

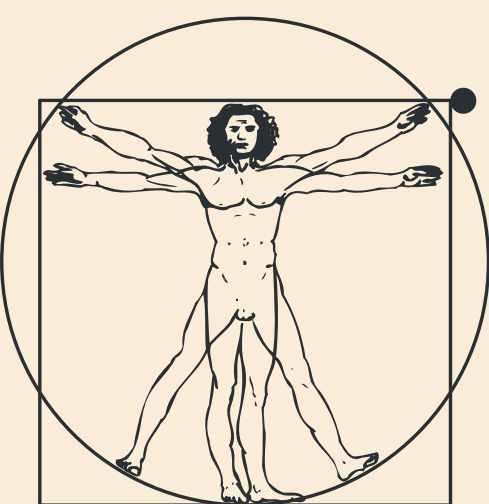
# Quelques conseils pour ...

## réduire les ruminations mentales

---



- Déposez ce qui vous tracasse sur papier, en passant par un exercice d'écriture. Le geste de la main possède un effet apaisant qui n'est pas procuré par la rédaction informatique.



- Souvent, les pensées en rafale font oublier que nous ne sommes pas qu'un cerveau. Reconnectez votre mental emballé et votre corps en écoutant ce que vos sensations physiques racontent. Par exemple : Avez-vous chaud, froid ? Des tensions, des tiraillements sont-ils présents ?



- Remplacez votre fourmillement mental par une image positive qui vous fait du bien. Sollicitez par exemple un souvenir de voyage ou un moment de plénitude vécu par le passé. Projetez-vous dans cet espace visuel sécurisant. Votre cerveau ne différenciant pas le réel de l'imaginaire, il va considérer votre visualisation comme parfaitement plausible.



- Pratiquez la cohérence cardiaque. Pour ce faire, adoptez un rythme de respiration basé sur 6 longues inspirations et expirations par minute, pendant 3 à 5 minutes. Au besoin, aidez-vous des applications disponibles sur votre smartphone.



- Si vos ruminations ont pour sujet une personne qui vous est néfaste, prenez le temps de vider votre sac symboliquement par rapport à cette dernière. Quand vous êtes au volant (et contraint de regarder droit devant vous), imaginez qu'elle est assise sur le siège passager et dites-lui tout ce que vous lui reprochez, même avec grossièreté.



- Prenez les actions concrètes pour vous débarrasser de ce qui vous pollue mentalement. En agissant, vous reprenez le contrôle sur votre vie, ce qui va vous soulager.



- Marchez dans la nature. Campagne, forêt, montagne, bord de mer ou de rivière, tous les endroits naturels sont des havres de paix pour mettre de côté les ruminations.



- Câlinez et faites-vous câliner. Rien de mieux que la tendresse pour libérer de l'ocytocine qui apaise et renforce le système immunitaire.