

Les ruminations

La rumination est un mode de réponse à la détresse, une stratégie d'adaptation pour contrôler un affect désagréable. Elle consiste à se concentrer de façon répétitive et passive sur des pensées négatives, dans un cercle vicieux automatique et vain. En psychiatrie, ces pensées répétitives négatives sont notamment associées aux troubles dépressifs et anxieux, évoquées dans la genèse et le maintien de ces troubles. Cibler ces pensées ruminatives est une idée relativement récente, qui s'est construite dans une perspective transdiagnostique. Différentes pistes d'interventions peuvent être proposées au patient.



© Golif.

- 18 **Pourquoi s'intéresser aux ruminations**
Marine Vincenti

- 24 **Approche transdiagnostique des ruminations**
Céline Baeyens

- 30 **Les pensées répétitives, une parole intérieure ?**
Céline Baeyens

- 32 **La rumination mentale, symptôme sociétal**
Ludovic Gadeau

- 40 **Rumination : la pensée de trop**
Guillaume Von Der Weid

- 42 **L'activation comportementale face aux ruminations**
Sylvie Blairy

- 48 **La pleine conscience pour réduire les pensées négatives**
Rebecca Shankland, Jacinthe Leduc

- 56 **Convoquer ses ruminations !**
Guillaume Delannoy,
Vania Torres-Lacaze,
Annick Toussaint

- 62 **Les ruminations de l'insomniaque**
Philippe Aim

- 66 **Pour en savoir plus**