

Quand l'enfant a des ruminations

Quand son enfant rumine, il doit avant tout faire 2 choses :

- Constater qu'il rumine ;
- Quitter la tête et sentir le corps : il descend de la tête jusqu'à la respiration du ventre. Car dans le ventre il n'y a pas d'idées...

On se met à ruminer dès qu'on veut que les choses soient autrement qu'elles ne le sont. Il arrive souvent de ressasser des idées, mais la plupart du temps on ne s'en rend pas compte : on a trop de pensées, d'opinions, de jugements ou de doutes sur un tas de choses. On croit que c'est en ruminant qu'on va résoudre les problèmes. C'est une erreur.

Si on apprend aux enfants à mieux comprendre leur psychologie, ils se gèrent eux-mêmes plus facilement :

- Il ne faut pas croire toutes ses pensées (par exemple *je n'y arriverai pas n'est pas vrai*) ;
- Ils ne sont pas leurs pensées, par exemple *je ne suis pas assez intelligent est une idée, pas l'enfant* ;
- Leur faire écrire les principales pensées qu'ils ressassent et en faire une liste par ordre d'importance ;
- Les jours suivant leur demander d'observer quand les ruminations apparaissent et voir s'ils arrivent à les suivre. Lorsque les pensées ressassées sont observées sans être prises au sérieux, elles peuvent s'estomper, comme la flamme d'une bougie qui ne reçoit plus d'oxygène.
- Il y a des idées qui continuent à revenir malgré tout. Elles ont parfois une cause qu'il faut examiner, reconnaître et comprendre si on veut qu'elle ne nous assaille plus.

Les pensées : que sont-elles finalement ?

Les pensées sont comparables à de petites voix que nous entendons à l'intérieur de notre tête. Ces voix n'arrêtent pas de parler, de raconter des histoires. Elles se mêlent de tout, ont une opinion sur tout : sur les gens,

sur le monde, sur les vêtements, sur ce que l'on mange, sur ce que l'on fait, ou sur ce que l'on aurait dû faire. Les pensées concernent ce que l'on trouve difficile ou agréable, celui que l'on veut devenir, ou ce qui était énervant la semaine passée. Lorsqu'elles sont associées à des émotions, et consécutives à un événement, elles forment des états psychologiques.

Parfois ces pensées nous concernent : *je ne peux pas m'empêcher de penser à mon examen de mathématiques demain et je me dis tout le temps que je vais le rater.*

Parfois elles concernent les autres : *le pauvre il a l'air d'aller mal. Hier, j'ai vu à la télé des gens prisonniers sous de grosses pierres parce qu'il y a eu un tremblement de terre. C'est horrible, je voudrais pouvoir faire quelque chose mais je ne sais pas quoi.*

Un état psychologique est l'association « événement- sentiment -pensée »

Par exemple :

- *On a déménagé* (événement) ;
- *J'en suis triste* (sentiment) ;
- *Personne ne viendra à mon anniversaire car je ne connais personne* (pensée) ;
- *J'ai peur d'en parler* (sentiment) ;
- *Car je dois me faire des films* (pensée).

En tant que parent, on peut être soulagé que son enfant ne se plaigne pas de ce déménagement mais le sentiment de tristesse est entretenu par des idées qui reviennent sans cesse. Cela précisément mérite qu'on s'attarde sur ses ruminations pour l'aider à arrêter d'en fabriquer.

Est-ce qu'on peut arrêter de fabriquer des ruminations ?

Beaucoup de gens se demandent si l'on peut arrêter ses propres idées. C'est très intéressant d'essayer de faire ensemble l'expérience de l'arrêt des idées. Un membre de la famille mesure un temps de 15 secondes. Les autres ferment les yeux et essaient de ne penser à rien.

Exercice en famille

Fermez les yeux et essayez pendant 15 secondes de ne penser à rien.

Qu'avez-vous constaté ? Vous êtes-vous dit constamment *je ne vais penser à rien ?* À quoi avez-vous pensé ?

En fait on ne peut pas arrêter l'apparition d'idées car elles sont fabriquées à la chaîne. C'est ainsi que se fabriquent les soucis, les pensées gaies, agréables, indésirables, méchantes, les projets, les souvenirs. Mais quand les pensées menacent d'envahir trop les enfants on peut leur apprendre à ne plus écouter le flot des pensées. En première intention :

- Ne pas faire tout ce que leurs pensées racontent ;
- Ne pas croire tout ce qui leur passe par la tête car beaucoup de pensées ne sont pas vraies ;
- Reconnaître les pensées : de quoi parlent-elles au juste ?

Exercice : observer les pensées

Tout le monde s'assoit autour d'une table. Un membre de la famille a le rôle de l'intervieweur et pose une série de questions. Les autres autour de la table, au lieu de répondre à la question, ils écoutent seulement les réponses dans leur tête. Quelles sont les pensées qu'ils entendent venir ? Est-ce qu'ils voient des images qui les accompagnent ? Après chaque question posée, l'intervieweur laisse 5 secondes de silence.

Exemples de questions :

- Quel est ton repas préféré ?
- Qu'est-ce qui peut te rendre très heureux ?
- Te fais-tu parfois des soucis pour quelque chose ?
- Quelles sont les pensées qui apparaissent si tu les laisses aller n'importe où (laisser ici 20 secondes) ?

Les pensées défilent toujours à vive allure. On peut d'emblée les croire ou alors les reconnaître comme des connaissances qui racontent des histoires. Au bout d'un certain temps on commence à prendre conscience que ses pensées ont tendance à nous mener par le bout du nez, par exemple vers l'armoire où se trouvent les chips dès que l'on pense à un problème qu'on ne parvient pas à résoudre.

J'évalue mes ruminations

Parfois je passe un moment difficile et après j'ai des ruminations le soir ou le lendemain, je peux le partager en famille ou le garder pour moi pour l'instant.

Après un moment difficile, comment suis-je dans ma peau ?

Je me sens mal

Je me sens bien

1

2

3

4

5

Qu'est-ce que je ressens dans mon corps ?

- Cela me donne mal au ventre
- Cela me donne mal à la tête
- Autre (préciser)...

Est-ce que j'ai envie de le garder pour moi (pour l'instant) ou est-ce que j'ai envie de le raconter / le dessiner ?

Je le garde pour moi

Je veux le raconter / le dessiner

1

2

3

4

5

Est-ce que ça dure toute la journée ?

Ça dure toute la journée

Ça varie durant la journée

1

2

3

4

5

Ce que ma famille pourrait faire pour m'aider c'est...

- Une caresse, des gratouilles
- Chercher ensemble comment résoudre un problème
- Téléphoner à un ami
- Se disputer gentiment
- Ma famille peut se montrer patiente
- Ne pas s'opposer à mes émotions, les laisser s'exprimer
- Ma famille peut me montrer à quel point elle m'aime
- Autre chose (préciser)...

Le lendemain au réveil, je me sens...

Fatigué

Reposé

1

2

3

4

5

Quand je repense au moment difficile, j'ai une rumination, c'est comme courir alors que ce n'est pas nécessaire...

Quand je monte vite l'escalier, même s'il n'y a que mes jambes qui courent, d'autres choses se passent dans mon corps. Quand j'ai une rumination, même si ma tête ne pense qu'à ça, d'autres choses se passent aussi dans ma vie.

Quand je m'arrête brusquement de courir, je sens mon corps au niveau de la respiration, des muscles et du cœur. Quand j'arrête de ruminer, je sens les autres choses qui se passent dans ma vie.

Pendant la journée je cours parfois automatiquement et je me rends compte alors que ce n'est pas toujours nécessaire.

Quand j'ai vécu un moment difficile, ma tête y repense alors que ce n'est pas toujours nécessaire.

Nombre de fois où j'y pense alors que ce n'est pas nécessaire

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Voilà mes ruminations :	Alors je pense...
• On m'embête	
• Je ne suis pas suffisamment bon dans cette matière	
• Je me suis disputé	
• Quelqu'un est très fâché contre moi	
• Je veux me faire du mal	
• Je veux faire du mal à quelqu'un parce qu'il m'a fait du mal	
• Est-ce qu'on m'a trouvé suffisamment gentil ?	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	

