

Apprendre à se décoller de ses pensées

Défusion cognitive

Avant de commencer

Une pensée peut être très présente sans être une vérité absolue ni un ordre à suivre.

Principe commun aux exercices

La défusion ne cherche pas à supprimer les pensées. Elle aide à les reconnaître comme des événements mentaux : des mots, des images, des souvenirs ou des anticipations produits par l'esprit. Le but est de créer un peu d'espace, puis de choisir une action plus librement.

Choisir le bon exercice

Il n'est pas nécessaire de tout faire. Commencez par l'exercice le plus simple et le plus sûr pour vous aujourd'hui.

Quand je remarque...	Exercice conseillé	Pourquoi
Une pensée qui donne un ordre ou bloque l'action	1 • Comparaison de pensées	Comparer l'impact de différentes formulations.
Un mental bavard, critique ou anxieux	2 • Désobéir exprès	Voir que je peux agir même si l'esprit dit le contraire.
Une lutte intérieure contre mes pensées	3 • Nommer l'esprit et remercier le	Prendre du recul en nommant l'esprit et en le remerciant, sans se laisser diriger par lui.
Une pensée qui revient en boucle	4 • Chanter la pensée ou jouer avec les mots	Entendre la pensée comme une suite de mots et de sons. Décoller les mots de leur poids habituel.
Un mot très chargé émotionnellement	5 • Transporter la pensée	Lui faire une place sans lui laisser le volant.
Une pensée que je n'arrive pas à faire partir	6 • Le petit enfant	Répondre à la pensée avec compassion.
Une pensée ancienne ou une honte douloureuse	7 • Partager la pensée	Le partager avec prudence dans un cadre sûr.
Des pensées envahissantes, confuses ou répétitives	8. Classer ses pensées et identifier le mode activé	Reconnaître le type de pensée et le mode mental activé, pour créer de la distance sans chercher à faire disparaître la pensée.

Chaque exercice propose une manière différente de regarder une pensée plutôt que de regarder le monde à travers elle.

EXERCICE 1

Comparer trois formulations d'une pensée

Objectif · Observer comment la formulation d'une pensée modifie son impact.

Durée · 1 minute

Quand l'utiliser : Quand vous avez besoin d'un exercice très court et structuré.

Étapes

- Répétez 20 secondes la pensée brute : "Je suis nul." Observez vos sensations corporelles.
- Répétez 20 secondes : "Je pense que je suis nul." Observez à nouveau vos sensations corporelles.
- Répétez 20 secondes : "À cet instant, je suis en train de penser que je suis nul." Observez à nouveau.
- Comparez : intensité, distance, sensations, envie d'agir.

Ce que j'ai remarqué

À retenir :

Dans cet exercice, vous avez travaillé avec la même pensée, mais en la formulant de plusieurs façons.

Au départ, la pensée peut sembler directe, lourde, presque évidente :

« Je suis nul. »

« Je n'en sortirai jamais. »

Quand elle est formulée ainsi, elle peut facilement prendre toute la place, comme si elle décrivait la réalité.

Puis vous avez ajouté un peu de distance :

« Je pense que je suis nul. »

Et encore un peu plus :

« À cet instant, je suis en train de penser que je suis nul. »

La pensée n'a peut-être pas disparu. Mais sa place peut changer. Elle devient plus visible comme un événement mental : quelque chose que votre esprit produit, et non une vérité absolue.

Cet exercice montre que les mots que nous utilisons peuvent modifier notre relation à une pensée. Une pensée difficile peut rester présente, mais vous pouvez apprendre à la regarder avec un peu plus de recul.

EXERCICE 2

Désobéir exprès à une pensée

Objectif - Découvrir qu'une pensée peut être présente sans être aux commandes.

Durée - 2 à 3 minutes

Quand l'utiliser : Quand une pensée vous bloque ou vous donne un ordre : "je ne peux pas", "je vais échouer", "je dois éviter".

Étapes

- Levez-vous et marchez lentement dans la pièce.
- Pendant que vous marchez, répétez : "Je ne peux pas marcher dans cette pièce.". Faites-le une dizaine de fois.
- Puis rasseyez-vous.

Vous pouvez également réaliser une version plus active de cet exercice en marchant dans votre appartement. Pendant que vous marchez, faites de petites actions simples et dites à voix haute que vous ne pouvez pas ou ne voulez pas les faire. Par exemple : « Je ne veux pas marcher dans cette pièce », tout en marchant ; « Je ne peux pas prendre cette feuille », tout en la prenant ; « Je ne peux pas la laisser tomber », tout en la laissant tomber, etc.

Ce que j'ai remarqué

A retenir :

Dans cet exercice, votre esprit a produit une phrase :

« Je ne peux pas marcher dans cette pièce. »

Pourtant, au même moment, vous marchiez.

Cette expérience montre qu'une pensée, même lorsqu'elle paraît vraie ou convaincante, ne contrôle pas forcément ce que vous faites. Elle peut être présente, sans devoir guider automatiquement votre comportement.

C'est ce que la défusion permet d'explorer : prendre un peu de recul face aux pensées, les reconnaître comme des événements mentaux, plutôt que comme des vérités absolues ou des ordres.

Au quotidien, certaines pensées peuvent nous freiner :

« Je ne peux pas. »

« Je vais échouer. »

« Je ne vais pas supporter. »

La défusion consiste alors à marquer une pause et à se demander :

« Mon esprit me dit cela... est-ce que je dois forcément le suivre ? »

Une pensée peut être fausse, exagérée, ou simplement peu utile dans le moment présent. Elle peut rendre une action inconfortable, mais elle n'est pas une barrière physique.

En conclusion, le message essentiel est le suivant : « **Je peux entendre une pensée difficile sans lui obéir automatiquement.** »

Même si votre esprit doute, commente ou proteste, vous pouvez tout de même choisir de faire un pas dans la direction de ce qui compte pour vous.

EXERCICE 3

Donner un nom à votre esprit et remercier le

Objectif · Créer une distance avec le mental qui commente, juge, anticipe ou critique.

Durée · 1 minute

Quand l'utiliser : Quand votre esprit parle beaucoup ou quand vous vous sentez confondu avec ses messages.

Étapes

- Choisissez un nom : “M. Esprit”, “Radio Mental”, “Le Commentateur”, ou un prénom.
- Quand une pensée apparaît, dites : “Bonjour M. Esprit” ou “Radio Mental me raconte que...”.
- Écoutez poliment, sans entrer dans le débat.
- Répondez avec sincérité : “Merci, mon esprit. Je vois que tu essaies de m’aider.”
- Si une autre pensée arrive, remerciez-la aussi.
- Revenez ensuite à une action concrète, même petite, en lien avec ce qui compte.

Ce que j’ai remarqué

A retenir :

Dans cet exercice, vous avez appris à répondre autrement à votre esprit.

Plutôt que de lutter contre lui, de chercher à le faire taire ou de croire automatiquement tout ce qu’il dit, vous avez essayé de créer un peu de distance.

Donner un nom à votre esprit permet de mieux repérer ce qui se passe :

« Tiens, voilà mon esprit qui me dit que je vais échouer. »

« Voilà mon esprit qui me dit que je ne suis pas capable. »

Puis, en le remerciant, vous pouvez reconnaître sa présence sans lui obéir automatiquement :

« Merci mon esprit, je t’ai entendu. »

Ce n’est pas de l’ironie, ni une façon de se moquer de soi. C’est une manière de prendre du recul. Comme avec une personne qui donne beaucoup d’avis, vous pouvez écouter poliment, sans être obligé d’être d’accord ni de suivre ses conseils.

Votre esprit peut commenter, prévenir, insister, dramatiser. Parfois, ses messages sont utiles. Parfois, ils sont exagérés, répétitifs ou peu aidants.

L’objectif n’est pas de faire taire votre esprit. L’objectif est de ne plus le prendre pour un dictateur.

Je peux entendre ce que mon esprit me dit, le remercier... puis choisir ce que je fais ensuite.

EXERCICE 4

Chanter ou jouer avec la pensée

Objectif · Entendre la pensée comme une phrase composée de mots et de sons.

Durée · 1 à 2 minutes

Quand l'utiliser : Quand une pensée revient en boucle et semble très sérieuse, urgente ou collée à vous.

Étapes

- Choisissez une pensée au cœur d'une pensée difficile récurrente : "Je ne suis pas à la hauteur. Je suis un idiot"
- Chantez-la sur un air connu ou inventé (à voix haute ou mentalement) ou jouer avec les mots en les épelant à l'envers (idiot peut devenir « dioti » ou « toidi »)
- Variez la vitesse, la voix ou le rythme pendant 20 à 30 secondes.
- Observez si la pensée ressemble un peu plus à une production mentale qu'à une vérité absolue.

Ce que j'ai remarqué

À retenir :

Quand une pensée difficile apparaît, elle peut sembler très sérieuse, très vraie, presque impossible à remettre à distance.

En la chantant, vous ne cherchez pas à la nier, à vous en moquer ou à faire disparaître ce que vous ressentez. Vous changez simplement la façon dont vous entrez en relation avec elle.

La pensée devient moins un ordre à suivre ou une vérité absolue, et davantage une suite de mots, de sons et de syllabes. Cela permet de la voir plus clairement pour ce qu'elle est :

une pensée produite par votre esprit.

Elle peut encore être là après l'exercice. Elle peut même garder une certaine force émotionnelle. Ce n'est pas un échec.

L'objectif n'est pas :

« Je dois chanter cette pensée jusqu'à ce qu'elle disparaisse. »

L'objectif est plutôt :

« Je peux remarquer que cette pensée est faite de mots, et créer un peu d'espace avec elle. »

Transporter la pensée avec soi

Durée • Quelques minutes, puis sur plusieurs jours

Étapes

- Choisissez une pensée importante, mais pas la plus submergente.
- Écrivez-la sur un petit papier, telle qu'elle apparaît.
- Demandez-vous si vous êtes prêt à transporter cette pensée avec vous quelques jours.
- Si vous vous sentez prêt, pliez le papier et gardez-le dans une poche, un sac ou un portefeuille.
- De temps en temps, rappelez-vous : “Cette pensée est avec moi, elle fait partie du voyage, mais elle ne décide pas de la direction.”

La pensée m'accompagne peut-être, mais elle ne choisit pas ma destination.

EXERCICE 6

Et si c'était un enfant ?

Objectif · Répondre à une pensée ancienne avec davantage de compassion.

Durée · 8 à 12 minutes

Quand l'utiliser : Quand la pensée semble ancienne, liée à la honte, au rejet, à l'abandon, à la perfection ou au sentiment de ne pas être assez.

Étapes

- Choisissez une pensée difficile qui remonte à loin dans votre histoire: "Je ne suis pas assez bien", "Je vais être rejeté".
- Imaginez une version plus jeune de vous avec cette pensée.
- Entendez cette pensée avec une voix d'enfant.
- Focalisez-vous sur ce que vous feriez si vous étiez vraiment dans cette situation et que vous cherchiez à aider cet enfant
- Demandez-vous : « Métaphoriquement, comment puis-je en faire autant pour moi à présent ? »

Ce que j'ai remarqué

A retenir :

Dans cet exercice, vous avez regardé une pensée difficile avec plus de douceur. Non pas comme quelque chose de ridicule ou de honteux, mais comme une pensée qui a peut-être une histoire.

Certaines pensées douloureuses nous accompagnent depuis longtemps :

- « Je ne suis pas assez bien. »
- « Je vais être rejeté. »
- « Quelque chose ne va pas chez moi. »

Quand elles reviennent, nous pouvons vite ajouter une deuxième couche de souffrance : non seulement la pensée est douloureuse, mais en plus nous nous jugeons de l'avoir.

- « Je suis faible. »
- « C'est ridicule de réagir comme ça. »
- « Je suis trop sensible. »

Mais si un enfant vous disait la même chose, vous ne lui répondriez probablement pas avec dureté. Vous chercheriez plutôt à le rassurer, à vous rapprocher de lui, à lui faire sentir qu'il n'est pas seul.

Cet exercice rappelle qu'une pensée douloureuse n'est pas une preuve contre vous. Elle peut être la trace d'une partie de vous qui a eu peur, qui a manqué de sécurité, ou qui a essayé de se protéger.

La défusion ne consiste donc pas à dire :

- « Cette pensée est ridicule. »

Mais plutôt :

- « Cette pensée est là. Elle me touche. Et je peux me traiter avec douceur pendant qu'elle est là. »

EXERCICE 7

Partager un jugement avec discernement

Objectif - Voir un jugement honteux comme une pensée partageable, et non comme toute votre identité.

Durée - Variable

Quand l'utiliser : Uniquement quand vous avez déjà pratiqué la défusion et que le cadre relationnel est sûr.

Précaution - Ne pratiquez pas cet exercice dans un environnement moqueur, jugeant ou instable. Il ne s'agit pas de se forcer à révéler quelque chose avant d'être prêt.

Étapes

- Choisissez une pensée ou un jugement que vous pouvez regarder avec un minimum de distance.
- Écrivez-le en un mot ou une phrase courte.
- Choisissez une personne ou un groupe de confiance.
- Formulez-le avec défusion : "Mon esprit me raconte parfois que..."
- Observez ce que le partage change dans le lien, la honte ou la rigidité de la pensée.

Ce que j'ai remarqué

.....

.....

.....

.....

.....

A retenir :

Dans cet exercice, vous avez partagé une pensée ou un jugement douloureux pour le regarder autrement.

Quand un jugement reste caché, il peut prendre beaucoup de place. Il peut sembler plus vrai, plus honteux, plus dangereux. Comme s'il disait quelque chose d'essentiel sur vous.

Le fait de le partager dans un cadre sûr permet de créer de la distance. La pensée sort de l'isolement : elle devient une phrase que l'on peut nommer, entendre, observer, et parfois recevoir autrement.

Le partage peut aussi ouvrir un espace d'acceptation. Une autre personne peut entendre cette pensée sans vous réduire à elle. Elle peut vous aider à découvrir que ce que vous cachez par honte peut être accueilli avec respect, humanité, parfois même compréhension.

Cet exercice n'est pas une confession forcée. Il demande un cadre sécurisant et une personne de confiance. L'objectif n'est pas de chercher à être rassuré à tout prix, mais d'expérimenter ceci :

Je peux montrer cette pensée comme une pensée.

Elle fait partie de mon histoire, mais elle ne résume pas qui je suis.

Classer ses pensées et identifier le mode activé

Durée • 1 à 3 minutes

Étapes

- Choisissez une pensée ou un jugement récurrent.
- Observez cette pensée quelques instants, sans chercher à la faire partir.
- Donnez-lui une étiquette : inquiétude, souvenir, jugement, prédiction, autocritique, regret, comparaison, etc.
- Nommez le mode mental en cours : mode alerte, mode critique, mode comparaison, mode contrôle, mode protection, etc.
- Prenez quelques secondes pour observer ce que cela change de nommer la pensée et le mode activé.

« Maintenant que j'ai repéré ce mode, est-ce que je veux le laisser conduire mes actions ? »

Cadre de sécurité

Ces exercices peuvent toucher des pensées sensibles. Ils se pratiquent avec douceur.

Ne forcez pas • Commencez par une pensée modérément difficile. Il n'est pas nécessaire de travailler d'emblée sur la pensée la plus douloureuse.

Restez dans la fenêtre de tolérance • Si vous vous sentez submergé, arrêtez l'exercice, revenez au corps, regardez autour de vous, respirez, et demandez du soutien si besoin.

Pas de confession forcée • L'exercice de partage se fait uniquement avec une personne ou un groupe sûr, dans un cadre respectueux et confidentiel.

Pas de réussite attendue • Une pratique de défusion est réussie dès lors que vous observez quelque chose, même si la pensée reste présente.