

Exercice de défusion cognitive

Cet exercice de défusion cognitive vise à explorer et à transformer la relation que l'on a avec ses pensées problématiques. En se concentrant sur une pensée spécifique, l'objectif est de prendre du recul vis-à-vis de cette pensée et d'apprendre à la voir simplement comme un événement mental ou une production de l'esprit, plutôt que comme une vérité absolue. Avant d'entamer cet exercice, il est nécessaire d'avoir clairement identifié une croyance/ pensée problématique.

Étape 1 | Répétez la pensée en boucle (ex. : « je suis nul.le »)



Prenez 20 secondes pour répéter en boucle (oralement ou mentalement) la pensée problématique.

Exemple : « **Je suis nul.le** », « *Je ne m'en sortirai jamais* », etc.

Observez attentivement les sensations corporelles qui accompagnent cette pensée.



Étape 2 | Précédez la pensée par : « Je pense que... »



Reformulez la pensée en la commençant par : "Je pense que..." et répétez-la en boucle pendant 20 secondes.

Exemple : « **Je pense que je suis nul.le** »

Observez à nouveau les sensations corporelles/ ce que ça vous fait.



Étape 3 | Précédez la pensée par : « À cet instant, je suis en train de penser que... »



Imaginez-vous maintenant dans l'instant où la pensée surgit.

Reformulez la pensée en la commençant par : « À cet instant, je suis en train de penser que... », et répétez-la en boucle pendant 20 sec.

Exemple : « **À cet instant, je suis en train de penser que je suis nul.le** »

Observez à nouveau les sensations corporelles qui accompagnent cette répétition.



Conclusion

Quelles observations faites-vous de cet exercice ?

À votre avis, pourquoi cet exercice vous a-t-il été proposé ?