



ATELIER de Mark FREESTON, *Professeur de Psychologie (Newcastle, RU)*

**« Les inquiétudes, la préoccupation et la rumination :
une proposition pour comprendre et gérer le contenu
et le processus des pensées répétitives »**

Les inquiétudes, la préoccupation excessive et la rumination sont rencontrées dans les troubles anxieux, les troubles de l'humeur et les troubles du spectre obsessionnel-compulsif. Elles sont aussi des caractéristiques fréquentes dans les cas complexes et comorbides. Ces pensées répétitives sont généralement vécues comme difficiles à contrôler, invasives et/ou intrusives, elles monopolisent l'attention, entravent la concentration, occupent du temps, interfèrent avec d'autres activités et provoquent la fatigue et la détresse. Elles peuvent, selon les cas, contenir des séquences de pensées et d'images variées, faire référence à différents plans temporels et mener à divers états émotionnels.

Alors que la TCC est généralement très efficace pour le travail sur le contenu, le travail sur les processus cognitifs peut être plus difficile, surtout quand la pensée répétitive se produit pendant les séances. Parfois, le travail sur le contenu peut donner l'impression que le patient et le thérapeute sont pris ensemble dans une rumination « à haute voix ». Il arrive que les interventions suivent le contenu dans de petits détails sans importance et dans des directions peu utiles ou improductives. Ceci peut laisser le patient et le thérapeute dans un état confus, frustré et impuissant.

Cet atelier offre une façon de comprendre et de travailler sur ces pensées répétitives en faisant attention à la fois au contenu et au processus. Nous commençons l'atelier par une réflexion sur les circonstances où les pensées répétitives sont perçues comme utiles. Par la suite, nous proposons qu'une attention alternant entre le contenu et le processus soit un élément important pour un travail plus efficace lors des séances. Ceci permet d'engager le patient par le contenu qui le préoccupe et de travailler sur les processus qui maintiennent les difficultés. A force de développer une compréhension partagée par le patient et le thérapeute, il devient plus facile de gérer la séance et de garder un fil conducteur plus productif permettant de trouver ensemble des moyens pour sortir des boucles répétitives et passer aux stratégies qui aident à solutionner l'état ou la situation déclenchante. Nous proposons d'appliquer des méthodes familières aux thérapeutes dans une conceptualisation et une approche qui placent les pensées répétitives au centre des difficultés de la personne et non pas comme un produit secondaire.