

Coaching express

SOS, JE RUMINE !

*Toi, quand dans un moment random de la journée
tu repenses à un truc gênant que tu as dit en 2014*



Des exercices et conseils actionnables
en **moins de 5 mn** pour faire **le tri** dans
tes pensées et **t'apaiser** !

MANON TOURNANT

Quand ruminer t'empêche d'avancer !

Ahhh ruminer ! Ces petites pensées **envahissantes** qui viennent gâcher un moment censé être "normal", "random". Alors oui, ruminer, ça nous fait passer à côté de moments de notre quotidien, que l'on soit seul ou avec nos proches.

Mais la conséquence sur le long terme est bien plus grande : ce réflexe peut te faire **perdre confiance en toi**, et même t'**empêcher d'avancer** sereinement sur tes projets de vie !



Moi c'est Manon, coach en **gestion des émotions**. Dans cette fiche express je te partage **3 exercices** que tu pourras appliquer **en moins de 5 mn**.

Ciao les pensées intrusives ! Tu mérites de vivre une **vie sereine** et d'avoir **confiance en toi**.

Je te partage ici la situation fictive que j'utilise pour les exemples :

Mathilde est responsable commerciale. Jeudi, au travail, l'un de ses clients lui a annoncé par email qu'il ne souhaitait plus travailler avec elle et l'entreprise qu'elle représente. Aujourd'hui, en ce dimanche, alors qu'elle fait la cuisine, elle commence à ruminer sur cette situation ! Son moment de détente est gâché. Et même si sa famille est là, ses pensées restent en bruit de fond pendant tout le repas...



EXO 1 : Les 3 étapes pour gérer tes pensées intrusives

1. **Accueille tes pensées**
2. **Identifie tes émotions**
3. **Identifie ta responsabilité émotionnelle**

“

Ce sont 3 étapes que tu peux suivre mentalement. En moins de 5 mn, tu peux avoir une vision plus claire sur ce qui te fait ruminer, car tu oses accueillir pleinement tes pensées. Allez, je te détaille tout ça !

Les 3 étapes, détaillées :

1.

Accueillir tes pensées :

Essayer de bloquer tes pensées envahissantes, ou ne pas mettre des mots clairement dessus, ça peut avoir l'effet inverse : elles restent en bruit de fond.

Alors accueille-les pleinement.

- **Demande-toi :** À quoi je pense exactement ? Qu'est-ce qui me tracasse ?

2.

Identifie tes émotions :

Les pensées intrusives qui nous font ruminer, visent souvent des sentiments de honte, de culpabilité ou de peur. Des émotions qui nous semblent désagréables.

- **Demande-toi :** Comment est-ce que je me sens ?
Quelles émotions est-ce que j'arrive à identifier ?

3.

Questionne ta responsabilité émotionnelle :

Ce qui nous fait ruminer, c'est le fait de rester focalisé sur des choses que nous ne pouvons pas contrôler (le regard des autres, une situation au travail..).

- **Demande-toi :** De quoi est-ce que je peux être responsable ? De quoi est-ce que je ne peux pas être responsable ?

Exemple de Mathilde :

1. **Mes pensées ?**

"Je ressasse sur mon dossier client. C'est comme un bruit de fond depuis jeudi, et là d'un coup, je rumine et je panique ! Je ne sais pas encore pourquoi ce client a décidé d'arrêter de travailler avec moi, alors j'imagine plein de scénarios !".

2. **Mes émotions ?**

- Je me sens coupable de ne pas avoir réussi à garder ce client. Je perds confiance en moi et ça m'attriste.
- Je suis stressée, car j'ai peur de ce que pense ce client.

3. **Ma part de responsabilité ?**

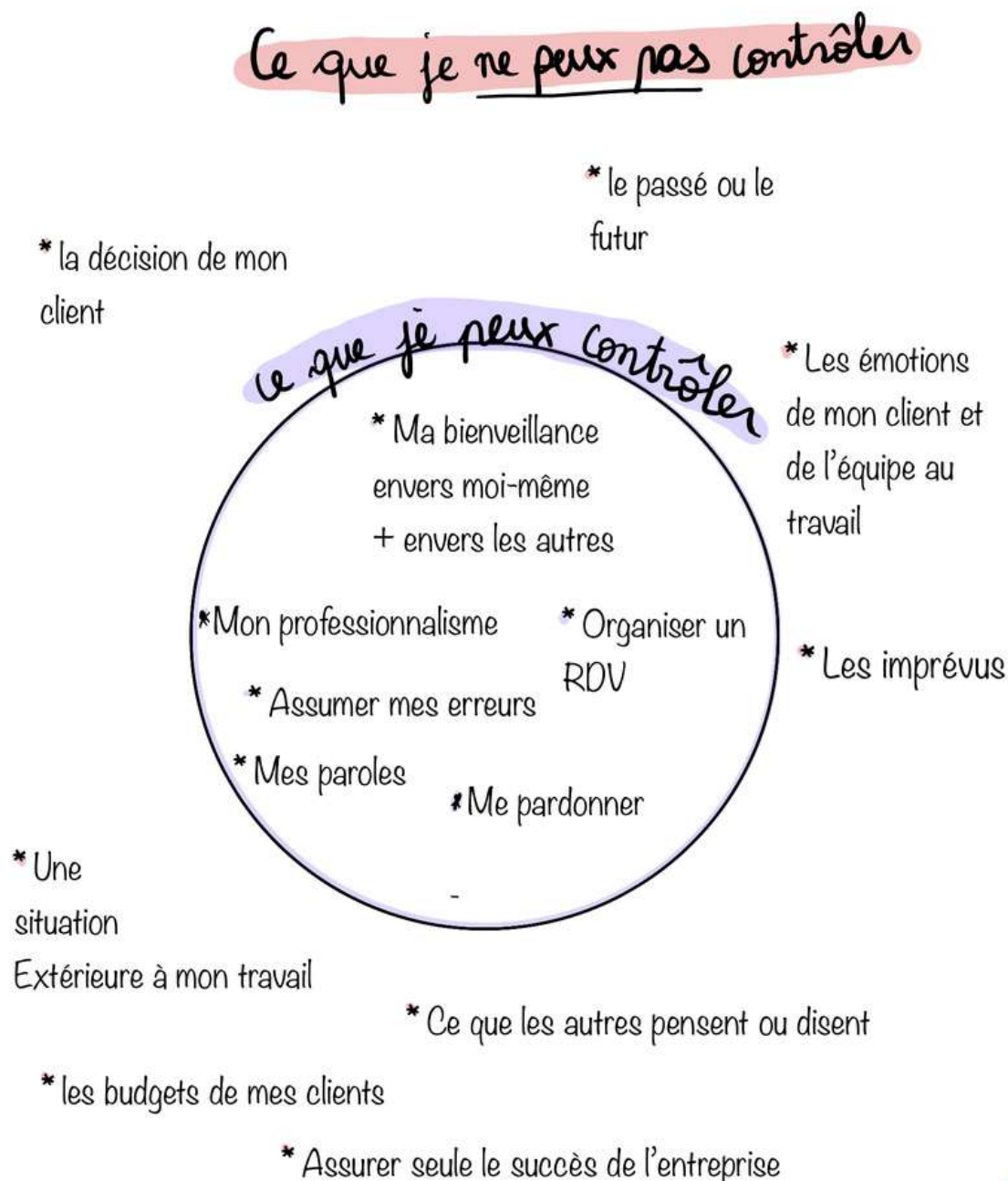
- Je ne suis pas responsable de ce que pense le client.
- Je ne peux pas décider à la place de mon client.
- Je ne peux pas résoudre la situation aujourd'hui.
- Je peux et j'ai envie d'être responsable de lui proposer un point pour éclaircir la situation. Je me note dans mon téléphone de lui envoyer un email lundi matin.
- Je suis responsable de mes propres émotions, et de m'autoriser à reprendre sereinement le cours de ma journée.

Exo 2 : Écrire pour faire le tri dans tes pensées



Avec un papier et un crayon, tu viens faire une bulle au centre de la feuille. Après avoir identifié la situation que tu rumines, notes dans le centre de la bulle ce qui peut être sous ton contrôle. En-dehors de cette bulle, tu viens identifier et noter tout ce qui t'échappe et que tu ne peux pas contrôler.

Exemple de Mathilde



“

Maintenant, Mathilde a plus de clarté sur les décisions qu'elle décide ou non de prendre. Il est plus facile de passer à autre chose quand on accepte de lâcher prise sur ce que l'on ne peut pas contrôler.

EXO 3 : réguler ton dialogue intérieur



Le fait de ruminer nous plonge souvent dans des émotions que nous percevons comme négatives. La honte, la tristesse ou la peur nous envahissent.

Mais rappelle toi que **personne** n'est plus **dur avec toi**, que **toi-même** !

Tu rumines et tu t'en veux ?

Dans ces moments-là, il est important de prendre du recul et de se rappeler que tu ne vois peut-être pas la situation de façon **neutre**. Tu as peut-être même tendance à te **juger** durement !

Alors, tu peux t'entraîner à prendre du recul pour avoir une vision plus **juste** et plus **bienveillante** de toi. Pour ça, tu peux **réguler** ton **dialogue intérieur**. (la façon dont tu te parles et tu te perçois.)

Allez, respire un grand coup, je te montre comment !

Les questions à te poser :

1. Si c'était mon meilleur ami qui vivait cette situation et qu'il m'en faisait part, qu'est-ce que je lui dirais ?
2. Si je pense avoir fait des erreurs, est-ce que me punir va faire avancer la situation ? Pourquoi est-ce que je devrais commencer à me pardonner ?
3. Si je m'autorise à passer à autre chose maintenant, pour ne plus ruminer, qu'est-ce que ça va me permettre ?



Exemple de Mathilde

1. **Si c'était mon meilleur ami qui vivait cette situation et qu'il m'en faisait part, qu'est-ce que je lui dirai ?**

Je lui dirai qu'il fait toujours de son mieux au travail. Il a peut-être fait une erreur, mais il n'en est même pas sûr puisque le client n'a pas encore expliqué les raisons de son départ !

Je lui dirai qu'il mérite de passer un bon dimanche, sans se punir, et qu'il a la capacité de résoudre cette situation. J'ai confiance en lui.

2. **Si je pense avoir fait des erreurs, est-ce que me punir va faire avancer la situation ? Pourquoi est-ce que je devrais commencer à me pardonner ?**

Me punir et ruminer n'avance en rien. Par contre, accueillir mes pensées, m'aide à avancer. En me punissant, je risque de passer plus de temps à chercher des erreurs potentielles à la place de chercher des solutions !

3. **Si je m'autorise à passer à autre chose maintenant, pour ne plus ruminer, qu'est ce que ça va me permettre ?**

Je vais pouvoir profiter de mon dimanche et même me sentir plus apaisée demain, pour reprendre le pouvoir, sereinement, sur ce que je peux !

Félicitations !

Tu as maintenant 3 exercices express à utiliser pour gagner en **clarté** et en **sérénité** quand tu rumines.

Ces exercices sont des minis extraits de l'un des thèmes de ma formation : "**Apprendre à mieux gérer tes émotions**".

Alors pour faire de tes émotions une force, c'est par **ici** !

Reprends le pouvoir face à émotions, pour vivre la vie épanouie que tu mérites.



Manon Tournant

À bientôt !

Mon profil [Linkedin](#)

[Mon podcast](#)

[Ma newsletter](#)