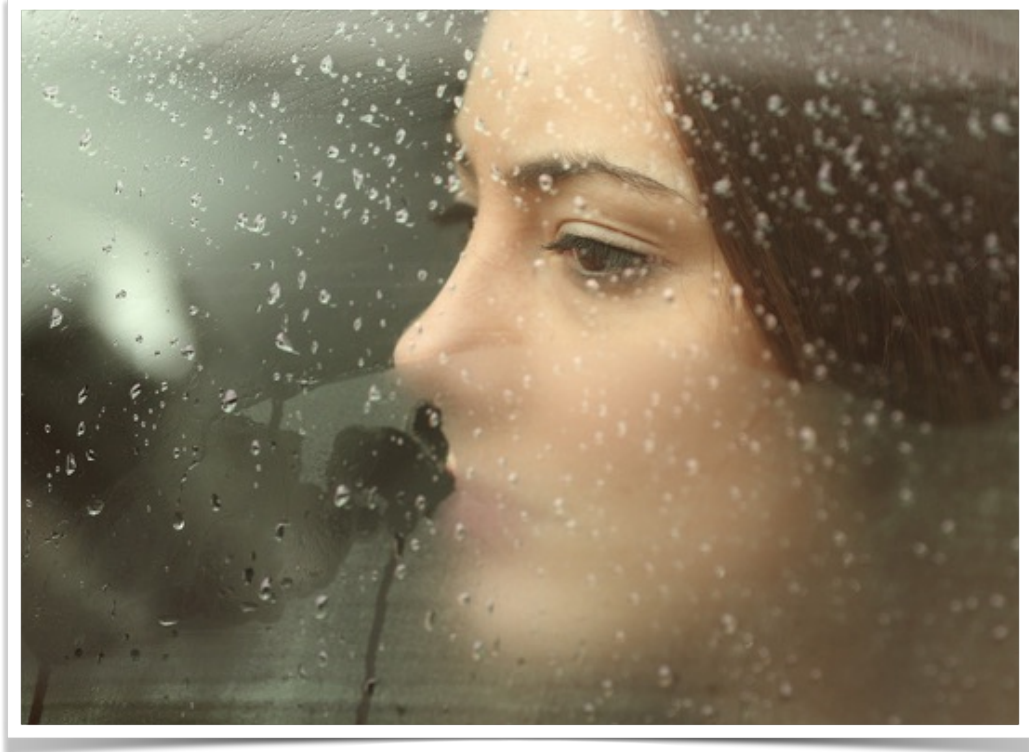

ÊTES-VOUS PORTÉ À LA RUMINATION



Nous vous présentons ici un questionnaire tiré de notre livre LÂCHER PRISE. PRENDRE DE L'ALTITUDE. S'il n'a rien d'un test psychométrique, il vous permettra néanmoins de réfléchir sur votre manière de faire face aux contrariétés et aux problèmes et d'évaluer la place qu'occupe la rumination dans votre répertoire de réponses.

Répondez par ce qui semble vous décrire le mieux.

Vous pouvez aussi remplir ce questionnaire en ligne sur notre site Internet à l'adresse : http://oserchanger.com/blogue_2/questionnaire-rumination/.

Marc Vachon, M.ps.

1. Je me surprends à repenser à une situation difficile bien longtemps après qu'elle soit passée, surtout quand mon esprit est au repos (par exemple en conduisant, dans le métro, en faisant du ménage ou en essayant de m'endormir)

- Jamais ou presque jamais
- Parfois
- Souvent
- Presque tout le temps

2. Quand je vis un conflit avec une autre personne, j'en parle avec mes amis avec qui je peux critiquer cette personne.

- Jamais ou presque jamais
- Parfois
- Souvent
- Presque tout le temps

3. Quand il m'arrive une situation difficile ou une contrariété, j'ai tendance à trouver cela injuste et à me centrer sur les sentiments négatifs qu'elle provoque en moi.

- Jamais ou presque jamais
- Parfois
- Souvent
- Presque tout le temps

4. Il m'arrive de penser à des choses qui me préoccupent et de me sentir dépassé, stressé, voire déprimé. Et quand ensuite je pense à ces émotions, j'ai l'impression d'entrer dans un puit sans fond.

- Jamais ou presque jamais
- Parfois
- Souvent
- Presque tout le temps

5. Mon attention se porte souvent sur des aspects de ma vie auxquels je voudrais cesser de penser et qui ne devraient même plus me préoccuper.

- Jamais ou presque jamais
- Parfois
- Souvent
- Presque tout le temps

6. Quand je suis en colère, triste ou déçu, je continue pendant longtemps à alimenter ces états d'esprit en y repensant sans cesse, en en parlant beaucoup.

- Jamais ou presque jamais
- Parfois
- Souvent
- Presque tout le temps

7. Longtemps après une dispute ou un désaccord, je continue de revenir en pensée à ce qui s'est passé. Je ressasse sans fin des paroles que j'ai prononcées ou la façon dont j'ai agi; je repense à ce que j'aurais pu ou dû dire, à ce que j'aurais pu ou dû faire.

- Jamais ou presque jamais
- Parfois
- Souvent
- Presque tout le temps

8. Ceux qui me connaissent bien disent que j'ai tendance à penser à ce qui ne va pas bien, et même à créer du drame dans ma vie (même inconsciemment).

- Jamais ou presque jamais
- Parfois
- Souvent
- Presque tout le temps

9. Il m'arrive de me réveiller en pleine nuit et d'être incapable de me rendormir parce que je n'arrête pas de penser à une situation conflictuelle ou à un problème.

- Jamais ou presque jamais
- Parfois
- Souvent
- Presque tout le temps

10. Je trouve difficile de m'arrêter pour relaxer, faire du yoga ou méditer parce qu'alors les pensées négatives m'envahissent encore davantage. Jamais ou presque jamais

- Jamais ou presque jamais
- Parfois
- Souvent
- Presque tout le temps

Compilation des résultats

Calculez vos résultats en vous accordant:

- 0 point pour chaque réponse *Presque jamais*
- 1 point pour chaque réponse *Parfois*
- 2 points pour chaque réponse *Souvent*
- 3 points pour chaque réponse *Presque tout le temps*

0 à 10:

La rumination ne semble vraiment pas un problème pour vous. Si vos réponses reflètent bien ce que vous êtes et vos réactions typiques, vous semblez capable de laisser les problèmes de côté et d'exprimer votre colère et votre ressentiment tout de suite.

Tant que votre façon de faire n'est pas une manière pour vous de fuir les problèmes, vous semblez avoir une façon saine d'y faire face.

11 à 20:

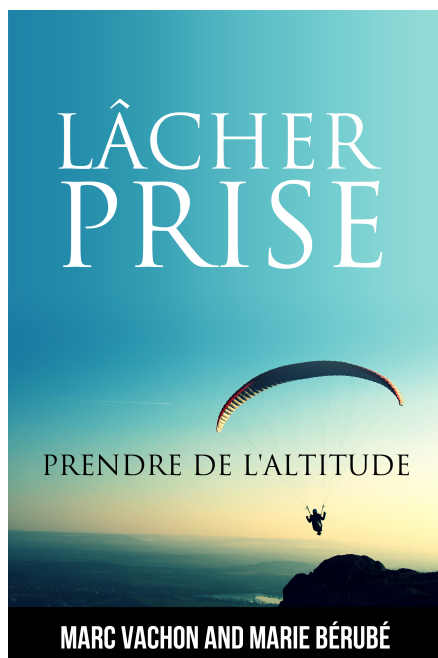
Vos réponses au questionnaire montrent que, même si votre tendance à la rumination n'est pas si grande, vous éprouvez un peu de difficulté à lâcher prise dans certaines situations. Vous ne semblez pas vous complaire dans les sentiments de colère ou de tristesse, mais vous avez un peu tendance à repenser à vos problèmes.

Vous êtes gagnant tant que ces pensées vous portent vers la résolution de problèmes plutôt que vers la contemplation passive et morose de ces mêmes problèmes. Il vous serait profitable d'apprendre comment diriger votre attention ailleurs que sur les situations stressantes, sur le moment présent.

21 à 40:

Vos réponses à ce questionnaire montrent que vous semblez avoir une tendance à la rumination. Vous avez tendance à beaucoup repenser à vos problèmes, et la façon dont vous le faites peut créer encore plus de stress et d'anxiété chez vous.

Peut-être devriez-vous centrer davantage votre attention sur les solutions possibles plutôt que sur vos problèmes. Cessez de solliciter le soutien de ceux qui sont d'accord avec vous, vous privant peut-être ainsi d'idées nouvelles qui pourraient vous aider. Concentrez-vous davantage sur les opportunités que la situation pourrait vous offrir, plutôt que sur son injustice.



[Cliquez ici](#) pour en savoir plus sur notre livre et lire un extrait ou rendez-vous à cette adresse:

<https://oserchanger.com/pour-aller-plus-loin/>

Suggestions de lecture

Nous vous suggérons de lire (cliquez sur les titres):

- [Focus de notre attention et bien-être](#)
- [Positiver: un outil utile pour être plus heureux.](#)
- [Deux habiletés à développer pour apprendre à lâcher-prise](#)
- [Sept décisions anti-stress à prendre](#) (visionnez un large extrait de ma conférence: Décider de me mettre aux commandes)
- [Les liens entre le stress et le lâcher-prise](#) (podcast à écouter)
- [Méditer à tous les jours: un véritable entraînement au bonheur](#)
- [Livre: Lâcher prise. Prendre de l'altitude](#)