

# JE RUMINE MOINS, C'EST PARTI

Denis Inkei



jou<sup>!</sup>vence  
EDITIONS

## Du même auteur aux Éditions Jouvence

*La Performance : desserrer les freins, booster les ressources*

### Dans la collection « C'est fini ! C'est parti ! »

*J'évacue les perturbateurs endocriniens, c'est parti !*, Isabelle Doumenc

*La géobiologie par soi-même, c'est parti !*, Eva Dolezel

*J'apprivoise les sons qui me dérangent, c'est parti !*, Dominique Habellion

*Se protéger des addictions aux écrans, c'est parti !*, Alexis de Maud'huy

*Réduire les ondes électromagnétiques, c'est parti !*, Carl de Miranda

*Les crises d'angoisse et de panique, c'est fini !*, Christophe Tissier

*J'achète moins, je vis mieux, c'est parti !*, Ombeline Hoor

*Ronflements et apnée du sommeil, c'est fini !*, Michel d'Aniello

*21 jours pour lâcher prise, c'est parti !*, Chloé Mason

*Se laisser marcher sur les pieds, c'est fini !*, Jean-Louis Muller

*Mes huiles essentielles à la maison, c'est parti !*, Catherine Bonnafous

et Alessandra Moro Buronzo

*S'initier à la méditation, c'est parti !*, Olivier Raurich

*Je voyage équitable, c'est parti !*, Stéphanie Vialfont

*Je reconstruis ma flore intestinale, c'est parti !*, Christopher Vasey

Catalogue gratuit sur simple demande.

### ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

E-mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

© Éditions Jouvence, 2019

ISBN : 978-2-88953-120-2

Composition : Virginie Cauchy

Maquette de couverture : Atelier Didier Thimonier

Couverture : Éditions Jouvence

Illustration de couverture : Adobe stock / © strichfiguren.de

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

# L'auteur

Denis Inkei, basé à Genève, a formé plus de 3 000 personnes à la gestion du stress et de la performance. Créateur de sa propre méthode destinée à mieux utiliser son énergie, il s'appuie sur une longue expérience des pressions du monde du travail (plus de vingt ans dans des postes à responsabilité dans le domaine de la communication et des médias) et du sport de compétition. Il est expert dans les arts martiaux (quarante ans de pratique, ancien vice-champion d'Europe et titulaire du 5<sup>e</sup> dan en yoseikan budo), ainsi que sophrologue et praticien reiki.

Il a écrit un ouvrage sur sa méthode, paru aux Éditions Jouvence : *La Performance : desserrer les freins, booster les ressources.*

**Site de l'auteur : [www.inkei-developpement.ch](http://www.inkei-developpement.ch)**

**Je m'appelle...**

.....

**et je m'engage à...**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## **Remerciements**

Je remercie sincèrement et chaleureusement mes éditeurs, Charlène Guinoiseau-Ferré et Jacques Maire, pour leur confiance réitérée, ainsi que Perrine Valli, pour ses conseils avisés, sa patience et ses encouragements.

# Sommaire

Introduction	8
Autodiagnostic de contrôle mental	10

## Première partie

### Comprendre les ruminations

<b>Chapitre 1</b> ■ Les ruminations, qu'est-ce que c'est ?	<b>15</b>
L'inconfort des ruminations	16
L'accoutumance à la pensée compulsive	19
Comment vivre le moment présent ?	22
La pensée non contrôlée, positive ou négative ?	26
<b>Chapitre 2</b> ■ Le fonctionnement de la pensée	<b>31</b>
Caractéristiques de la pensée	32
Fonctionnement neurologique	34
L'influence de l'état émotionnel	36
<b>Chapitre 3</b> ■ La conscience	<b>40</b>
La conscience, cette inconnue	41
Comment est façonnée la conscience et comment elle nous influence	44
<b>Chapitre 4</b> ■ Pourquoi changer ses pensées ?	<b>47</b>
La pensée est énergie	48
Le bonheur est un ratio	52
Principes de gestion des pensées	54

## Deuxième partie

### Construire un mental serein et positif

<b>Chapitre 5</b> ■ Reprendre le contrôle de l'esprit	<b>59</b>
Penser ses pensées	60
La pleine conscience en action	63
Un paysage ressource	67
La cohérence cardiaque	69
<b>Chapitre 6</b> ■ Agir sur les pensées	<b>71</b>
Observer c'est déjà contrôler	72
Identifier la source	74
Stop aux autocritiques	78
<b>Chapitre 7</b> ■ L'imagerie mentale, un pouvoir insoupçonné	<b>80</b>
La force de l'imagination	81
Préparer le futur	81
Changer le passé	85
<b>Chapitre 8</b> ■ Prendre de la distance	<b>89</b>
L'influence du stress	90
Observer l'évolution des ruminations	96
Vivre le phénomène	98
Lâcher prise	102

<b>Chapitre 9 ■ Positiver la conscience</b>	<b>107</b>
Être fier au quotidien	108
Remplir les nuits de positif	110
Trois fois 1 minute de positif par jour	113
<b>Chapitre 10 ■ Agir sur le corps pour calmer l'esprit</b>	<b>115</b>
Le corps est diffuseur d'humeur	116
Un état corporel idéal pour la stabilité de l'esprit	117
Plus de présence pour plus de cerveau droit	119
<b>Conclusion</b>	<b>122</b>

# Introduction

Vous pensez à votre travail en permanence, vous n'arrivez plus à lâcher prise. Vous sortez du bureau et continuez à travailler, en pensant à tout ce qu'il vous reste à faire, aux problèmes avec la hiérarchie, les collègues et les clients, vous vous inquiétez de votre futur. Le soir et les week-ends, vous n'arrivez plus à être présent en famille, vous écoutez d'une oreille distraite et décrochez facilement des conversations. Vous éprouvez une difficulté à choisir le contenu de votre mental, vous souffrez de n'avoir en tête que des inquiétudes et des colères, vous êtes épuisé et vous prenez conscience que vous perdez en qualité de vie.

C'est le moment de dire **STOP ! aux ruminations**. Quand vous pensez à votre patron sous la douche, c'est comme s'il la prenait avec vous, car la réalité pour votre cerveau, c'est là où se porte votre attention. Reprendre le contrôle de votre cerveau est donc d'une importance capitale. C'est à votre portée et ça vous change la vie. Vous n'êtes pas otage de votre esprit, ni de votre environnement. Oui, vous avez la possibilité de changer vos habitudes de penser, de stopper vos pérégrinations mentales négatives, de ralentir la machine cérébrale qui tourne habituellement à plein régime. Autre bonne nouvelle : c'est rapide et facile.

On pense souvent que le préalable est d'améliorer ses conditions de vie pour ensuite jouir d'un mental serein, mais c'est l'inverse qui est vrai. **Pour avoir une meilleure qualité**



**de vie, il est plus facile de changer votre façon de penser que les éléments de votre vie.** Vous pouvez reprendre le contrôle de votre vie car vous possédez un pouvoir incroyable, celui de changer le fonctionnement de votre cerveau. Mais cela demande une certaine **marche à suivre et la connaissance du mode d'emploi de votre esprit.** C'est ce que je vous présente dans ce livre.

Avant tout, quelques conseils. Pour changer ses habitudes de penser et renforcer la capacité d'attention, il faut répéter, répéter et répéter. **Avoir un mental positif ne se décrète pas, mais s'entraîne. Et comme vous emportez votre tête avec vous partout et en tout temps, vous pouvez vous entraîner partout et en tout temps.** À partir de maintenant, chaque instant du quotidien doit être une occasion pour agir sur votre univers mental.

La deuxième recommandation porte sur la patience, car c'est « pas après pas » que vous améliorez votre univers intime et faites cesser les ruminations. N'oubliez pas d'être confiant et enthousiaste dans vos efforts, la joie et le plaisir sont de véritables moteurs de changement.

Enfin, gardez en tête que la fin des ruminations et un mental positif, c'est un **véritable cadeau que vous vous offrez** et la garantie d'améliorer votre qualité de vie et d'augmenter votre énergie. Bon voyage dans ce qui est le plus fascinant et important pour vous, la reconquête de votre univers mental.

# Autodiagnostic

## de contrôle mental

- 1. J'ai des ruminations négatives**
  - A. Rarement
  - B. 1 ou 2 fois par semaine
  - C. Tous les jours, de temps en temps
  - D. Tous les jours, en permanence
- 2. Mon mental est principalement rempli de pensées**
  - A. Positives
  - B. Neutres
  - C. Négatives (irritation, tristesse, jugement...)
  - D. D'anxiété ou de colère
- 3. Quelle est la qualité de ma concentration ?**
  - A. Bonne
  - B. Cela dépend de mon état de forme.
  - C. Elle me demande un effort conscient.
  - D. Difficile, mon esprit ne peut se fixer sur un texte, un film ou une conversation.
- 4. Quelle est mon appréciation de mon niveau de stress ?**
  - A. Je suis principalement calme.
  - B. J'ai des moments de stress causés par un événement, qui disparaissent dès la fin de la situation.
  - C. Je suis sous stress dès que ma routine change.
  - D. Permanent, je vis un stress chronique.