

Fiche exercice

EN CAS DE RUMINATIONS



1 J'identifie le sujet de mes ruminations

2 Le sujet de mes ruminations concerne-t-il un problème actuel ?

- ☐ Oui, j'engage la résolution de problème.
- ☐ Non, il ne s'agit pas d'un problème actuel, ou le problème ne peut être résolu pour le moment, alors, je peux m'engager dans l'étape suivante.

3 Je note le caractère non adapté de mes ruminations et je m'investis dans l'un des comportements suivant :

- ☐ Je me fixe un objectif et je le décompose pour le réaliser.
- ☐ Je réalise un exercice de relaxation rapide en centrant mon attention sur la respiration.
- ☐ Je réalise un exercice de méditation, celui avec lequel je suis le plus à l'aise.
- ☐ Je m'active, je me distance de mes pensées répétitives : toute activité qui me permet de me mettre en mouvement est une bonne activité.
- ☐ Je m'investis dans un contact social : je téléphone à un ami ou à un membre de ma famille. Je peux même me déplacer pour rendre une visite surprise.
- ☐ Je m'investis dans une activité créative : je me mets à l'écriture, à la peinture, etc.