

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant, éd Le Souffle d'Or.](#)

Exercice 40:

Six exercices de défusion cognitive pour se libérer

Objectifs ;

- 📌 Identifier ce qui nous a été transmis
- 📌 Sentir ce qui est bon et juste pour soi.

Les 6 Exercices de défusion cognitive pour vous libérer de l'influence de vos pensées



Nous sommes programmés.es pour essayer de donner un sens au monde et nous le faisons à travers nos pensées. Le problème est que nous oublions souvent que nous avons ces pensées et qu'elles sont profondément conditionnées par notre histoire, nos attentes et nos limites.

La défusion cognitive nous permet de remarquer l'acte de penser, sans se laisser piéger dans nos pensées. Nous ne pouvons donc donner de l'importance aux pensées que dans la mesure où elles sont adaptatives et nous aident à nous sentir mieux ou à atteindre nos objectifs.

Enracinée dans la thérapie de l'acceptation et du compromis, la défusion cognitive nous permet de cultiver la flexibilité psychologique nécessaire pour pouvoir vivre avec ce qui est désagréable et ne pas le laisser contrôler nos vies. Il s'agit de changer la relation avec nos pensées et nos émotions, au lieu d'essayer de changer le contenu, ce qui est beaucoup plus compliqué.

Exercice 1 : Désobéissez-vous, libérez-vous de votre "dictateur intérieur"

La fusion cognitive prend souvent un caractère impératif. Nous supposons toujours qu'avoir certaines pensées équivaut à les mettre en pratique. Nous nous laissons emporter par le dialogue mental que nous entretenons avec nous-mêmes.

Une technique de désobéissance cognitive très utile consiste à pratiquer la désobéissance. Par exemple, nous pouvons nous lever et dire "Je ne peux pas marcher dans cette pièce", mais au lieu de remplir cet ordre mental, nous

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). *Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant*, éd Le Souffle d'Or.](#)

commençons à marcher. Nous devons répéter l'ordre dans notre esprit pendant que nous continuons à marcher.

Ce simple exercice de défusion cognitive entraînera notre cerveau afin qu'il ne prenne pas les pensées comme des ordres qui guident nos décisions et nos comportements. De cette façon, nous commencerons à nous libérer de notre dictateur intérieur.

Exercice 2 : Transformez vos pensées en film

Lorsque certaines pensées nous assaillent et génèrent de l'anxiété ou de la peur, nous avons tendance à y attacher trop d'importance. Nous les vivons avec un sentiment d'urgence qui nous pousse à agir. Cette technique de défusion cognitive nous aide à calmer l'esprit et à nous éloigner de ces pensées.

Il suffit d'imaginer nos pensées comme des images projetées sur un écran de cinéma, des images qui scintillent et se répètent continuellement générant des émotions différentes. Nous sommes assis au cinéma en train de manger du pop-corn, complètement absorbés par ce film qui génère de la colère, de la joie, de la peur ou de la tristesse. Nous sommes tellement plongés dans l'intrigue que nous oublions le monde extérieur. On oublie que ce n'est qu'une fiction, une histoire construite sur de multiples possibilités.

Nous devons donc simplement commencer à penser à la lumière qui fait apparaître et disparaître toutes ces images ou pensées. Au lieu de prêter attention à la signification des images, nous prêtons attention au faisceau de lumière qui les projette. Ce rayon de lumière est l'équivalent de notre esprit. Lorsque nous déplaçons l'attention, nous pouvons constater que notre esprit projette toujours des films et des histoires qui nous engagent et semblent très urgents, mais ce n'est presque jamais le cas. Il suffit de prendre les distances nécessaires.

Exercice 3 : Donnez un nom à votre esprit

La fusion cognitive se produit lorsque nous fusionnons avec nos pensées, au point de croire qu'elles sont une vérité absolue ou une règle à suivre. Nous tombons dans son piège parce que c'est notre voix intérieure. En d'autres termes, lorsque nous parlons à une autre personne, nous apprécions son message et décidons consciemment quoi faire.

Avec notre dialogue intérieur nous sommes infiniment moins critiques. Nous sommes généralement d'accord avec presque tout ce que nous pensons. Pour arrêter de nous identifier à nos pensées, nous pouvons donner un nom à

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). *Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant*, éd Le Souffle d'Or.](#)

notre esprit. Cela nous aidera à prendre une distance psychologique par rapport à votre discours et à adopter une attitude plus critique. En fait, des études scientifiques soutiennent que parler à la troisième personne nous-mêmes nous aide à réduire l'impact de nos pensées et l'anxiété qu'elles génèrent.

Lorsque ces pensées récurrentes entrent en jeu, il suffit d'imaginer parler à quelqu'un d'autre. Il vaut la peine de dire que le but n'est pas de minimiser l'importance des pensées, mais de les considérer dans la bonne mesure. Il est important de ne pas minimiser le message d'avertissement de bon nombre de ces pensées. Mais lorsque notre dialogue intérieur démarre et que nous nous rendons compte que certaines pensées sont inutiles, nous devons simplement remercier notre esprit pour cette idée, lui signalant que nous prendrons une autre décision.

Exercice 4 : Étiquetez vos pensées

La fusion cognitive nous prive de notre capacité à penser de manière logique, objective et détachée. Avec cet exercice de défusion cognitive, nous récupérons cette capacité. Nous devons simplement apprendre à étiqueter les pensées qui traversent nos esprits. Nous pouvons appliquer deux types d'étiquettes:

- **Pensées descriptives.** Ces types de pensées sont généralement axés sur nos expériences directes. Ils indiquent les aspects de la réalité que nous percevons avec nos sens. Par exemple: "*il pleut*" o «*Il m'a dit qu'il ne pouvait pas venir aujourd'hui*».

- **Pensées évaluatives.** Ces types de pensées sont plus complexes et, bien qu'ils partent de l'expérience, ils dérivent généralement de vérités absolues car ils impliquent des généralisations et des jugements. La pensée évaluative acquiert une double connotation, elle est généralement divisée en bonne ou mauvaise, correcte ou incorrecte, juste ou injuste. Par exemple: "*C'est terrible qu'il pleuve*" o "*Il est très injuste qu'il ne vienne pas aujourd'hui*".

La clé est de s'en tenir à des pensées descriptives et d'éviter autant que possible les pensées d'évaluation blessantes. Lorsque nous avons une pensée évaluative, nous devons nous demander: exagérons-nous? Est-ce que je prends cela trop au sérieux? Je suis en train de courir? Il s'agit de comprendre que ces pensées sont des interprétations de la réalité.

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). *Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant*, éd Le Souffle d'Or.](#)

Exercice 5 : Visualisez vos pensées

Il existe plusieurs techniques de défusion cognitive basées sur la visualisation. La technique des feuilles dans la rivière est l'une d'elles. Dans ce cas, il s'agit d'imaginer les pensées comme des feuilles portées par une rivière. Par conséquent, lorsque nous avons une pensée qui nous cause de l'inconfort, au lieu de résister, nous la lâchons simplement.

Un autre exercice de visualisation très efficace est le «train de la pensée». Pour appliquer cette technique de défusion cognitive, il faut imaginer que l'on est sur le quai d'une gare. Parfois, une voix enregistrée nous avertit de reculer un peu car un train est sur le point de passer rapidement.

Nous entendons le message et entendons le train approcher alors qu'une rafale de vent nous frappe en passant. Mais nous n'essayons pas de monter dans ce train en marche, nous le lâchons. Puis un autre train passe et s'arrête, mais ce n'est pas celui qui nous mènera à notre destination, alors laissons tomber ça aussi. Nous attendons patiemment l'arrivée du train qui nous mènera là où nous voulons aller.

Nous pouvons identifier ces trains avec nos pensées, en notant qu'ils vont et viennent. Et sachez que sauter dans un train en mouvement ou attraper le premier train qui passe n'est pas la décision la plus intelligente.

En pratiquant ces exercices de désamorçage cognitif, nous commençons à abandonner ces pensées qui nous guident depuis des années mais qui ne génèrent que des angoisses et des soucis inutiles. Ainsi, nous apprenons à voir notre voix intérieure comme celle d'un conseiller plutôt que celle d'un dictateur. Nous comprenons que notre propre esprit n'est pas mauvais ou nuisible tant que nous ne le laissons pas décider de manière rigide de notre comportement.

sources:

Kross, E. et Al. (2014) L'auto-discours en tant que mécanisme de régulation: la façon dont vous le faites compte. [Journal de la psychologie de la personnalité et social](#); 106 (2): 304-324.

Pilecki, BC et McKay, D. (2012) Une enquête expérimentale sur la défusion cognitive. [Psychol Rec](#); 62: 19-40.

Masuda, A. et Al. (2004) Désamorçage cognitif et pensées négatives auto-pertinentes: examen de l'impact d'une technique vieille de quatre-vingt-dix ans. [Recherche comportementale et thérapie](#); 42 (4): 477-485.

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant, éd Le Souffle d'Or.](#)

2. Du placement continue de l'esprit
3. Le placement répété de l'esprit
4. Le placement soutenu de l'esprit
5. Etape du domptage et de la discipline
6. Etape de la pacification de l'esprit
7. Etape de la pacification complète de l'esprit
8. Etape de la concentration en un point
9. Etape de la pacification spontanée

Ensuite on identifie chacun des individus et on les observe :

- **Le moine** est le méditant (nous)
- **L'éléphant** est notre esprit.
- **Le singe** représente nos agitations, turbulence/rumination des pensées, désirs...
- **La couleur noire** symbolise la torpeur de l'esprit qui décroît au cours du temps.
- **Le feu** traduit le taux d'énergie que l'on met dans la méditation (qui baisse avec le temps).
- **Le moine manie deux outils** dont il dispose pour développer le calme mental (Samatha) ;
- **La corde** qui représente notre Attention avec laquelle le moine attache ou rappelle l'éléphant à la concentration.
- **L'aiguillon crochu** (ankus) représente la vigilance (=Surveillance attentive, sans défaillance) avec laquelle le moine détecte et contrôle les mouvements de son esprit pour ramener systématiquement l'éléphant agité, turbulent vers l'objet de sa concentration comme la respiration par exemple.

Je donne le sentier à colorier. Ainsi nous colorions chaque étape en nous arrêtant et en l'observant pour mieux la comprendre.

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). *Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant*, éd Le Souffle d'Or.](#)

Exercice de base ; le body scan fixé sur le sujet de la respiration

Explication générales; Asseyez-vous sur une chaise ou sur un coussin, dans une posture droite, équilibrée, ni trop tendue, ni trop relâchée... Laissez votre regard se poser sur le sol à 1,50 mètre ou 2 mètres devant vous, les paupières ouvertes ou seulement entreouvertes. Vous pouvez aussi les fermer si cela vous semble préférable.

Le but de l'exercice va être de rassembler votre conscience sur un objet simple, la respiration. Vous essaieriez d'entrer dans la meilleure conscience possible des sensations, de votre respirations, sur cette chaise ou ce coussin, à chaque instant, autrement dit ici et maintenant. Vous entrerez dans les sensations de respiration physiquement, en les ressentant dans votre corps sans chercher à les analyser mentalement.

La pleine conscience du ressenti de la respiration, la présence à sa respiration en chaque instant, est un point d'ancrage qui facilite l'accès à une présence à soi-même.



Session 1; Meditation posée sur une zone localisée de la respiration

Portez votre attention sur votre respiration naturelle, là où vous la percevez le mieux..., les sensations de l'air dans les narines, à l'inspir, à l'expir..., ou dans la gorge..., ou le va-et-vient de l'air dans les poumons..., ou le mouvement du ventre, ou autre..., restez posé sur le ressenti de votre respiration naturelle dans la zone la plus perspective...

Rappel de l'attention. Votre esprit va régulièrement vagabonder, partir dans nos pensées, des distractions, c'est normal. Chaque fois que vous vous en apercevez, félicitez-vous de cette prise de conscience et revenez tranquillement au ressenti corporel de votre respiration à l'endroit où vous la percevez le mieux...Ce rappel de l'attention est au coeur de l'exercice, il est continu, sans cesse à renouveler,...

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). *Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant*, éd Le Souffle d'Or.](#)



Session 2; méditation posée sur une respiration élargie à l'ensemble

du corps

Élargissez à présent la conscience à la respiration naturelle, souple, fluide à l'ensemble des zones que vous sentez traversées par le souffle... Et, au delà, de ces zones, vous pouvez essayer de percevoir les prolongements de votre respiration dans l'ensemble de votre corps.



Session 3; présence ici et maintenant;

Ancré dans le ressenti de votre respiration, essayez, dans cette dernière session, de poser votre conscience sur la sensation d'être simplement présent ici et maintenant... Sensation d'être assis sur cette chaise ou ce coussin, en cet instant, à chaque instant... présent à vous-même... et non pas transporté par les pensées ailleurs, à d'autres moments du passé ou du futur, ...



Pour aller plus loin : Harris, R. (2012). *Passez à l'ACT. Pratique de la thérapie d'acceptation et d'engagement*, éd Belgique : De Boeck, - Kross, E. et Al. (2014) *L'auto-discours en tant que mécanisme de régulation: la façon dont vous le faites compte*. [Journal de la psychologie de la personnalité et social](#); 106 (2): 304-324, - Pilecki, BC et McKay, D. (2012) *Une enquête expérimentale sur la défusion cognitive*. [Psychol Rec](#); 62: 19-40. Masuda, A. et Al. (2004) *Désamorçage cognitif et pensées négatives auto-pertinentes: examen de l'impact d'une technique vieille de quatre-vingt-dix ans*. [Recherche comportementale et thérapie](#); 42 (4): 477-494.
Les remarquables vidéos de Marion Martinelli :
<https://www.youtube.com/watch?v=EUhDdHiZpHI&list=LL&index=86&t=10s>