PACK D’IMPLÉMENTATION

Protocole Anti-Rumination

La méthode complète en un coup d’œil + templates imprimables.

À garder sous les yeux.

- 1 page Protocole (3 phases) + S.O.S Urgence
- Templates : 5 Pourquoi, Journal 7 jours, Score avant/après
- Diagnostic profil + Plan d’action 7 jours + Scénarios

Notes personnelles

© Tous droits réservés — Formation Combat la Rumination Mentale

LE PROTOCOLE ANTI-RUMINATION

La méthode complète en un coup d’œil

PHASE 1 : DÉMYSTIFIER (Comprendre)

OBJECTIF

Arrêter de subir et commencer à analyser.

PIÈGE

L’introspection solitaire : s'isoler pour « réfléchir au problème » nourrit la boucle.

CONCEPT

La rumination est un bug mécanique : ce n’est pas ta personnalité, c’est une boucle qui tourne à vide.

5P Les 5 Pourquoi

- Capture la pensée.
- Demande « Pourquoi ? » sur la réponse précédente, 5 fois.
- Trouve la cause racine (peur cachée) pour désamorcer le monstre.

PHASE 2 : ROMPRE (Distraire)

OBJECTIF

Utiliser un frein d’urgence mécanique.

PIÈGE

La fausse pause : scrolling/ écrans passifs. Ça garde le cerveau en alerte et augmente l’anxiété.

CONCEPT

Loide Parkinson : sans limite de temps, l’angoisse prend tout l’espace disponible.

T Technique du Timer

- Mets un chronophysique sur 15 minutes.
- Interdiction formelle de ruminer avant la sonnerie.
- Plonge dans une activité immersive (puzzle, lecture, sport).

PHASE 3 : RECONSTRUIRE (Maîtriser)

OBJECTIF

Reprogrammer le logiciel interne.

PIÈGE

La suppression émotionnelle (« je vais bien »). Effet cocotte-minute : ça finit par exploser.

CONCEPT

Neuroplasticité : tu ne peux pas effacer une pensée, mais tu peux réécrire l’histoire que tu te racontes.

CC Cohérence cardiaque

- Respiration 5-5 (inspire 5 sec/expire 5 sec).
- Rythme : 6 fois par minute.
- Calmer le cœur pour forcer le cerveau à s’apaiser.

S.O.S. URGENCE (en cas de crise)

STOP — Dis « STOP ! » à voix haute.

RESPIRE — Fais 3 cycles lents (inspire / expire).

AGIS — Bouge 60 secondes : marche, eau, change de pièce.

© Tous droits réservés — Formation Combat la Rumination Mentale

TEMPLATE — LES 5 POURQUOI

1 page. À utiliser dès qu’une pensée revient en boucle.

PENSÉE QUI TOURNE EN BOUCLE (1 phrase)

ESCALIER DES 5 POURQUOI

1. Pourquoi ?
2. Pourquoi ?
3. Pourquoi ?
4. Pourquoi ?
5. Pourquoi ?

CAUSE RACINE (peur cachée)

ACTION MINUSCULE (5 minutes) — à faire maintenant

PHRASE DE RECADRAGE (1 phrase qui me rend mobile)

© Tous droits réservés — Formation Combat la Rumination Mentale

JOURNAL — DÉCLENCHEURS (7 JOURS)

1 ligne par jour. Zéro jugement. Juste du signal.

Jour	Déclencheur	Pensée	Émotion	0–10	Outil	Résultat
J1						
J2						
J3						
J4						
J5						
J6						
J7						

Astuce : note l’outil utilisé (5P / Timer / CC) et le résultat sur 10.

© Tous droits réservés — Formation Combat la Rumination Mentale

CARTE — S.O.S URGENCE

À imprimer. À garder dans le portefeuille / sur le bureau.

S.O.S URGENCE

Quand tu sens la panique monter :

STOP Dis « STOP ! » à voix haute.

RESPIRE 3 cycles maintenant (inspire / expire).

AGIS Bouge : eau, marche, change de pièce.

Rappel : une crise = une alarme,
pas une vérité.

S.O.S URGENCE

Quand tu sens la panique monter :

STOP Dis « STOP ! » à voix haute.

RESPIRE 3 cycles maintenant (inspire / expire).

AGIS Bouge : eau, marche, change de pièce.

Rappel : une crise = une alarme,
pas une vérité.

Conseil : imprime sur papier épais et découpe le long des pointillés.

© Tous droits réservés — Formation Combat la Rumination Mentale

ROUTINE — COHÉRENCE CARDIAQUE 365

Objectif : calmer le cœur pour forcer le cerveau à s’apaiser.

3	6	5
fois / jour	**respirations / min**	**minutes**

Mode standard

Respiration 5-5 : inspire 5 sec, expire 5 sec.
Rythme : 6 cycles par minute.
Moment facile : matin / midi / fin d’après-midi.

Version express (1 minute)

Dès que la boucle démarre : 6 respirations 5-5. Même 1 minute change la trajectoire.

Tracker 7 jours

Coche quand tu fais 3×5 min.

J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Astuce : fais-le avant un moment « critique » (réunion, message, coucher).

© Tous droits réservés — Formation Combat la Rumination Mentale

SCORE — RUMINATION (AVANT / APRÈS)

Coche 0 à 4. Compare Jour 1 vs Jour 7.

0 Jamais 1 Rare 2 Parfois 3 Souvent 4 Très souvent

	0	1	2	3	4
Je repense en boucle à un problème sans avancer.	☐	☐	☐	☐	☐
Je revis une scène passée en me jugeant.	☐	☐	☐	☐	☐
Je me projette dans le pire scénario.	☐	☐	☐	☐	☐
Je cherche des certitudes et je vérifie mentalement.	☐	☐	☐	☐	☐
J’ai du mal à couper le soir / la nuit.	☐	☐	☐	☐	☐
Ça me vole du temps (travail, relation, sommeil).	☐	☐	☐	☐	☐
Je reporte une action par peur de mal faire.	☐	☐	☐	☐	☐
Je scrolle au lieu de récupérer.	☐	☐	☐	☐	☐
Je rumine pour réparer / contrôler l’image que je renvoie.	☐	☐	☐	☐	☐
Je sens une tension physique quand ça démarre.	☐	☐	☐	☐	☐

Calcul : additionne les points (max 40). Objectif : baisser la note sur 7 jours.

© Tous droits réservés — Formation Combat la Rumination Mentale

DIAGNOSTIC — TON PROFIL DE RUMINATION

Coche la lettre dominante. Puis lis ton levier d’action.

A = Contrôle • B = Rejouage • C = Anticipation • D = Réparation

	A	B	C	D
Incertitude / attente	☐	☐	☐	☐
Après échange	☐	☐	☐	☐
Avant événement	☐	☐	☐	☐
Quelqu’un va mal (responsabilité)	☐	☐	☐	☐
Détail imparfait	☐	☐	☐	☐
Rumination nocturne	☐	☐	☐	☐
« Je suis à la hauteur ? »	☐	☐	☐	☐
« J’aurais dû… »	☐	☐	☐	☐
Projection long terme	☐	☐	☐	☐
Réparer vite (message / justification)	☐	☐	☐	☐

Lecture rapide

A (Contrôle) → Timer + action • B (Rejouage) → 5 Pourquoi + recadrage factuel
C (Anticipation) → Cohérence 365 + plan A/B court • D (Réparation) → frontière + Timer

© Tous droits réservés — Formation Combat la Rumination Mentale

PLAN D’ACTION — 7 JOURS

Une progression simple. Une action par jour.

JOUR 1	☐	Score (avant) + déclencheur principal + outil réflexe.
JOUR 2	☐	5 Pourquoi complet + action 5 min.
JOUR 3	☐	Timer 15 min + activité immersive.
JOUR 4	☐	3×5 min cohérence + version express.
JOUR 5	☐	Journal déclencheurs : 1 pattern + 1 ajustement.
JOUR 6	☐	3 preuves factuelles + 1 phrase mobile + CC 5 min.
JOUR 7	☐	Score (après) + routine quotidienne + 3 règles anti-boucle.

3 règles anti-boucle
1) Une pensée = un signal, pas une consigne.
2) Timer avant analyse longue.
3) Un geste minuscule vaut mieux qu’une certitude.

© Tous droits réservés — Formation Combat la Rumination Mentale

SCÉNARIOS — PRÊTS À UTILISER

Quand ça démarre, applique. Pas besoin de réfléchir.

SOMMEIL

- Cohérence express 1 min.
- Si ça insiste : Timer 15 + lecture.
- Écris 1 ligne : « Dossier demain 10h. »

PRO (erreur / réunion)

- Timer 15 (interdit de ruminer avant).
- 1 mini 5 Pourquoi.
- 1 action minuscule exécutée (5 min).

RELATIONNEL (silence / message)

- Cohérence express 1 min.
- Timer 15 (interdit de checker).
- 3 hypothèses neutres + 1 action saine.

Notes personnelles

© Tous droits réservés — Formation Combat la Rumination Mentale