FICHE 03 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Utile ou en boucle ?

Distinguer la réflexion qui aide de la rumination

OBJECTIF

Apprendre à repérer quand on « tourne en boucle » (questions abstraites, « pourquoi… ? ») et à basculer vers une pensée concrète, orientée vers la prochaine action.

POUR QUI

Rumination anxieuse ou dépressive, tendance à analyser sans fin, ruminations après une erreur ou un conflit.

DURÉE

15 min en séance, puis à chaque épisode de rumination

DÉROULÉ

1. Explore un épisode récent : de quoi parlaient les pensées, combien de temps, comment la personne se sentait après.
2. Présente les deux modes : abstrait (« Pourquoi est-ce que ça m'arrive ? Qu'est-ce que ça dit de moi ? ») et concret (« Qu'est-ce qui s'est passé exactement ? Quel est le prochain petit pas ? »).
3. Fais le test des trois questions de la page 2 sur l'épisode choisi.
4. Entraîne la bascule : reformuler une question « pourquoi » en question « comment » ou « quoi ».
5. Repère les déclencheurs (heure, lieu, humeur) pour prévoir une activité de remplacement.

POINTS D'ATTENTION

> La réflexion n'est pas mauvaise en soi : on cherche à repérer celle qui n'aboutit à rien. Évite que la personne se reproche de ruminer, ce qui alimente une nouvelle boucle.

RÉFÉRENCES

Watkins, E. R. (2016). Rumination-Focused Cognitive-Behavioral Therapy for Depression. Guilford.

Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. Psychological Bulletin, 134(2), 163-206.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 03 · FICHE À REMETTRE

Utile ou en boucle ?

Réfléchir peut aider. Tourner en boucle, beaucoup moins. Ces trois questions t'aident à faire la différence.

1. Est-ce que j'avance vers une solution ou une décision ? (oui / non)
2. Est-ce que je comprends quelque chose de nouveau ? (oui / non)
3. Est-ce que je me sens un peu mieux, ou plus mal ? (mieux / plus mal)
4. Deux « non » et « plus mal » : c'est probablement une boucle. Je passe à la question concrète : « Quel est le prochain petit pas, et quand ? »

Question qui tourne (« pourquoi… ? »)	Version concrète (« comment / quoi… ? »)	Prochain petit pas	Quand

Qu'est-ce qui m'aide à sortir de la boucle (activité, lieu, personne) ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification