

Résumé des techniques de défusion

Pragmatisme

Si vous continuez avec cette pensée, y adhérez, et la laissez vous contrôler, où cela vous mène-t-il? Comment vous y prenez-vous pour y adhérer? Pouvez-vous la laisser aller même si votre esprit vous raconte que ça ne va pas marcher?

Intéressé

Voilà une pensée intéressante.

Méditative

Laissez vos pensées aller et venir comme : des nuages qui passent, des voitures qui circulent devant votre maison, des feuilles sur une rivière, etc.

Votre esprit est comme :

- une machine à ne pas se faire tuer
- une machine à mots
- radio catastrophe
- un vendeur très doué
- le plus grand conteur du monde
- un dictateur fasciste
- une usine à jugements

Recadrage brutal

En quoi cette pensée/croyance/idée nous influence? Souhaitez-vous qu'elle dirige votre vie, et vous dise toujours quoi faire?

Résolution de problème

Votre esprit est simplement une machine à résoudre des problèmes. Vous souffrez, alors votre esprit essaye de trouver un moyen d'arrêter cette souffrance. Votre esprit a été sélectionné pour résoudre les problèmes. C'est son boulot. Ce n'est pas un défaut : il fait ce pour quoi il a été sélectionné. Mais certaines de ses solutions ne sont pas très efficaces. Votre boulot à vous est d'évaluer si les solutions de votre esprit sont efficaces : vous apportent-elles une vie riche et pleine sur le long terme?

La fonction

Si vous laissez cette pensée dicter ce que vous faites, comment cela marche sur le long terme? Y adhérer vous aide-t-il à créer une vie riche et qui ait du sens?

Bénéfices secondaires

Quand cette pensée apparaît, quelles émotions, pensées ou situations vous aide-t-elle à éviter (sur le court terme), si vous la laissez diriger vos actions et vos valeurs?

Forme et localisation

À quoi ressemble cette pensée? Quelle taille a-t-elle? Comment sonne-t-elle? Est-ce votre voix ou celle de quelqu'un d'autre? Fermez les yeux et dites-moi, où se trouve-t-elle dans l'espace? Est-elle fixe ou non? Si elle est mobile, dans quelle direction va-t-elle? À quelle vitesse?

L'écran d'ordinateur

Imaginez cette pensée sur un écran d'ordinateur. Changez la police, la couleur et le format. Animez les mots. Incluez-la dans une bulle.

Perspicacité

Quand vous adhérez à cette pensée, ou lui donnez toute votre attention, qu'est-ce qui change dans votre comportement? Que commencez-vous ou arrêtez-vous de faire quand elle se manifeste?

Nommer l'histoire

Si l'on regroupait toute ces pensées et ces émotions dans un livre ou dans un film, quel en serait le titre? À chaque fois que l'histoire se manifeste, nommez-la : «Ah! Voici à nouveau l'histoire X Y Z! »

Observer

Observez ce que votre esprit est en train de vous raconter à l'instant même. Observez ce que vous pensez.

Le soi observateur

Faites un pas en arrière et regardez cette pensée depuis votre soi observateur.

PENSÉES

Les classiques

J'ai la pensée que...
La dire avec une voix comique.
La chanter.
La dire très lentement.
La répéter rapidement sans cesse.
Écrire les pensées sur des fiches.
La métaphore des passagers du bus.
Remercier votre esprit pour cette pensée.
Qui parle actuellement : vous ou votre esprit?
L'exercice des feuilles sur une rivière.
Quel âge a cette histoire?