



ATELIER de Céline BAEYENS, Maître de Conférence (Grenoble)

**« Interventions psychologiques centrées sur les ruminations mentales :
modification du style de pensée abstrait et engagement vers un but »**

Les ruminations mentales ont été initialement définies dans le cadre de la dépression, comme des pensées répétitives et passives centrées sur la symptomatologie dépressive, ses causes, conséquences et implications éventuelles. Actuellement, elles sont considérées comme un processus impliqué dans le développement et le maintien de différents états psychopathologiques (*Baeyens, Kornacka, & Douilliez, 2012 ; Watkins, 2011*).

L'atelier visera à :

- 1°) présenter les outils de mesure des ruminations mentales ;
- 2°) présenter les fondements théoriques et les données expérimentales sur lesquels se fondent les interventions centrées sur les ruminations (*pour une revue, voir Baeyens et al., 2012 ; Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008 ; Watkins, 2008 ; Watkins, 2011*) ;
- 3°) présenter les éléments essentiels de la psychoéducation et de l'analyse fonctionnelle des ruminations mentales avant d'aborder les principales techniques d'intervention ciblant les ruminations (activation comportementale ; modification du style de pensée ; exercices expérimentaux d'absorption) ;
- 4°) présenter l'état actuel des évidences empiriques concernant l'efficacité de ces interventions (*e.g., Baeyens et al., 2012 ; Watkins et al., 2011 ; Watkins et al., 2012*).