ne l'était pas. Devenu adulte, il continue de ressentir cette culpabilité dans des situations inhabituelles. C'est ainsi qu'il suffit du visage fermé de son patron pour que Mireille se demande si elle n'a pas commis une erreur !

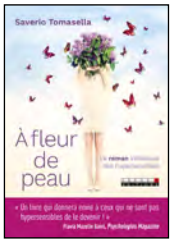
Vivre l'instant présent

Le mécanisme des ruminations est tel qu'elles nous coupent de nos sensations. Le cerveau s'agite tant et tant que nous en négligeons ce qui se passe dans notre corps. Pour enrayer ces pensées à connotation négative, il est donc impératif, selon Saverio Tomasella, de remettre celui-ci en action. Peu importe ce que vous décidez de faire. Jardiner, nager, marcher, toutes ces activités permettent au cerveau de « décrocher », voire de trouver un apaisement lié à la libération d'hormones nommées endorphines. Mireille reconnaît d'ailleurs qu'elle pense souvent trouver des solutions à ces problèmes en réfléchissant sans fin, mais que celles-ci surgissent plus facilement quand elle fait de la bicyclette.
Plus les réactions émotionnelles (colère, tristesse…) sont intenses à l'apparition des ruminations, plus ces dernières sont difficiles à effacer. Résultat, pour mieux comprendre leur apparition, Saverio Tomasella propose de leur associer des images. Si l'on observe avoir mal à la poitrine, une image peut venir traduire ce ressenti, comme par exemple : *« Je me sens enfermé(e) dans une cage »*. Cette association libre permet parfois de faire des hypothèses sur la source des ruminations : *« Est-ce que je me sens coincé(e) dans mon travail, mon couple, ma famille ? »*
Mais cesser de ruminer nécessite également une forme de sagesse. *« Nous vivons dans une société de la performance qui nous enjoint de trouver une solution à tout. C'est un leurre. Il faut admettre que certaines situations n'auront ni réponse ni issue, à tout le moins immédiate. »*
Ce constat n'est pas triste si l'on garde à l'esprit qu'il ne nous empêche pas d'agir pour un monde plus juste. Et il a le mérite de rappeler l'importance de vivre pleinement les bonheurs de l'instant présent.

CHER JOURNAL…

Vous trouvez dépassé le fait de tenir un journal intime ? Pourtant, ce que le psychiatre Christophe André nomme *« l'écriture de soi »* peut avoir un effet thérapeutique lorsque l'on est sujet à la rumination mentale. En effet, coucher régulièrement ses états d'âme sur le papier aide à les clarifier. C'est également un outil efficace pour trouver des réponses aux problèmes que l'on affronte, même si ce n'est pas systématique et immédiat. Alors, à vos stylos ou claviers !

À LIRE



À fleur de peau, Saverio Tomasella, éd. Leduc.s, 15 €.

Les États d'âme. Un apprentissage de la sérénité, Christophe André, éd. Odile Jacob, 8,90 €.