



Techniques de défusion cognitive

Apprendre à se distancier de ses pensées inconfortables

Les pensées ont tendance à monopoliser notre attention, surtout quand elles nous perturbent. Lorsque cela se produit, on peut se sentir accaparé.e par une pensée, incapable de se concentrer sur autre chose. C'est ce qu'on appelle être fusionné avec ses pensées. Les techniques de défusion cognitive aident à se libérer de cela. Elles visent à déplacer son attention vers le processus de pensée plutôt que le contenu des pensées. Cela apaise l'impact que les pensées ont sur soi.

Utiliser une technique de défusion quand...

Je me sens perturbé.e par une pensée

La pensée augmente mon anxiété ou détériore mon humeur.

Les pensées ne viennent que de moi

Je n'arrive pas à prendre du recul ou à voir les choses différemment.

Je suis absorbé.e par une pensée

Je suis préoccupé.e et déconnecté.e de ce qui se passe autour de moi.

Techniques de défusion



Mettre ses pensées sur un nuage

Imaginez mettre vos pensées sur des nuages haut dans le ciel. Regardez-les lentement s'éloigner.



Utiliser une voix ridicule

Identifiez la pensée qui vous perturbe, puis dites-la à voix haute 10 fois avec une voix ridicule.



Classer ses pensées

Visualisez des dossiers avec des étiquettes pour différents types de pensée, comme [prédire], [regretter], [comparer], [douter], etc. Classez vos pensées dedans.



Identifier le « mode activé »

Considérez vos pensées répétitives comme des modes activés. Vous pourriez vous dire que le mode "Je rate tout ce que je fais" ou bien « personne ne m'aime » est activé.



Cliquer sur le bouton "X"

Les pensées peuvent être comme des dizaines de fenêtres de navigateur sur son ordinateur. Imaginez fermer les fenêtres en cliquant sur le "X" de chacune d'elle.



Projeter ses pensées

Imaginez vos pensées projetées sur un grand écran de cinéma. Asseyez-vous au dernier rang et regardez les scènes se dérouler.



"Je suis en train de penser que..."

Lorsque vous avez une pensée perturbante, dites-vous "Je suis en train de penser que...", suivi de votre pensée. Cela crée une distance entre la pensée et vous, apaisant l'impact que cette pensée a sur vous.



Prendre de la hauteur

Imaginez vous élever au-dessus de la terre. Remarquez à quel point vos inquiétudes paraissent minuscules depuis l'espace. La pensée qui vous perturbe semble-t-elle aussi importante à cette distance ?