

Informations pratiques

Praticiens :

Psychologue

Psychologues stagiaires

Localisation :

Clinique Psychiatrique Universitaire

12-26 rue du Coq

37540 St Cyr Sur Loire

Horaire :

Le vendredi à 10h30

Téléphone :

02.47.47.37.28

Les difficultés psychologiques touchées par la rumination mentale

- La dépression
- Les troubles anxieux
- L'addiction
- Les troubles alimentaires
- Trouble de la personnalité
borderline
- Trouble psycho-traumatique
- Trouble du spectre de la
schizophrénie

Arrêter de ruminer et commencer à résoudre ses problèmes

Psychothérapie de groupe



Qu'est-ce que la rumination mentale ?

Vous avez l'habitude de vous comparer aux autres. Vos pensées reviennent toujours sur les mêmes thèmes. Vos pensées tournent en boucle. Vous avez l'impression d'un vélo qui ne s'arrête jamais et qui est toujours là, en arrière-plan.

Ce sont des ruminations.

Comment savoir si je rumine et si ce groupe peut m'aider ?

- Face aux changements, j'ai la mauvaise habitude d'analyser tout en détails
- J'ai tendance à me juger négativement
- Je n'arrive pas à régler mes problèmes car je pense trop
- Je pense que je n'ai fait que des erreurs par le passé

Présentation du déroulement du groupe

→ Séance 1 : Présentation des ruminations mentales et cohésion de groupe

→ Séance 2 : Identifier les signes déclencheurs des ruminations et se dégager de cette habitude

→ Séance 3 : Les autres manières de penser de manière concrète

→ Séance 4 : Les alternatives à la rumination

→ Séance 5 : Apprendre à être compatissant envers soi-même

→ Séance 6 : Prévenir le retour des ruminations

Conditions pour s'inscrire dans ce groupe

- Demander à son psychologue ou à son psychiatre
- S'engager à venir à toutes les séances et être à l'heure
- S'engager à participer aux exercices à faire chez soi qui seront proposés en fin de séances