

Susan Nolen-Hoeksema

Ces femmes qui pensent trop

Libérez votre esprit,
écrivez votre histoire !

**Inclus :
livre +
carnet
de notes**

LEDUC
poche

150 000 lectrices ont déjà arrêté de trop penser, et vous ?



Vous restez éveillée une partie de la nuit en repassant en boucle votre journée ? Vous avez du mal à vous concentrer car les pensées négatives vous envahissent ? Vous avez le sentiment de ne pas pouvoir contrôler vos pensées ?

Vous êtes certainement une hyperpenseuse, une personne qui ressasse pendant des heures des pensées, des expériences, des émotions négatives.

Grâce à ce coffret, apprenez à calmer votre esprit et à reprendre le contrôle :

- **Découvrez le best-seller international** de Susan Nolen-Hoeksema et ses méthodes éprouvées pour sortir du cycle des ruminations.
- **Passez à l'action grâce au carnet** : écrivez pour clarifier, apaiser et alléger vos pensées au quotidien.

Psychologue, chercheuse et professeure à l'université de Yale, **Susan Nolen-Hoeksema** a été récompensée à de nombreuses reprises pour ses travaux. Elle propose ici des solutions concrètes pour retrouver un esprit plus serein.

Rayon : Psychologie /
Développement personnel

ISBN 979-10-285-3872-9



editionsleduc.com

LE DUC 
poche



12,90 euros
Prix TTC France

Design : Guylaine Moi

DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC

Ces femmes qui souffrent en silence, 2020.

Le Pouvoir des femmes, 2019.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Traduit de l'anglais (États-Unis)
par Laure Joanin

Titre de l'édition originale :

Women who think too much

All rights reserved

© by Susan Nolen-Hoeksema, 2003

© éditions Jean-Claude Lattès

pour la traduction française, 2005

Design de couverture : Guylaine Moi

Composition et mise en pages

Patrick Leleux PAO

© 2026 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

Ne peut être vendu séparément du coffret

Ces femmes qui pensent trop (ISBN : 979-10-285-3872-9)

Susan Nolen-Hoeksema
Professeure de psychologie et chercheuse

Ces femmes qui pensent trop

Débrancher (enfin) son mental
et reconquérir sa vie

LEDUC 
poche

Avertissement

Le mot « *overthinking* » qui revient à plusieurs reprises dans ce livre signifie littéralement « penser trop ». Par ce vocable, l'auteur entend la propension à ressasser en boucle, de façon obsessionnelle, un certain nombre de pensées ou sentiments négatifs.

Sommaire

Première partie UNE ÉPIDÉMIE DE PRISES DE TÊTE...

- | | |
|--|----|
| 1. Pourquoi est-ce dangereux ? | 9 |
| 2. Si ça fait si mal, pourquoi le faisons-nous ? | 41 |
| 3. La vulnérabilité spécifique des femmes | 59 |

Deuxième partie COMMENT S'EN SORTIR

- | | |
|-----------------------------|-----|
| 4. Se libérer | 71 |
| 5. Prendre de la hauteur | 93 |
| 6. Éviter les futurs pièges | 121 |

Troisième partie LES FACTEURS DÉCLENCHEURS

- | | |
|--|-----|
| 7. Mariée à mes soucis ? | 149 |
| 8. Et les parents ? | 171 |
| 9. Le piège parental | 187 |
| 10. L'obsession professionnelle | 209 |
| 11. Pensées toxiques | 233 |
| 12. Je suis inconsolable :
le deuil et les traumatismes | 249 |
| 13. Et si la société prenait de la hauteur... ? | 271 |

Première partie

UNE ÉPIDÉMIE
DE PRISES DE
TÊTE...



1

• Pourquoi est-ce dangereux ?

Depuis les quatre dernières décennies, les femmes ont bénéficié d'une indépendance accrue dans tous les domaines. Nous sommes aujourd'hui plus libres de choisir nos relations, nos carrières, nos modes de vie et le moment où nous voulons avoir des enfants – autant de choix qui paraissaient impossibles aux générations précédentes. Les progrès médicaux nous offrent des qualités de soin et une espérance de vie inégalées. Nous avons toutes les raisons d'être heureuses et confiantes.

Cependant, beaucoup d'entre nous sont parfois submergées d'angoisses, de pensées ou de sentiments qui, échappant à notre contrôle, pompent nos émotions et notre énergie. Nous souffrons alors de ce que l'on appelle une manifestation d'*overthinking* – des torrents de préoccupations et d'émotions négatives qui sapent notre vie quotidienne et notre bien-être. Nos inquiétudes

se portent sur des interrogations fondamentales : « Qui suis-je ? Que suis-je en train de faire de ma vie ? Que pense-t-on de moi ? Pourquoi suis-je insatisfaite et malheureuse ? » Bien sûr, il est difficile de répondre à de telles questions. Alors nous traquons chaque indice, réfléchissons pendant des heures. Avec pour résultat de nous angoisser encore plus, libérant d'autres sources d'anxiété, plus ou moins grandes : « Mon fils se drogue-t-il ? Pourquoi n'ai-je pas un travail plus enrichissant ? Comment faire pour que mon mari s'intéresse encore à moi ? Pourquoi suis-je incapable de garder mon sang-froid face à ma mère ? »

Ces pensées vont et viennent au gré de nos humeurs mais nous parvenons rarement à en trouver les réponses. Souvent, il suffit d'un seul événement insignifiant pour provoquer des heures ou des jours de torture mentale et de désarroi. Votre patron vous a adressé une remarque sarcastique et vous passez des nuits entières à vous demander ce qu'il a voulu dire, à ressasser votre culpabilité ou votre honte. Un ami a fait un commentaire sur votre poids : aussitôt vous focalisez sur son manque de tact, passez mentalement au crible votre apparence. Votre conjoint est trop fatigué pour faire l'amour... Résultat : des heures d'insomnie à vous interroger sur l'avenir de votre couple.

Cette spirale de méditation morbide touche davantage les femmes que les hommes. Au fil de mes recherches, j'ai constaté en effet que ces dernières sont plus susceptibles de s'y laisser glisser et d'en rester prisonnières.

Veronica, par exemple, est une mère au foyer de vingt-sept ans, jolie, avec des cheveux auburn et des yeux

1. Pourquoi est-ce dangereux ?

bruns pétillants. Pour son plus grand plaisir, ses journées sont consacrées à l'éducation de ses jumeaux âgés d'une dizaine de mois et à des activités au sein de sa communauté. Pourtant, lorsqu'elle a du temps de libre, elle cède à cet état négatif que j'appelle l'*overthinking* :

Quel est mon problème ? Pourquoi suis-je toujours insatisfaite ? Je m'implique sans cesse dans de nouveaux comités, je mets sur pied des activités intéressantes pour mes enfants, mais tout ça me paraît sans intérêt... Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ? Est-ce une question hormonale ? Non, ça dure au moins pendant un mois ! Je ne sais pas, peut-être ai-je fait les mauvais choix ? J'ai affirmé vouloir être femme au foyer, mais si je m'étais trompée ? Rick apprécie-t-il vraiment ce que je fais pour les enfants ?

Au bout de cinq minutes, Veronica se met à penser à ses problèmes de poids, à son couple, à sa vie avant la naissance des jumeaux.

Jamais je ne perdrai les sept kilos pris pendant ma grossesse. Je suis condamnée à les garder le restant de ma vie. Et ça ne fera qu'empirer avec l'âge. Et si Rick rencontre une fille séduisante à son bureau ? S'il en avait marre de moi ? Comment pourrais-je me débrouiller seule avec les enfants ? Et comment retrouver un emploi ? Je n'ai jamais eu de véritable qualification. Mon travail ne m'a jamais plu et de toute façon, mon patron ne pouvait pas me voir...

Les femmes peuvent ruminer sur tout et n'importe quoi – leur apparence, leur famille, leur carrière, leur santé. Elles s'imaginent souvent qu'il s'agit d'une des caractéristiques de leur sexe, d'une de leurs qualités