

Atelier interactif

*Comment te libérer des
ruminations, du stress et de
l'anxiété ?*

PAR LAUREN DUCRET

*"Chacun est prisonnier de
l'histoire qu'il se raconte sur
lui-même."*

Bernard Werber

Bravo d'être là !

EFFORT DE REMISE EN QUESTION



REPRENDRE SA VIE EN MAIN



CRÉER UN FUTUR SUR MESURE

Pourquoi cet atelier ?

JE VEUX VRAIMENT TE MONTRER QUE :

01

TU N'ES PAS SEUL

l'absence d'adversité n'existe pas (nulle part, pour personne)

02

TU AS PLUS DE POUVOIR SUR TON BIEN-ÊTRE

que parfois tu peux être amené à la croire...

03

L'ÉTAT D'ESPRIT EST ESSENTIEL

pour se sentir bien avec soi et les autres

À qui s'adresse cet atelier ?



Personnes à forte sensibilité...

... qui souffrent au quotidien

01

DE TROP PENSER, À
TOUT ET TOUT LE
TEMPS

02

D'ANGOISSER POUR LE
FUTUR ET RESSASSER
LE PASSÉ

03

DE STRESSER POUR
TOUT ET TOUT LE
TEMPS

Ce que nous allons voir



Le lien entre gestion des
émotions et gestion des
pensées



Les ruminations

Ce que nous allons voir



Différence entre stress et
anxiété
Types de stress

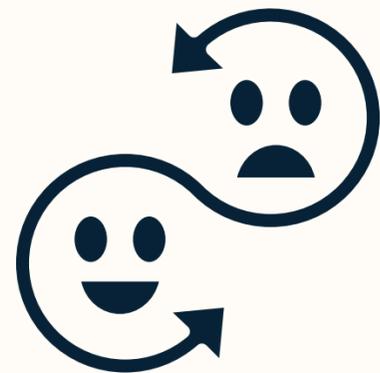
Questions / témoignages



10 outils concrets pour réduire
ruminations, stress et anxiété

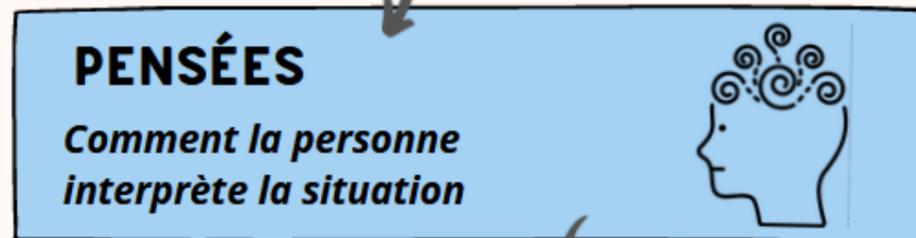
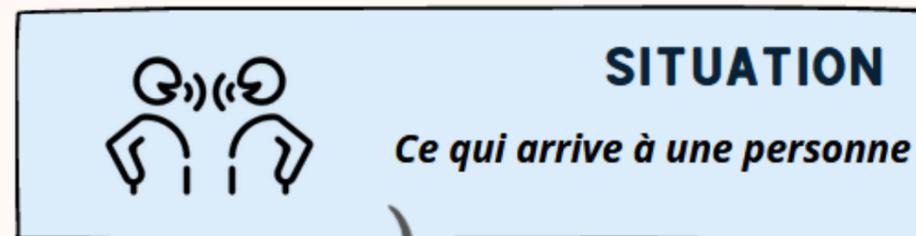
Questions / témoignages

*Gérer ses pensées pour
gérer ses émotions*



Pourquoi transformer ses pensées ?

IMPORTANTES DES PENSÉES



NEUTRE = FAIT

POSITIVES OU NÉGATIVES

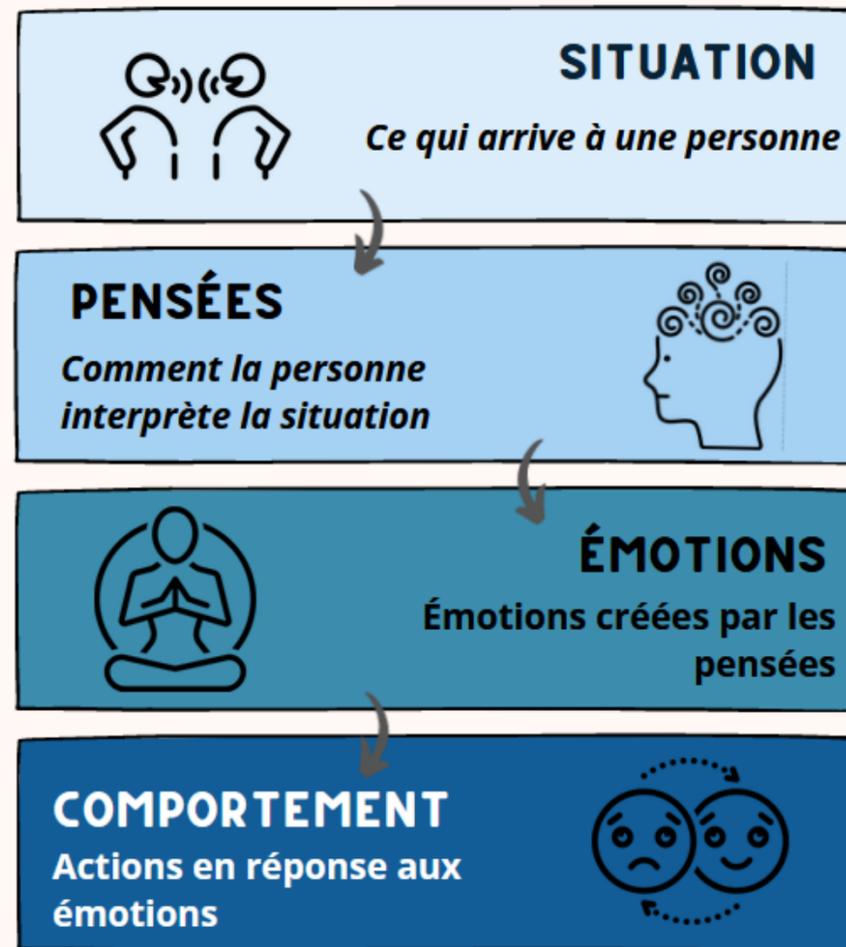
AGRÉABLES OU DÉSAGRÉABLES

CONSTRUCTIFS OU AUTO-SABOTAGES*

EXEMPLE

ma collègue me dit "tu parles trop fort"

IMPORTANTES DES PENSÉES



je sais qu'elle m'apprécie, simplement là maintenant mon niveau sonore est trop élevé pour elle

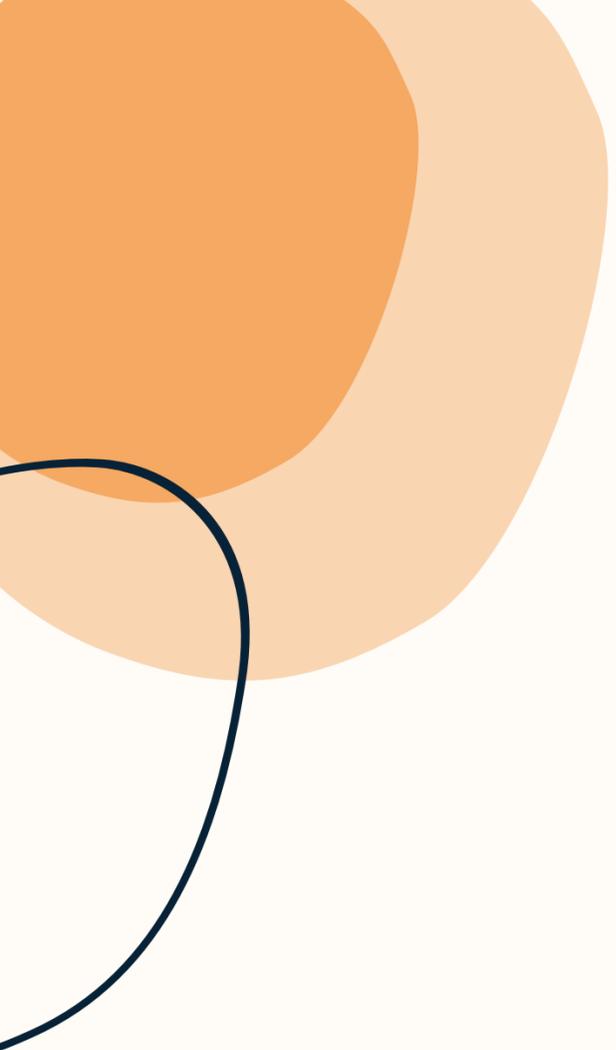
elle me trouve chiante, je ne suis pas assez bien pour elle, elle ne m'aime pas comme je suis, elle est gonflée elle n'est pas parfaite non plus

sérénité, sympathie

vexation, frustration, déception, tristesse, peur

je baisse le niveau sonore et reste concentrée sur la conversation

je me renferme, je boude pour lui faire comprendre que je n'ai pas aimé sa remarque



Ruminations



Les ruminations

TOUR D'HORIZON



- pensées sur passé et futur, circulaires, répétitives, stériles, épuisantes
- qui n'aident pas et enferment dans émotions désagréables (rancune & colère, culpabilité, regret...)
cerveau bloqué → cœur bloqué
- Attention au faux souvenir = *phénomène psychologique qui se produit lorsqu'une personne se remémore un événement qui, en fait, n'a jamais eu lieu.*
pas de différence entre souvenir réel et inventé - d'autant plus si émotions fortes
- Autre biais important : nous pensons que nous savons ce que les autres pensent
= lecture de pensées (cf accord toltèque ne faites pas de supposition)
attention pour les HS : fonction détection → fonction imagination (parfois)

Les ruminations : ressasser ou réfléchir ?



3 QUESTIONS POUR SAVOIR SI ON RESSASSE

Depuis que je réfléchis à ce problème :

- *ai-je l'impression d'avoir avancé vers une solution ?*
- *sinon ai-je le sentiment d'y voir plus clair ?*
- *sinon est-ce que je me sens soulagé d'y avoir pensé ?*

Parfois bilan mitigé : pas tout noir ou blanc....

Stress et anxiété



Qu'est-ce que l'anxiété ?

“

Le cerveau anxieux traite la virtualité comme une réalité.

Christophe André

”

on bascule dans un monde alternatif qui nous paraît réel
(importance de défusionner de ses pensées)

Qu'est-ce que l'anxiété ?

“

Ma vie a été pleine de terribles malheurs dont la plupart ne se sont jamais produits.

Michel de Montaigne

”

à vivre par anticipation de mauvais moments
on se fait souffrir “pour rien”

*Ouf, finalement
tout va bien*

Qu'est-ce que l'anxiété ?

Peur

réactions du corps et de l'esprit face à la **présence** d'un danger,
réel et concret

VS

Anxiété

réactions face à la **possibilité** d'un danger

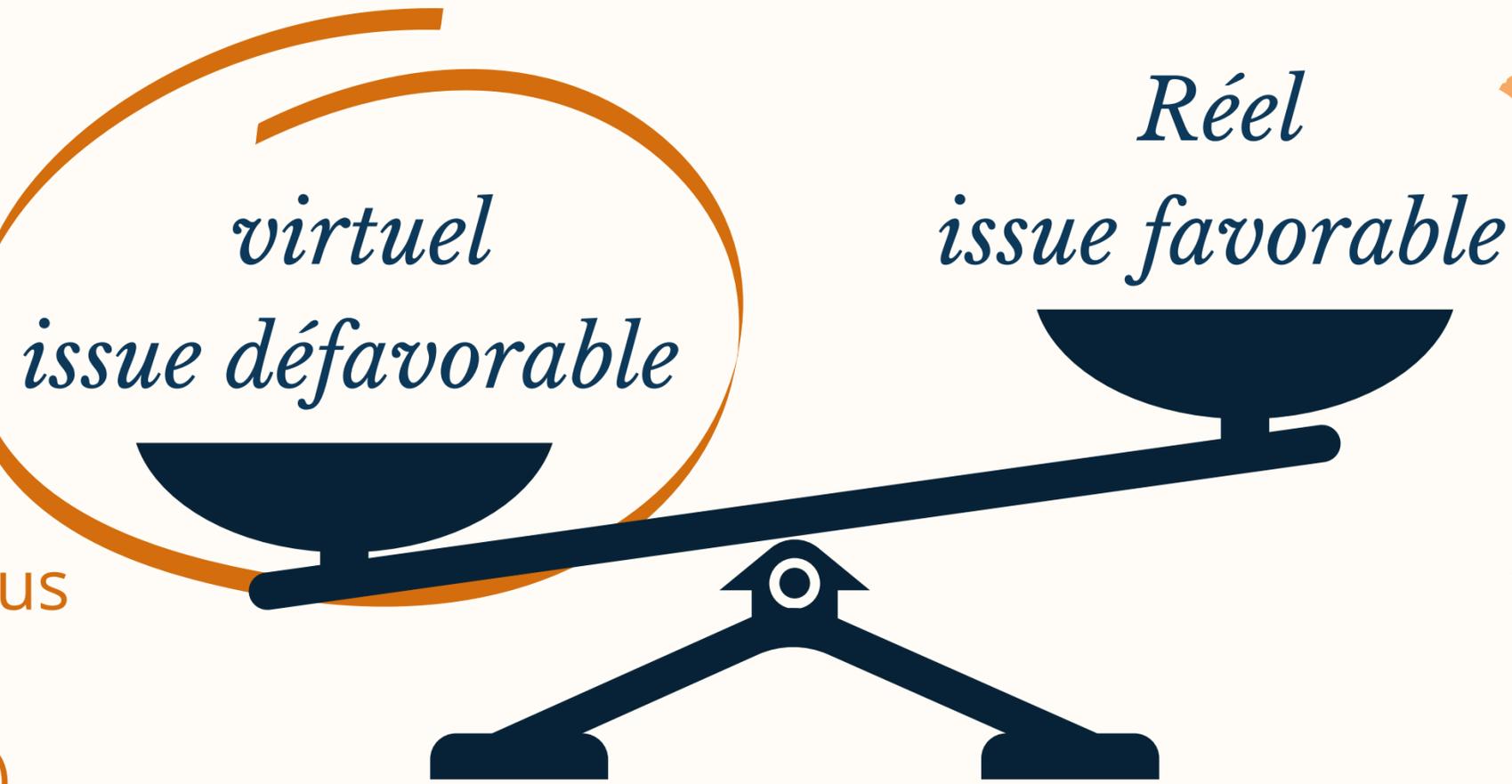
monde virtuel
focus sur le risque
et dramatisation



EQUILIBRE



Réduire l'anxiété



naturellement plus
de poids
(dramatisation)

efforts pour
équilibrer

Réduire l'anxiété

REVENIR AU RÉEL



- activités du quotidien : marcher, nature, travailler, sortir, voir des amis... (PAS fuite)
- autant que possible en pleine conscience

AVOIR UNE VUE D'ENSEMBLE



- enlever les œillères (méditation aide)
- dé-fusionner de ses pensées
- aussi possibilité issue favorable

LA PEUR DISPARAÎT DANS L'ACTION



- l'anxiété aussi
- lui désobéir
- baby steps (passage à l'action progressif)

Stress et anxiété

DÉFINITION DU STRESS

*Le stress est une **réponse physiologique** qui est déclenchée par l'organisme lorsqu'il fait face à une **perturbation**, que ce soit un danger réel ou une menace physique ou psychologique.*

DIFFÉRENCES

- le stress est une réponse **physiologique** du corps
- l'anxiété est une **émotion**

POINTS COMMUNS

- liés à une **mauvaise estime de soi**
- vigilance au discours intérieur envers soi + interprétation des situation

Le stress : bon ou mauvais ?



bon stress



pas tout le temps
pousse à l'action

VS

mauvais stress



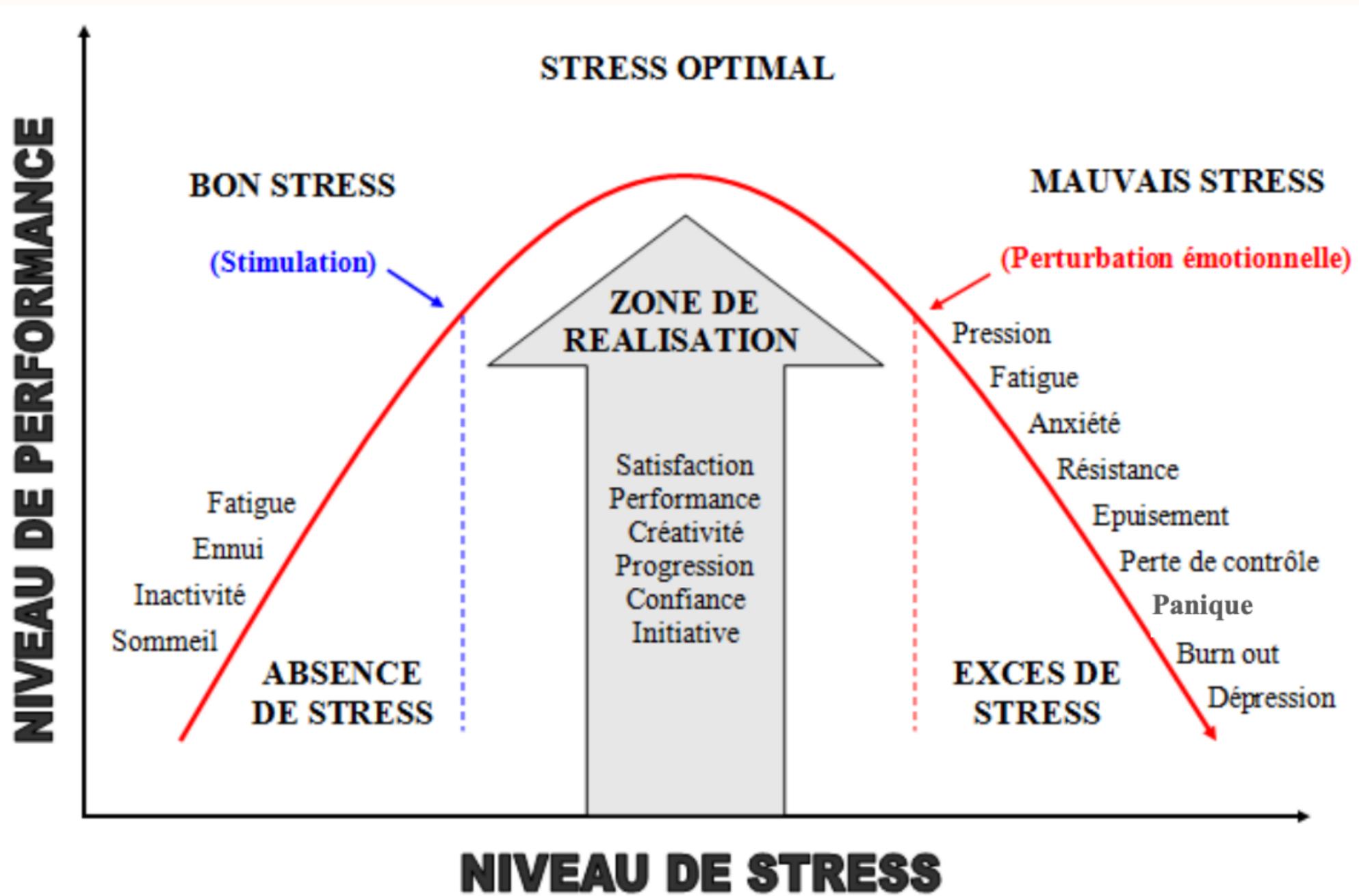
tout le temps
paralyse



TROP DE STRESS

affecte le système immunitaire

Le stress : bon ou mauvais ?



Courbe d'utilité de la réaction au Stress d'après Yerkes-Dodson (1906)

adaptation de la
difficulté !!

Des questions ?



*10 outils concrets pour
réduire ruminations,
stress et anxiété*



Attention





“

Tout ce sur quoi tu portes ton attention, se développe, grandit.

David Laroche

”

Focus sur un sujet —————> plus d'ampleur et d'importance

L'attention



arrêter de penser



réorienter son attention



“

*En vérité nous sommes capables de
retenir notre respiration plus
longtemps que nous ne pouvons nous
abstenir de penser.*

George Steiner

”

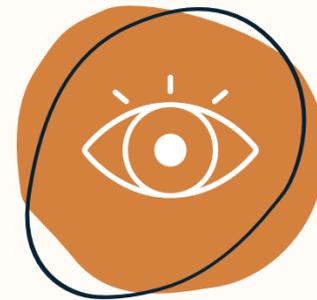
+ cerveau n'aime pas le vide → penser autrement

L'attention

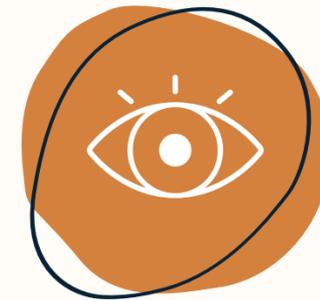


Permet de récupérer son **libre arbitre** : attention à la fusion avec les pensées (VS réalité)

Remise en question de la **petite voix négative** (*t'es trop nul, untel ne t'aime pas, tu ne vas pas y arriver, tu es moins bien que les autres...*)



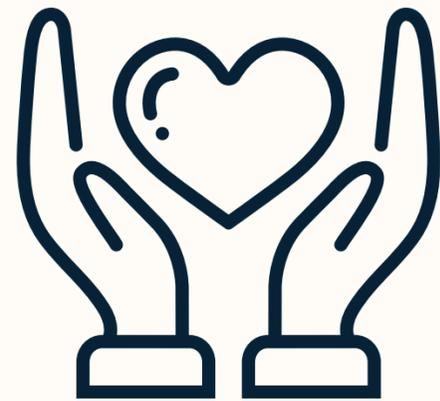
Limitée (choses et personnes)
prioriser : qu'est-ce qui est vraiment important pour moi ?



Muscle qui se renforce avec la pratique (par ex pleine conscience)

Attention
Bienveillance

Bienveillance



LÂCHER LE PERFECTIONNISME



- critique intérieur = grosse source de stress et d'anxiété
 - résolution du problème (= risque à "laisser tomber")
 - nos défauts / failles (culpabilité)
 - ceux des autres (rancune)
- => *"tant pis" voire "je m'en fous"*

EXEMPLES :



"tant pis si j'échoue ou je rate de temps en temps, si je ne fais pas aussi bien (ni tout ce) que j'aimerais, si je n'ai pas aimé la façon dont on m'a parlé, si j'ai pu blesser quelqu'un sans le vouloir"

ACCEPTATION AVANT ACTION



- acceptation pour agir de façon posée et constructive (VS ruminations)
- j'ai le contrôle / je n'ai pas le contrôle (pas s'en vouloir inutilement)

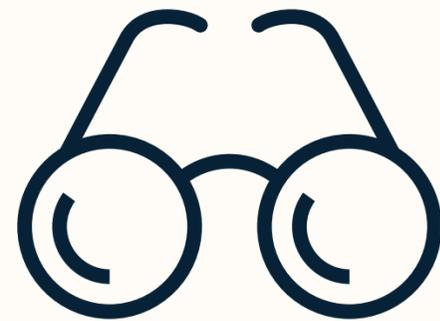
Bienveillance

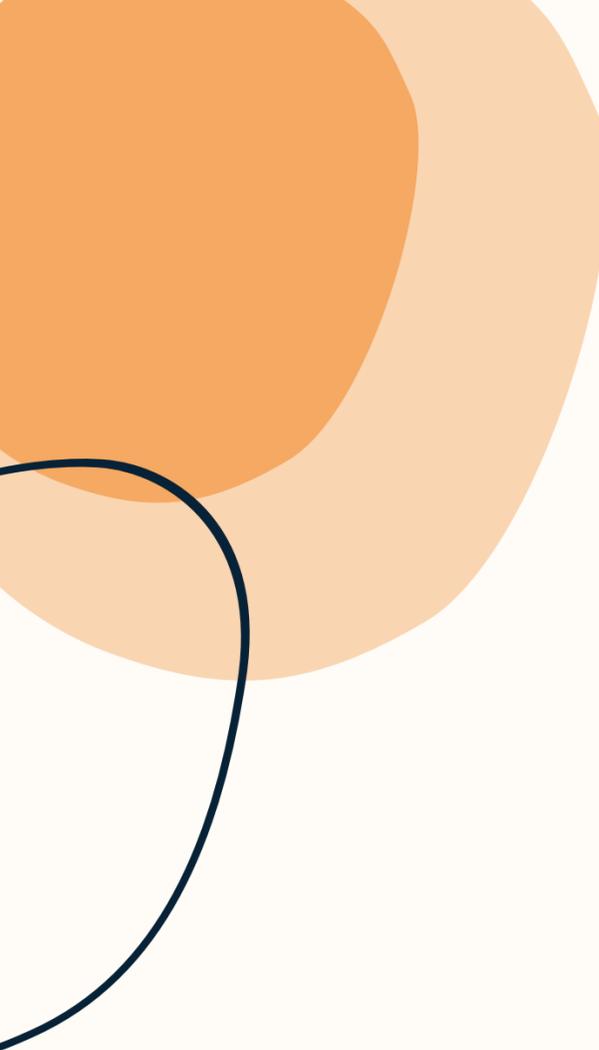
envers soi et les autres



Attention
Bienveillance
Interprétation

Interprétation





“

On ne contrôle pas toujours ce qui survient. Mais on contrôle toujours le regard que l'on porte sur ce qui nous arrive et la façon dont on y réagit.

Mark Manson

”



CONTRÔLE

- changer petit à petit automatismes de penser
- conditionne le niveau d'anxiété et de stress

SOURCE DE SOUFFRANCES

- **on souffre plus souvent à cause de notre interprétation de la situation que de la situation elle-même**
- aussi par anticipation (anxiété) + après-coup (ruminations)
- *"est-ce que l'histoire que je me raconte me fait du bien ?"*

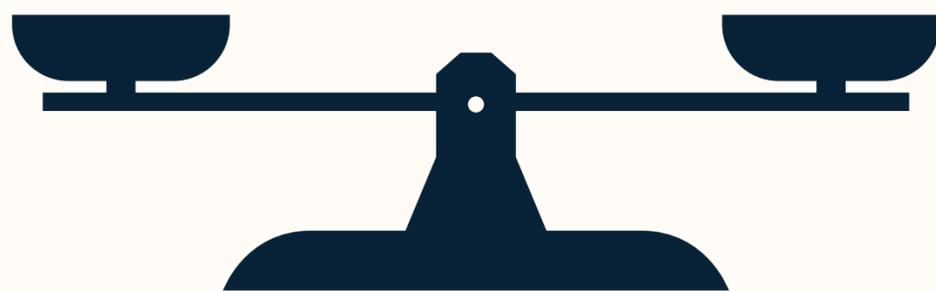
EXEMPLES

- j'ai eu 4 feux rouges à la suite = fait neutre dû au hasard → *"j'ai vraiment jamais de chance, c'est toujours sur moi que ça tombe"* = victimisation
- mon patron me fait un reproche = fait neutre → *"il ne m'apprécie pas, il n'aime pas mon travail, je ne suis pas doué, je vais sûrement me faire virer"* = généralisation + suppositions qui amènent anxiété (erreur = précis)

Interprétation des situations

*ce que je vis VS
ce que je me dis*

L'équilibre



Attention
Bienveillance
Interprétation
Equilibre

TENDANCE NATURELLE AU NÉGATIF



- biais* de négativité : *les individus sont davantage marqués par les expériences négatives que par les positives, ils prennent davantage en compte les informations négatives que les positives*

*biais cognitif = distorsion entre pensées et réalité

CERVEAU N'AIME PAS LE VIDE



- éléphant bleu = "comprend" pas le négatif
- => REMPLACER (et non supprimer) croyances, pensées, etc...
- pensées négatives -> pensées constructif / positives

EQUILIBRER



- car pensées négatives amènent émotions désagréables (inconfortables, douloureuses,..)
- PAS s'interdire le négatif mais viser l'équilibre et pour cela "forcer" l'ampleur du positif (pour modérer biais)
- pour se faire du bien et non parce que "c'est bien"
- penser aux moyen et long termes

Équilibrer la balance

positif / négatif





Équilibrer la balance

positif / négatif

Situations & soi-même (+ efforts → + naturel)

Ça ne se passe pas comme je le voudrais → c'est l'occasion de m'habituer à chercher le positif de la situation

pensée négative / limitante → pensée positive / ressource

Ex:

- *Mon bus était en retard j'ai perdu mon temps → il a quand même fini par passer et du coup j'ai discuté avec une personne très sympathique*
- *Je suis nul → qu'est-ce qui me fait dire ça ? / je ne suis pas encore aussi compétent que j'aimerais car je suis en train d'apprendre, j'ai telles compétences, etc...*
- *Et si ça se passait mal ? → et si ça se passait bien ? (pour atténuer angoisses)*

PENSÉES "LIBRES" (LÂCHER PRISE)



- créativité
- innovations
- se détendre

CONTRÔLE POUR RETROUVER LE CAP



- lorsque trop de négatif, stérile, limitant, ...
- lorsque trop de stimulations (contrôle de soi = contrôle de son attention)
- pour se rassurer : se concentrer sur ce qu'on peut contrôler

CONTRÔLE VS LÂCHER PRISE



- le sentiment de contrôle (pensées / situations) réduit l'impression de subir
- le lâcher prise permet de souffler (métaphores escalade + torrent)

Équilibrer la balance

contrôle / lâcher prise



On lâche mieux prise
en sachant précisément
sur quoi on a prise !

*Ça permet d'agir plus
sereinement et
efficacement
(et moins ruminer) !*

Je peux VS ne peux pas contrôler

Ce que je (me) dis

Ce que je décide

Mes efforts

Ce que je pense

Ma gentillesse

*Ce que j'apprends de
mes erreurs*

Ce que disent les autres

*Ce que les autres
décident*

Les efforts des autres

*Ce que les autres
pensent*

*La méchanceté des
autres*

*Perte de temps
et d'énergie
à s'énerver là
dessus*



POUR LÂCHER PRISE :

- équilibrer avantages et inconvénients
- pas besoin 50/50

QUELS SONT LES AVANTAGES DE LA SITUATION ?



- aide à grandir ?
- rétroactivement : quelles choses positives en ont découlé
- attention aux souvenirs

Équilibrer la balance

Avantages / inconvénients



L'acceptation



Attention
Bienveillance
Interprétation
Equilibre
Acceptation

L'acceptation



~~Renoncer
se résigner
être d'accord~~

VS

ça m'agace mais pour le moment c'est comme ça :
ça ne s'est pas passé
comme j'aurais aimé

ON CESSE DE LUTTER CONTRE LA RÉALITÉ

L'acceptation

ESSENTIELLE AU BIEN-ÊTRE



- réduit le stress et l'anxiété (VS répression pensées intrusives)
- on se fait beaucoup de mal à penser que tout doit être exactement comme on l'aimerait / le veut → vouloir changer la réalité lorsque nous déplaît
- acceptation = c'est comme ça et pas comme j'aimerais → agir plus sereinement (et efficacement)
- d'où la distinction entre **contrôle** et **non contrôle** (précédemment)

L'acceptation



CONTRÔLE / NON CONTRÔLE

Focus sur "**contrôle**"



Objectif / plan d'action

Solution

Dynamique

VS

Focus sur **non contrôle**



Complainte / victimisation

Problème

Statique

Les problèmes



Attention
Bienveillance
Interprétation
Equilibre
Acceptation
Problèmes

IL Y A TOUJOURS DES PROBLÈMES



- quand un problème est résolu, un autre arrive
- on est heureux en prenant plaisir à résoudre les pbs

TON PROBLÈME DÉPEND DE TA PERCEPTION



- rappel : l'interprétation des situations est fondamentale pour le bien-être
- utiliser pour s'accabler ou rebondir

CHOISIS TES PROBLÈMES



- lorsque un problème (pb) plus important arrive, les autres pbs deviennent moins contrariants
- attention limitée -> qu'est-ce que je veux vraiment résoudre ?

Les problèmes



TON PROBLÈME N'EST PAS UNIQUE



- milliards d'individus sur la planète
- **décentrement** qui fait beaucoup de bien (qu'on retrouve dans la prière et la méditation)

-> mise en perspective des problèmes



TON PROBLÈME EN EST-IL VRAIMENT UN ?

- attention à la dramatisation !!



JEUX VIDÉOS

- rempli de problèmes
- vu comme un jeu donc on prend plaisir à résoudre

Les problèmes



La planification



Attention
Bienveillance
Interprétation
Equilibre
Acceptation
Problèmes
Planification

La planification

“

À trop prévoir on se coupe de rencontres et de belles surprises.

Maurice Barthélemy

”

La planification

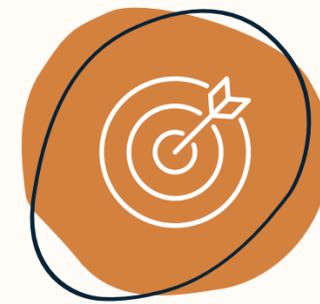


TOUT préparer en amont pour ne pas être bousculé = illusion

Toujours des imprévus !



La **sur-organisation** peut limiter l'ouverture d'esprit, les heureuses surprises, les rencontres inattendues...



Sérendipité
"capacité / art de faire une découverte par hasard..."

La souffrance



Attention
Bienveillance
Interprétation
Equilibre
Acceptation
Problèmes
Planification
Souffrance

La souffrance

“

*Un jour, avec le recul, les années
de lutte t'apparaîtront comme les
plus belles.*

Freud

”

La souffrance

Inévitable, comme les problèmes



L'ignorer = lui donner une importance démesurée



Apprendre à la **supporter**



Pourquoi suis-je en train de souffrir ?



Comprendre pour améliorer



Motivation pour évoluer
Pousse à travailler sur soi
(rappelle à quel point important)

MOTEUR de changement !

L'écriture



Attention
Bienveillance
Interprétation
Equilibre
Acceptation
Problèmes
Planification
Souffrance
Écriture

L'écriture thérapeutique



3 TYPES D'ÉCRITURE COMPLÉMENTAIRES

- travail de fond
- moments difficiles pour apaisement
- bons moments pour mieux les ancrer

POURQUOI ÉCRIRE ?

Sortir les pensées de sa tête (on les range dans le journal)

- **détachement émotionnel** → analyse un peu plus objective + réduit ruminations
- **structurer sa pensée** → plus facile pour faire le tri dans ses pensées
- pour ne pas oublier
- lutter contre les ruminations, mieux dormir (éviter assaut des angoisses disproportionnées la nuit)

L'écriture thérapeutique



QUOI ÉCRIRE ?

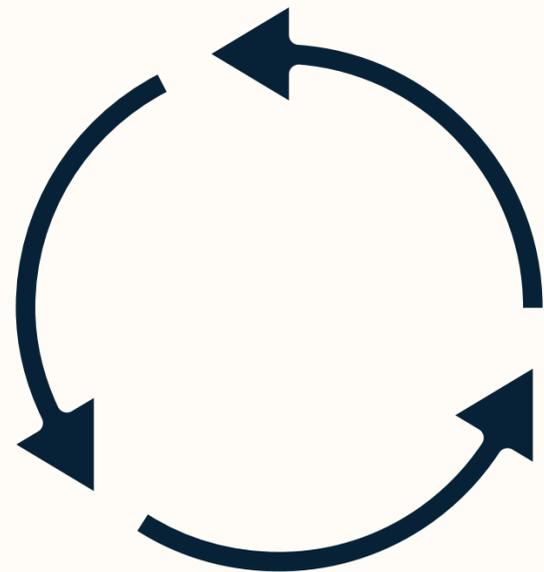
- tout ce qui vient (pensées, émotions, situations vécues, etc...), sans filtre, sans chercher à faire joli, bien structuré ou autre = évacuer pour soulager / apaiser

ENSUITE reprendre et analyser = auto-coaching (par exemple transformation pensées négatives en positives)

COMMENT ÉCRIRE ?

- de préférence chaque jour, de façon régulière pour plus de bénéfices
- voir son carnet comme un compagnon de vie, un soutien, une béquille

Les ruminations



Attention
Bienveillance
Interprétation
Equilibre
Acceptation
Problèmes
Planification
Souffrance
Écriture
Ruminations

Questions pour réorienter le mental

VIS-À-VIS DE SOI

**raisonner en terme de ce qu'il se passe en toi
(VS ne va pas chez les autres)**



- *Qu'est-ce que je vois, j'entends, je sens, je ressens? Comment est ma respiration ?*
- *Quelles émotions me traversent ? Que disent-elles de moi ? de mes besoins ? Pourquoi je réagis ainsi ?*
- *Pourquoi ça m'agace ? (réponse en soi VS chez l'autre)*
- *Est-ce que ça en vaut la peine ?*
- *Qu'est-ce qui me fait dire / penser cela ?*
- *Quelle est ma part de responsabilité dans cette situation ? (qu'est-ce qui est en mon pouvoir ?)*
- *En quoi ai-je progressé ?*
- *Que pourrais-je améliorer pour une prochaine fois ?*

Questions pour réorienter le mental



VIS-À-VIS DES AUTRES

- *Quelle est la part de responsabilité de l'autre ?*
- *Qu'est-ce que je sais **factuellement** de ses intentions ?*
- *Qui suis-je pour juger cette personne ?*
- *Que sais-je de cette personne pour me comparer à elle ?*

Estime de soi



Attention
Bienveillance
Interprétation
Equilibre
Acceptation
Problèmes
Planification
Souffrance
Écriture
Ruminations
Estime de soi

L'importance de l'estime de soi pour la gestion des émotions



Estime de soi

Si trop basse et instable, alors elle va influencer négativement les pensées (amener à des interprétations plutôt négatives).

Pensées

Le contenu des pensées conditionne directement le ressenti émotionnel. Plus on interprète négativement et plus on se sent mal.

Emotions

Elles viennent à leur tour renforcer le vécu d'une situation et donc son interprétation.

mauvaise estime de soi → cercle vicieux

L'estime de soi

Manifestations lorsque peu élevée et instable (auto-sabotage) :

DÉPENDANCE
AFFECTIVE

SUSCEPTIBILITÉ

RUMINATIONS

PEUR DE L'ÉCHEC ET DU
REGARD DES AUTRES

DIFFICULTÉ À GÉRER SES
ÉMOTIONS

REMISE EN QUESTION
EXCESSIVE OU IMPOSSIBLE

DOUTE DE SOI

COMPLEXES & COMPLEXE
D'INFÉRIORITÉ

DIFFICULTÉS
D'AFFIRMATION DE SOI
& PEUR DU REJET

CULPABILITÉ
EXCESSIVE

DÉNIGREMENT DE
SOI

ANXIÉTÉ CHRONIQUE

HYPER EXIGENCE
ENVERS SOI &
PERFECTIONNISME

Lien entre estime de soi et ruminations



Ego trop important = auto-sabotage

Exemples:

- susceptibilité → rancune, ruminations,...
- insécurité → décisions difficiles, doute excessif de soi, regrets, culpabilité, angoisses....



Refus de la réalité (trop douloureux)

→ frustrations, plainte, victimisation = émotions désagréables

→ floutent raisonnement = pas d'action ou peu efficace voire contre-productive + rester bloqué dans ruminations

Pour aller plus loin :

Programme Ecllosion pour des personnes très sensibles :

- ✓ élever et stabiliser son estime de soi
- ✓ canaliser ses pensées & apaiser ses émotions
- ✓ se sentir serein dans ses relations

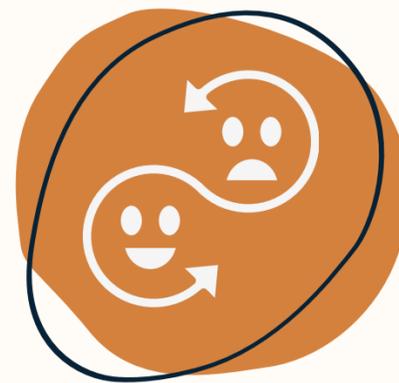


Les 3 piliers du programme Éclosion



Intellectuel

*Réorienter ses pensées
Reprogrammation du
cerveau*



Émotionnel

*Apaisement des
émotions*



Relationnel

*Trouver sa place
& oser s'affirmer*

Programme Eclosion



3 mois



beaucoup de **pratique** (un peu de théorie)



accompagnement **personnalisé**



Entretien téléphonique



- De 30 min avec moi-même
- Pour faire le point sur ta situation actuelle...
- ... et découvrir si le programme est vraiment pour toi

<https://bit.ly/laurenducret-appel>

Des questions ?

