

HYPNOPRATIQUE

Les outils qui vous font gagner du temps avant vos séances

KIT PROFESSIONNEL #01

Ruminations & mental envahissant

Stratégie de séance • anamnèse • 3 scripts • variantes • exercices
• suivi

Créé par Nadia Ruello Le Lay
Hypnothérapeute

Support professionnel - à adapter à votre pratique, votre formation et à la singularité de chaque personne accompagnée.

Avant de commencer

Ce kit a été conçu comme une boîte à outils pratique. Il ne remplace ni la formation du praticien, ni son jugement clinique, ni une prise en charge médicale ou psychologique lorsqu'elle est indiquée.

Objectif : disposer rapidement de plusieurs portes d'entrée lorsqu'un client décrit un mental qui tourne en boucle, des pensées répétitives ou une difficulté à « couper ».

Les scripts sont volontairement adaptables. Les formulations entre crochets invitent à reprendre les mots du client. N'hésitez pas à raccourcir, déplacer ou supprimer des passages.

Sommaire

1. Repères et limites
2. Anamnèse ciblée
3. Construire la séance
4. Induction modulable
5. Script A - La radio mentale
6. Script B - Le train des pensées
7. Script C - Fermer le bureau mental
8. Banque de métaphores et variantes
9. Exercices interséances
10. Fiche client
11. Fiche de suivi praticien
12. Deuxième séance : pistes d'adaptation

1. Repères et limites

Le mot « rumination » recouvre des expériences très différentes : refaire une conversation, anticiper un problème, chercher une réponse impossible à obtenir, analyser ses propres réactions, préparer mentalement tous les scénarios, ou encore lutter contre une pensée que l'on voudrait faire disparaître.

Le premier travail n'est donc pas de faire taire le mental. Il consiste à comprendre ce que ces pensées tentent de faire pour la personne : protéger, prévoir, contrôler, éviter, réparer, donner du sens ou maintenir un sentiment de sécurité.

Avant une séance centrée sur l'apaisement, vérifiez que la demande entre dans votre champ de compétence. Une souffrance intense, des idées suicidaires, des symptômes psychotiques, un épisode maniaque, une dégradation majeure du fonctionnement ou toute situation nécessitant une évaluation clinique justifient une orientation vers un professionnel de santé adapté.

Évitez également de promettre la disparition des pensées. Un objectif plus réaliste est souvent : réduire leur emprise, retrouver de la souplesse attentionnelle, augmenter la capacité à revenir au présent et modifier la relation entretenue avec le flux mental.

3 profils fréquemment rencontrés

Le mental contrôleur. « Si j'y pense assez, je finirai par éviter le problème. »

Le mental analyste. « Il faut que je comprenne pourquoi. »

Le mental sentinelle. « Si je me détends, quelque chose risque de m'échapper. »

2. Anamnèse ciblée

Utilisez seulement les questions pertinentes. Le but n'est pas de remplir une grille, mais d'identifier la boucle et les ressources déjà présentes.

- Quand vous dites que votre mental ne s'arrête pas, qu'est-ce qui se passe exactement ?
- À quels moments est-ce le plus présent ? Et à quels moments est-ce un peu moins présent ?
- Les pensées concernent-elles surtout le passé, le futur, les autres, vous-même ou plusieurs thèmes ?
- Qu'essayez-vous généralement de faire pour les arrêter ? Quel effet cela produit-il ?
- Si cette partie de vous qui réfléchit autant essayait de vous aider, de quoi tenterait-elle de vous protéger ?
- Qu'est-ce qui vous ferait dire, après la séance, que quelque chose a déjà commencé à changer ?
- Sur une échelle de 0 à 10, quelle place prennent ces pensées aujourd'hui ?
- Que pourriez-vous faire de l'espace récupéré si elles prenaient deux points de moins ?
- Existe-t-il une activité pendant laquelle votre attention se pose naturellement ?
- Quelles sensations corporelles accompagnent les boucles mentales ?
- Le sommeil est-il touché ? L'endormissement, les réveils, le réveil matinal ?
- Y a-t-il actuellement un événement concret nécessitant une décision ou une action, plutôt qu'un simple apaisement ?

À repérer dans les mots du client

Notez ses verbes et ses images : « ça tourne », « ça mouline », « je repasse le film », « mon cerveau scanne », « je n'arrive pas à fermer », « ça fait du bruit ». Ces expressions fournissent souvent la meilleure métaphore hypnotique.

3. Construire la séance

Étape 1 - Externaliser sans dissocier la responsabilité. Parler du « mental », de « la partie qui anticipe » ou de « ce mécanisme » peut permettre d'observer l'expérience sans se confondre avec elle.

Étape 2 - Reconnaître l'intention. Plutôt que combattre la pensée, reconnaître que le système a peut-être appris à rester actif pour une raison.

Étape 3 - Introduire un choix. Le changement recherché n'est pas « zéro pensée », mais la possibilité de choisir quand suivre une pensée et quand la laisser passer.

Étape 4 - Installer un signal de retour. Respiration, contact des pieds, main sur le ventre, mot-clé ou image choisie par le client.

Étape 5 - Futuriser. Faire vivre une situation réelle : coucher, trajet, douche, retour du travail, dimanche soir...

Choisir le script

Radio mentale : client qui parle de bruit, volume, saturation.

Train des pensées : client qui suit chaque idée et se retrouve entraîné très loin.

Bureau mental : client très organisé, responsable, qui continue à travailler intérieurement le soir.

4. Induction modulable

Prenez le temps de vous installer comme c'est confortable pour vous... et vous n'avez rien de particulier à réussir ici.

Vous pouvez remarquer qu'une partie de votre attention écoute ma voix... pendant qu'une autre continue peut-être à penser. Et c'est très bien ainsi. Nous n'avons pas besoin de chasser les pensées pour commencer.

Peut-être simplement sentir les points de contact... le poids du corps... la température de l'air... et laisser l'expiration devenir, si elle le souhaite, légèrement plus longue.

Chaque fois qu'une pensée arrive, vous pouvez la remarquer comme on remarque un son dans une pièce. Elle peut être là... sans avoir besoin de devenir le centre de tout.

Et tandis que le corps découvre qu'il peut rester ici, maintenant... l'esprit peut apprendre quelque chose de différent : il existe des moments pour réfléchir... et des moments où il n'est pas nécessaire de résoudre quoi que ce soit.

Personnalisez ici : reprenez une activité dans laquelle le client sait déjà être absorbé naturellement : marcher, jardiner, conduire, bricoler, écouter de la musique...

5. Script A - La radio mentale

Imaginez, ou faites simplement comme si, qu'il existait quelque part un poste de radio. Une radio particulière, capable de diffuser les commentaires, les scénarios, les « et si », les conversations rejouées et tout ce que le mental estime important de rappeler.

Pendant longtemps, peut-être que cette radio s'est allumée toute seule. Et quand le volume montait, le réflexe était peut-être de vouloir l'éteindre brutalement... ce qui obligeait encore à vérifier si elle était vraiment éteinte.

Aujourd'hui, vous pourriez découvrir qu'il existe autre chose qu'un bouton marche-arrêt. Il existe un réglage du volume. Et surtout... une distance.

Vous pouvez laisser cette radio fonctionner quelque part en arrière-plan et remarquer que vous n'êtes pas obligé d'écouter chaque phrase. Certains mots deviennent moins distincts. Certains commentaires passent sans réponse.

Et peut-être qu'une main imaginaire trouve le bouton du volume... juste assez pour le baisser d'un cran. Pas besoin de silence total. Seulement assez pour entendre autre chose : votre respiration... votre corps... ce qui existe réellement autour de vous.

À chaque expiration, le volume peut trouver le niveau utile. Celui qui permet au mental de vous prévenir lorsqu'une vraie action est nécessaire... et de rester en arrière-plan lorsqu'il n'y a rien à résoudre maintenant.

Vous pouvez même imaginer deux fréquences : la fréquence « réflexion utile » et la fréquence « boucle ». Et votre système apprend progressivement à reconnaître la différence.

Dans les prochains jours, lorsqu'une boucle commencera, une question pourra apparaître : « Est-ce qu'il y a quelque chose à faire maintenant ? » Si oui, une action concrète. Si non... le volume peut redescendre.

Faites ensuite vivre au client une scène future précise dans laquelle il utilise ce réglage.

6. Script B - Le train des pensées

Imaginez une gare. Vous êtes sur le quai et des trains passent. Certains sont courts. D'autres comportent beaucoup de wagons. Sur chacun, il pourrait y avoir une destination : « ce que j'aurais dû dire », « demain », « et si ça se passe mal », « pourquoi moi », « il faut que je comprenne »...

Jusqu'ici, une pensée pouvait ressembler à un train dans lequel il fallait monter immédiatement. Et une fois à bord, un wagon en amenait un autre.

Mais une pensée qui arrive n'est pas une obligation de départ.

Vous pouvez rester sur le quai. Voir le train. Lire sa destination. Et ne pas monter.

Certains trains ralentiront. Certains feront beaucoup de bruit. Peut-être même qu'une vieille habitude dira : « celui-là, il faut absolument le prendre ». Et vous pourrez simplement remarquer cette invitation.

Puis sentir vos pieds sur le quai. Revenir au corps. À l'air. Aux sons. À ce qui est réellement présent.

Et si un jour vous montez dans un train sans vous en rendre compte, ce n'est pas un échec. Dès que vous le remarquez, vous pouvez descendre à la prochaine station. C'est précisément cela, apprendre.

Petit à petit, le cerveau découvre qu'il n'a plus besoin de terminer chaque trajet mental. Une pensée peut commencer... et ne pas être poursuivie.

Variante : pour une personne très visuelle, faites varier vitesse, taille, couleur et éloignement des trains. Pour une personne peu visuelle, travaillez uniquement avec la sensation de « suivre » ou « ne pas suivre ».

7. Script C - Fermer le bureau mental

Il existe peut-être en vous un bureau qui a appris à rester ouvert très tard. Un endroit où arrivent dossiers, demandes, souvenirs, choses à prévoir et problèmes à résoudre.

Ce bureau a probablement beaucoup travaillé pour vous. Peut-être même sans horaires. Comme si être responsable signifiait rester disponible intérieurement en permanence.

Et aujourd'hui, il n'est pas question de licencier cette partie de vous. Il s'agit de lui apprendre des horaires.

Imaginez une table. Les dossiers peuvent être triés en trois piles : « à faire », « à décider plus tard », « ne dépend pas de moi ». Prenez le temps nécessaire.

Les dossiers « à faire » peuvent être déposés dans un endroit sûr jusqu'au prochain moment prévu pour agir. Ceux qui demandent du temps peuvent attendre. Et ceux qui ne dépendent pas de vous peuvent être remis symboliquement à leur propriétaire, au temps, à la vie, ou simplement hors de votre bureau.

Puis remarquez la surface qui se libère. Une lampe peut être éteinte. Un écran se met en veille. Une porte peut se fermer sans être verrouillée.

Parce que fermer pour aujourd'hui ne signifie pas abandonner. Cela signifie permettre au système de récupérer pour être plus disponible demain.

Installez avec le client un rituel concret de fermeture : écrire trois lignes, fermer un carnet, dire un mot, éteindre une lumière, poser le téléphone.

8. Banque de métaphores et variantes

La rivière : les pensées sont des feuilles portées par l'eau ; observer sans aller les récupérer.

Les notifications : toutes les notifications n'exigent pas d'être ouvertes.

Le navigateur : trop d'onglets ouverts ; enregistrer ce qui compte puis fermer les autres.

Le ciel : les pensées sont des phénomènes météo ; le ciel n'a pas besoin de chasser les nuages.

La salle d'attente : une pensée peut attendre avant d'être traitée.

Le rond-point : remarquer que l'on repasse devant le même endroit et choisir une sortie.

Si le client intellectualise beaucoup

Évitez de multiplier les explications. Revenez à l'expérience sensorielle : « Et pendant que vous cherchez à comprendre, qu'est-ce que vos pieds peuvent remarquer maintenant ? »

Si le client lutte contre ses pensées

Utilisez davantage l'autorisation : laisser exister, observer, diminuer l'importance plutôt que supprimer.

Si le client a besoin de contrôle

Présentez le changement comme une compétence supplémentaire : choisir le moment de réfléchir, plutôt que renoncer au contrôle.

9. Exercices interséances

Choisissez un seul exercice à la fois. Un exercice trop complexe risque de devenir une nouvelle tâche mentale.

1. La question action.

Quand une boucle apparaît : « Y a-t-il une action utile que je peux réaliser maintenant ? » Si oui, la noter ou la faire. Si non, revenir à l'activité présente.

2. Le parking à pensées.

Prévoir un carnet. Écrire en quelques mots la pensée que l'on craint d'oublier. Le cerveau n'a plus besoin de la maintenir activement.

3. 5-4-3.

Nommer 5 choses vues, 4 sensations corporelles, 3 sons. Objectif : entraîner le déplacement volontaire de l'attention.

4. Le rendez-vous mental.

Pour certaines personnes, prévoir 10 à 15 minutes dans la journée consacrées aux préoccupations peut aider à différer une boucle. Cet outil doit rester souple et ne pas devenir un rituel obligatoire.

5. Fermeture du soir.

Écrire : ce qui est terminé aujourd'hui / ce qui attendra demain / ce qui ne dépend pas de moi.
Fermer physiquement le carnet.

10. Fiche client - Mon bouton de retour

Je reconnais que je suis dans une boucle quand :

.....

.....

La question que je me pose :

Y a-t-il quelque chose d'utile à faire maintenant ?

Si oui, mon action la plus petite est :

.....

Si non, je reviens à :

.....

Mon signal corporel de retour :

.....

La phrase qui m'aide :

.....

Une pensée peut être présente sans devenir une consigne.

11. Fiche de suivi praticien

Déclencheurs principaux :

.....

Fonction supposée de la rumination :

.....

Mots / images employés par le client :

.....

Ressources identifiées :

.....

Métaphore choisie :

.....

Signal de retour :

.....

Exercice proposé :

.....

12. Deuxième séance : pistes d'adaptation

Commencez par rechercher les micro-changements : durée des boucles, capacité à les repérer plus tôt, récupération plus rapide, moment où le client a choisi de ne pas suivre une pensée. Ne mesurez pas uniquement la fréquence des pensées.

Si amélioration : consolider et futuriser dans d'autres contextes.

Si aucun changement : vérifier si l'objectif était réellement l'apaisement ou si une décision/action concrète reste bloquée.

Si aggravation : réévaluer la situation, le niveau de souffrance et la pertinence d'une orientation.

Questions utiles

- Qu'avez-vous remarqué de différent, même légèrement ?
- À quel moment avez-vous réussi à ne pas suivre une pensée ?
- Qu'est-ce qui a facilité cela ?
- Qu'est-ce qui maintient encore la boucle ?
- Si nous devons modifier la métaphore, laquelle vous correspondrait davantage aujourd'hui ?

HYPNOPRATIQUE

Un kit n'a pas vocation à remplacer votre manière d'accompagner.

Il vous donne une structure, des idées et du temps - à vous d'en faire une séance singulière.

© 2026 Nadia Ruello Le Lay. Tous droits réservés. Ce document est destiné à l'usage personnel de l'acheteur. La reproduction, revente, diffusion ou mise à disposition du fichier ou de ses contenus substantiels n'est pas autorisée sans accord écrit.