

Jean-Christophe Seznec et Sophie Le Guen

PRÉFACE DE ILIOS KOTSOU

DÉBRANCHEZ VOTRE MENTAL!



TRUCS ET ASTUCES POUR ARRÊTER
DE RESSASSER ET PROFITER DE LA VIE

LE D U C . S
P R A T I Q U E

PASSEZ UN COUP DE BALAI DANS VOTRE TÊTE ET REDONNEZ DU SENS À VOTRE VIE !

Qui n'a pas ressenti une certaine impuissance face au flot ininterrompu de pensées qui l'assaillent tout au long de la journée ? Au fur et à mesure que notre quotidien s'accélère, nos pensées nous submergent et même nous épuisent.

Bonne nouvelle, il n'y a pas de fatalité. Jean-Christophe Seznec et Sophie Le Guen nous expliquent comment sortir concrètement de la rumination et rester maîtres de notre esprit. Car oui, c'est possible et il suffit d'un peu de méthode pour naviguer sereinement dans notre vie.

Découvrez la méthode ACT (thérapie de l'acceptation et de l'engagement), illustrée de nombreux témoignages, pour :

- **Comprendre** votre machine à pensées.
- **Décrypter** vos « pensées hameçons », sources des ruminations.
- **Éviter** les pièges à ruminations.
- **Accueillir** vos émotions sans les juger et apprendre à les exprimer.
- **Vous ancrer** dans le moment présent grâce à de nombreux exercices pratiques simples à appliquer.



Jean-Christophe Seznec est médecin psychiatre (ACCA), consultant en entreprise et blogueur (sur le blog : Le blog à palabres). Pratiquant les TCC et l'ACT, il a participé à la fondation des plateformes de téléconsultation Doctoconsult et Wepsee, et de l'association de pleine conscience « S'asseoir ensemble ». Il a également créé les ateliers « Jardiner sa vie ».

Sophie Le Guen est médecin généraliste responsable aux affaires médicales, experte en immunothérapie et nutritionniste. Elle crée des solutions innovantes dans la santé et milite pour l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée.

Préface de **Ilios Kotsou**, auteur de *l'Éloge de la lucidité* (Marabout, 2015).

ISBN : 979-10-285-1452-5



18 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Illustration : Serge Bloch
Rayon : Développement personnel

**DÉBRANCHEZ
VOTRE MENTAL!**

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Conseil éditorial : Pascale Senk

Édition : Isabelle Chave

Correction : Pascale Braud

Maquette : Élise Bonhomme

Design de couverture : Antartik

© 2019, Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1452-5

Jean-Christophe Seznec et Sophie Le Guen
Préface de Ilios Kotsou

DÉBRANCHEZ VOTRE MENTAL!

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Sommaire

Préface de Ilios Kotsou	5
Introduction	9
Partie 1 : Ruminations, ressassements... mieux les connaître pour s'en libérer	17
Chapitre 1 : Comprendre d'où viennent les ruminations	21
Chapitre 2 : Pensées, réflexions, émotions, ruminations, rêveries, vagabondage... Comment s'y retrouver et quoi en faire ?	49
Chapitre 3 : La machine à pensées	87
Chapitre 4 : Que faire quand les émotions nous submergent ?	149
Partie 2 : Des solutions pour vivre au présent	175
Chapitre 5 : Regarder et accueillir la vie au présent avec la méthode ACT	179
Chapitre 6 : Prendre soin de soi à chaque instant de sa vie	215
Chapitre 7 : Comment naviguer dans la vie sans perdre le cap	253
Chapitre 8 : Comment se remettre sur la bonne voie	285
Larguer les amarres	331
Pour aller plus loin	339
Table des matières	343

Préface de Ilios Kotsou

« Quiconque prête quelque attention à ses processus mentaux ne tarde pas à découvrir qu'une forte proportion de son temps est dépensée à remâcher et ruminer le passé et à goûter par avance l'avenir. »

Aldous Huxley

Alors que vous tenez ce livre entre vos mains, votre cerveau fonctionne et produit des pensées. Peut-être sont-elles en lien avec ce que vous lisez, peut-être portent-elles sur vos préoccupations actuelles ou sur vos projets à venir... Cette propension à développer des pensées nous est éminemment utile, que ce soit pour apprendre, imaginer, créer, rêver ou encore planifier. Mais celle-ci peut aussi être à l'origine de beaucoup de souffrances.

Comme le montrent très clairement les auteurs de cet ouvrage, notre mental peut devenir un dictateur envahissant, impitoyable, qui nous rend prisonniers de nos pensées, les prenant comme la réalité, et nous empêchant de diriger notre attention vers d'autres manières d'aborder les choses ou simplement vers les petits bonheurs du quotidien.

La psychologue Susan Nolen-Hoeksema, qui enseignait la psychologie à l'Université de Yale, évalua à près de deux-tiers la proportion de jeunes adultes affectés par un mental envahissant. Elle démontra également, à l'instar de nombreux autres scientifiques, à quel point les ruminations étaient un facteur de fragilité en ce qui concerne notre santé mentale, notamment dans le cas de la dépression.

Dans la première partie de ce livre, Sophie Le Guen et Jean-Christophe Seznec nous permettent de comprendre le fonctionnement de notre mental (de notre « machine à pensées » selon leur jolie formule), l'origine et les mécanismes à l'œuvre lors de nos ruminations. Dans une deuxième partie, ils nous proposent un ensemble de pistes et d'outils pour nous en libérer, et vivre plus pleinement notre vie, en paix avec nos pensées.

Ce livre est rendu très concret et vivant par le grand nombre de témoignages qui illustrent et clarifient le propos. Les auteurs utilisent également de nombreuses métaphores qui facilitent la compréhension et l'appropriation des concepts. Enfin, il est agrémenté d'un grand nombre de citations, tableaux et encadrés qui retiennent l'attention et nourrissent la réflexion. Construit de manière claire, l'ouvrage n'en est que plus agréable à lire.

Dans le champ de la psychologie et du développement personnel où se côtoient des ouvrages vraiment très superficiels et des livres scientifiques parfois trop arides et rébarbatifs, ce manuel parvient à concilier une forme et un style très accessibles, ainsi qu'un fond solide, validé scientifiquement, sans que cela ne nuise à la fluidité du texte.

Les souffrances psychologiques sont l'un des grands enjeux actuels et à venir de nos sociétés. Nous libérer de l'esclavage de notre mental, avec son cortège de jugements, de comparaisons, de généralisations et toutes les émotions conflictuelles qui peuvent s'y associer, peut aussi nous permettre de vivre davantage en cohérence avec nos valeurs, au service du bien commun. C'est donc un ouvrage salutaire que vous tenez entre vos mains.

Swami Prajnanpad nous dit que le mental « vit dans un cercle vicieux. Il crée lui-même les problèmes et essaie ensuite de les résoudre ». Sophie Le Guen et Jean-Christophe Seznec nous offrent une boussole pour nous guider vers la sortie de cette impasse.

Bon voyage ! Je vous souhaite de savourer chaque étape du chemin.

Ilios Kotsou

À nos patients

À Nelson Mandela

*Mais peut-être pas à la victoire des Springboks
en demi-finale contre les Français à la Coupe
du monde de rugby en 1995¹...*

1. Explication à la fin du livre !

Introduction

“ Je me demande... Je me dis... Est-ce que je vais être à la hauteur... Je suis nulle... J'aurai dû... J'ai peur de regretter...

Isabelle ”

Tels des nuages dans le ciel, il passe dans le champ de notre conscience tout un flux de pensées à un rythme varié. Certaines sont agréables, certaines nous sont utiles, d'autres sont envahissantes ou obsédantes. Les pensées peuvent être à l'origine de tempêtes, de temps maussade ou de grand soleil. Elles nous émeuvent ou, comme une madeleine de Proust, nous plongent dans des souvenirs ou nous projettent dans un certain futur. Elles nous procurent des émotions ce qui nous fait sentir vivants car nous sommes des êtres émotionnels. Parfois pourtant elles s'installent et nous rendent anxieux, angoissés ; elles nous dépriment, nous font pleurer, nous font peur et nous empêchent de dormir ou même de vivre.

Comme Isabelle, notre tête nous raconte en permanence des choses. Nous commentons, nous jugeons, nous réécrivons l'histoire et vagabondons une bonne partie du temps au lieu de tout simplement vivre et savourer l'instant présent. Nous privilégions souvent notre *cerveau pensant* à notre *cerveau observateur* pour être dominés par notre intellect au prix d'enfermement et de souffrances.

Les pensées sont espiègles et jouent à cache-cache dans notre tête. Certaines restent lointaines occupant l'arrière-fond de notre esprit ou peuvent s'imposer au premier plan comme des paravents entre nous et la vie. Certaines sont furtives, d'autres stagnent comme des nuages autour d'une montagne. Nous les commentons comme la météo. Parfois nous avons beaucoup plus l'impression de vivre et d'être intelligents lorsque nous sommes dans nos pensées que lorsque nous goûtons l'expérience du présent.

Nous avons tous en nous une machine à pensées. Nous produisons des pensées comme nous produisons de la salive, de la transpiration ou de l'urine. C'est un flux qui doit s'écouler. Il s'agit d'un signe de notre humanité. Ces pensées existent tout simplement parce que l'on croise quelque chose ou quelqu'un qui nous fait réagir, mais aussi parce que l'on commente ou que l'on juge la vie par habitude, pour se rassurer ou se défendre. Selon une étude de l'université de Harvard réalisée sur 5 000 adultes, nous passons en moyenne 50 % de notre temps dans nos pensées plutôt que de vivre pleinement le moment présent !

Pourtant, parfois, certaines circonstances personnelles ou professionnelles, certains problèmes de santé (dépression, anxiété, etc.) nous enlissent dans nos pensées. Celles-ci deviennent des ruminations : elles patinent et tournent en rond un peu comme si nous nous agitions dans du sable mouvant ou que nous rongions inlassablement le même os.

Nous avons tous déjà expérimenté la rumination. Suivant notre nature, le chapitre de la vie que nous abordons, l'influence de notre environnement, nous ruminons un peu, beaucoup, passionnément ! Nous sommes tous plus ou moins ruminants ! Et tout comme les vaches digèrent leur nourriture en multipliant les allers-retours entre leurs multiples estomacs et leur bouche, nos pensées sont capables d'infinis allers-retours entre notre conscience et notre inconscient. Ces ruminations encombrant notre esprit, ne trouvent pas de voie de sortie et nous envahissent d'émotions négatives.

En ruminant, nous éprouvons des difficultés à être bien ancrés dans le présent, à vivre pleinement notre vie. Les ruminations ont la puissance de happer notre esprit et de nous engluer dans un état d'entre-deux : pas tout à fait présent, pas tout à fait inconscient. Elles nous enferment dans un labyrinthe de miroirs déformants, nos pensées ruminées s'éloignent de la réalité et tournent en boucle. Pauvres ruminants que nous sommes, nous souffrons alors de troubles du sommeil, de perte de confiance en nous, d'anxiété, de colères et de frustrations.

Comment sortir de la rumination et rester maître de notre esprit ? Nous souhaitons tous vivre pleinement notre vie et nous imposer comme le capitaine de notre âme.

Vivre sereinement consiste à composer avec notre météo intérieure, à négocier les tempêtes, à faire avec les nuages, la grisaille, les averses, pour surfer sur les vagues de la vie et garder le cap, vivre sans nous laisser happer par cette météo intérieure au risque de vivre une *second life*², c'est-à-dire uniquement dans notre tête.

Ce livre a pour objectif de mieux comprendre notre machine à pensées pour bien réussir à nous ancrer dans le présent et ainsi élargir notre temps de vie.

Nous allons apprendre à ne pas croire toutes les histoires que notre tête nous raconte et à nous « défusionner » de nos pensées. Nous utiliserons ainsi de nombreuses métaphores pour éclairer notre vie et comprendre notre intériorité. Notre démarche pour arriver à percevoir ce qui se passe en nous sans avoir à penser, sans tomber dans la rumination se décompose en 7 points.

- **Comprendre d'où viennent les ruminations et pourquoi elles détériorent notre humeur.** Les ruminations sont les pensées que l'on passe à la moulinette et qui nous

2. *Second Life* est un jeu virtuel qui est apparu en 2003. Ce jeu était un espace de vie virtuel et de communication où l'on pouvait vivre et interagir à travers son avatar.

épuisent. Elles sont néfastes car elles nous isolent, nous éloignent de la réalité et nous mettent en lutte avec la vie.

- Parmi tout ce qui se passe dans notre tête, il est parfois difficile de prendre conscience de ce qui est important, ce qui est réel de ce qui ne l'est pas. **Notre cerveau est un moteur qui ne s'arrête jamais** : pensées, réflexions, émotions, ruminations, rêveries, vagabondage... Et comme un moteur, il faut l'alimenter, l'entretenir et le reposer. Comment s'y retrouver et quoi faire ? Ne pas mordre à ce qui happe notre esprit pour s'ancrer dans le présent est une histoire d'équilibre : remettons chaque chose à sa juste place et n'en parlons plus !
- Nous ne pouvons pas arrêter de penser ! Nous avons tous en nous une machine à pensées, c'est pourquoi nos pensées sont inévitables. Cependant nous ne sommes pas nos pensées ! Nous pouvons apprendre à les canaliser, voire à les apprivoiser. Pour cela, nous avons à repérer les pensées qui sont de nature à nous embarquer dans la rumination. Il s'agit **des pensées hameçons qui vont à la pêche de notre attention pour vampiriser notre esprit**.
- Que faire quand les émotions nous submergent ? Nous sommes tous des êtres émotionnels malgré tout et certains épisodes de la vie nous envahissent parfois. Lorsque trop c'est trop, **ne secouons pas trop le pommier** ! La gestion des émotions est un apprentissage : savoir observer, prendre le temps, reprendre pied avant d'atterrir. Il existe une posture pour ne pas se laisser envahir par la rumination.

- **Voir chaque jour comme une vie**, sortir de la lutte avec soi-même nécessite une introspection sur ses choix, sur ce qui est important pour soi. Quand nous sommes en accord avec nous-mêmes, nous pouvons facilement être en pleine conscience dans l'instant présent et élargir notre temps de vie.
- Identifier les étapes à franchir pour être enfin **le capitaine de son âme et le maître de son destin** se décompose en quatre points : mieux se connaître, cesser l'évitement, éviter les rechutes, prendre conscience de ses comportements.
- Passer à l'action. L'expérimentation et la pratique vous permettront de **jouer avec votre météo intérieure** pour que, petit à petit, les nuages et les averses ne soient plus un problème mais deviennent un paysage.

Il est possible de lire les chapitres dans le désordre en choisissant les passages qui font plus particulièrement écho à votre préoccupation du moment. Nous avons choisi de partager de nombreux témoignages : nous sommes tous plus ou moins ruminants ! Au fur et à mesure des chapitres, vous trouverez des explications, des conseils pratiques et des petits changements à expérimenter. Nous vous encourageons à vivre ce livre en prenant un carnet et un crayon pour noter vos observations, vos déductions et vos conclusions de toutes les expériences que nous vous incitons à faire.

Au final, nous vous proposons de **contempler la vie comme un coucher de soleil** et de vous imposer comme **le capitaine de votre âme et le maître de votre destin**. Chicche ?

LA MÉTHODE « PETE SAMPRAS » : OBSERVATION/ENTRAÎNEMENT

Pour progresser ou se sentir mieux, il est nécessaire de s'entraîner. On peut lire tous les livres sur le vélo ou sur la danse, on peut se rendre à des spectacles ou à des conférences sur la danse, écouter des coaches de la pratique du vélo, mais ce n'est pas ainsi que nous saurons faire du vélo ou danser. Inéluctablement, il faudra pratiquer, chausser les chaussons ou monter sur la selle pour progresser ! Cependant, la simple idée d'y arriver peut sembler une montagne infranchissable qui encourage à faire marche arrière et à alimenter tout un tas de ruminations sur notre incapacité à être à la hauteur de la situation.

Pour éviter ces pensées négatives, nous utiliserons une méthode différente : **la méthode Pete Sampras**. Il s'agit d'une méthode observation/entraînement qui se différencie de l'idée du résultat, même si l'on a envie d'aboutir à quelque chose ! Pete Sampras était un très grand champion de tennis, le plus grand avant Roger Federer. Lors de sa brillante carrière professionnelle, il ne se préoccupait pas de gagner ou de perdre. Son attention se focalisait sur un autre aspect de sa pratique. Après chaque match ou chaque entraînement, il se posait ces deux questions :

- Qu'est-ce qui a bien fonctionné et comment puis-je le reproduire pour que cela ne soit pas le fruit du hasard ?
- Qu'est-ce qui est améliorable et comment puis-je m'entraîner pour l'améliorer ?

En procédant ainsi, et en se concentrant sur ces deux sujets, il finissait par gagner. Nous vous rassurons tout de suite pour ne pas générer de quiproquo : l'objet de ce livre n'est pas de vous faire gagner Roland-Garros³ mais juste de vous proposer une démarche efficace d'entraînement de vous-même.

Par cette démarche, vous allez lancer des actions dans la vie comme un joueur de tennis envoie une balle. La vie vous les renverra en fonction de votre première balle. Vous la renverrez à nouveau pour jouer avec la vie. Ici, il n'y a rien à gagner, juste à jouer et, peut-être, à jouer de mieux en mieux, avec plaisir et fluidité. À la fin du livre, vous trouverez peut-être que la vie est un beau partenaire de jeu.

3. Cependant, si vous en êtes capable, n'hésitez pas !



PARTIE 1

**Ruminations,
ressassements...
mieux les
connaître pour
s'en libérer**



Notre mental vampirise notre esprit et nous déconnecte de la réalité pour un monde virtuel encombré de jugements, de comparaisons et de commentaires. Notre mental s'impose souvent excessivement à nous pour voler notre vie. Bien que nous vivions avec lui depuis notre naissance, nous ne savons pas toujours comment il fonctionne et comment faire pour l'apprivoiser et rester maître de notre pensée. En outre, personne ne nous apprend véritablement à l'apprivoiser et à l'utiliser au mieux. Ce mental finit par distordre la réalité et nous happer dans un monde imaginaire qui devient une prison et qui maltraite la réalité. Pourtant l'imaginaire est utile pour créer, se distraire et voyager. Quant à l'intelligence émotionnelle, elle nous aide à raisonner plus vite⁴. Le tout est de savoir apprivoiser ces mécanismes pour ne pas nous laisser envahir par eux et pour que les pensées ne finissent pas par se retourner contre nous. En outre, savoir distinguer ces deux mondes pour les utiliser à bon escient est un enjeu majeur pour une vie sereine tout humaine.

4. A. Damasio, *L'Erreur de Descartes ou la Raison des émotions*, Odile Jacob, 2010.

Dans ce chapitre, nous allons définir les ruminations et les conséquences néfastes qu'elles peuvent procurer (anxiété, troubles du sommeil, procrastination, perfectionnisme, mélancolie, troubles de l'humeur, etc.). Nous allons aussi essayer de faire la différence entre la rumination, le vagabondage, les songes et les rêveries. Pour cela nous lèverons le capot de notre mental pour comprendre comment nous produisons des pensées, comment les émotions influencent notre humeur et notre comportement. Nous proposerons de faire la différence entre les pensées que nous formulons consciemment et celles que notre cerveau émotionnel produit. Nous apprendrons aussi à faire la différence entre nous et nos pensées (la défusion) afin d'être capables de les trier et de ne retenir que celles qui nous intéressent ou nous sont utiles. Nous essaierons de retrouver un équilibre entre notre mental qui résout des problèmes et notre cerveau contemplatif qui perçoit le monde simplement avec nos sens en pleine conscience.

L'objectif est de pouvoir vivre en paix avec nos pensées et en bon voisinage avec notre machine à pensées.

CHAPITRE 1

COMPRENDRE D'OÙ VIENNENT LES RUMINATIONS

Ruminer, qu'est-ce que c'est ?

“ Tout le temps, je ressasse, je repasse, je remâche, je me répète les mêmes histoires et les mêmes soucis. Je retourne et reviens sans cesse sur le sujet, pensant réfléchir et avancer tout en restant éternellement sur place jusqu'à déprimer. Parfois, j'ai le sentiment de caresser une voie de sortie à force d'examiner une pensée mais je ne fais que rabâcher et radoter. À force de méditer sur tous ces problèmes, j'en génère d'autres. Je me fatigue à ronger sans cesse chaque chose ! Je n'espère qu'une chose : STOP ! **Émilie** ”

On considère aujourd'hui qu'au moins 80 % de la population générale présente – comme Émilie – des idées obsédantes dont les contenus sont semblables à celui des patients atteints de troubles obsessionnels. Nous avons à cohabiter avec ce flux incessant de pensées qui s'impose à nous. En cas de pathologie avérée, les ruminations intrusives sont beaucoup plus fréquentes et intenses. Les sujets souffrant de troubles obsessionnels ont beaucoup plus de mal à écarter ces idées que les autres. Ils sont plus perturbés par leur apparition et tentent, en vain, de les supprimer mentalement. D'ailleurs, aller mieux pour quelqu'un souffrant de troubles obsessionnels, ce n'est pas n'avoir plus de pensées obsédantes mais savoir vivre librement en compagnie de celles-ci.

Les ruminations se présentent sous différentes formes :

- s'inquiéter ;
- analyser ou penser à des choses de façon excessive ;
- être obsédé par certaines choses ;
- broyer du noir ;
- retourner encore et encore un problème dans sa tête ;
- se creuser la tête à propos d'un problème ;
- s'énerver longtemps à propos d'un problème ;
- se repasser une scène où l'on change sans cesse la fin ;
- etc.

Les ruminations sont un flux de pensées se portant sur un sujet particulier. Lorsque nous ruminons nous portons

notre attention sur un sujet ou une idée qui nous occupe de façon obsédante. Nous pensons réfléchir mais nous sommes happés dans un monde virtuel nourri par les illusions créées par notre intellect. Nous ressasons des événements du passé, les pensées et les sentiments douloureux ainsi que les inquiétudes qui y sont associés. Nous déterrions les événements du passé pour les remâcher.

Ce ressassement incoercible est source d'émotions. Il peut provoquer de l'inquiétude, de l'anxiété, voire de la déprime. Autant d'émotions et de sentiments qui se présenteront comme des problèmes et qui nous amèneront à vouloir trouver des solutions et à les résoudre par de nouvelles pensées qui ne feront qu'alimenter cette mécanique et nous enliser dans ces réflexions parfois sans fin.

Ces ruminations se nourrissent de ressassements, d'inquiétudes, de contrariétés. Elles commencent souvent par des petites phrases d'amorçages comme « Il faut », « Je me dis » mais aussi par des reproches que l'on se fait « J'aurais dû », « J'aurais pu », etc.

Elles sont portées par la difficulté d'être, le besoin d'amour et de sécurité, et sont gouvernées par notre cerveau émotionnel qui patine en mode survie. La peur de ne pas être « à la hauteur », de se sentir responsable ou de pas s'en sortir, nous amène à mobiliser notre mental pour trouver une solution aux problèmes réels ou imaginaires de notre vie. Nous nous imposons des contraintes qui rigidifient notre façon d'être et de vivre, et qui nous créent des problèmes.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Débranchez votre mental !
Jean-Christophe Seznec et Sophie Le Guen



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE D U C . S
P R A T I Q U E