

Métaphores pour la défusion

Les métaphores nous aident à voir les pensées, leur nature et leur rôle sous un angle différent. Le seul fait de voir les pensées différemment aide à créer un espace, une distance entre nous et nos pensées, ce qui nous permet de prendre un peu de recul, de voir les choses un peu plus objectivement et de prendre des décisions plus sages et plus utiles pour réagir efficacement.

L'accident routier

Dans le cas d'un accident de la route, la police demande à des témoins de se présenter et de décrire ce qui s'est passé. Elle préfère avoir le plus de témoignages possibles afin de pouvoir rassembler suffisamment de preuves pour avoir une version plus large et plus réaliste des événements. Dans un accident de la route, il y aura beaucoup de perspectives différentes sur ce qui s'est passé. Le conducteur d'une voiture aura une vue, un autre conducteur ou un passager



aura encore une autre vue. Chaque spectateur témoin de l'accident aura une perspective légèrement différente, en fonction de son lieu de résidence, de son état actuel, de son image, de ce qui se passait, de son niveau de danger, de la manière dont il était affecté, et ce que l'accident signifie pour eux.

C'est le même principe pour tout - chaque situation, événement, conversation signifie quelque chose de différent pour toutes les personnes impliquées, ainsi que pour celles qui ne le sont pas.

(Vivyan 2009)

Le perroquet empoisonné

Imagine qu'on te donne un perroquet. Ce perroquet est juste un perroquet - il n'a aucune connaissance, sagesse ou perspicacité. C'est un oiseau brisé après tout. Il récite des choses sans aucune compréhension. C'est un perroquet.

Cependant, ce perroquet particulier est un perroquet empoisonné et toxique. Il a été spécialement formé pour ne pas vous aider, commentant en permanence sur vous et votre vie, d'une manière qui vous déprime constamment et vous critique. Par exemple, le bus est bloqué dans un embouteillage et vous arrivez au travail avec 5 minutes de retard. Le perroquet est assis et dit: "Voilà, tu y vas à nouveau. Tard. Tu ne peux tout simplement pas arriver à l'heure à temps. Tu es si stupide. Si tu avais quitté la maison et pris le bus plus tôt, tu serais arrivé à l'heure et le patron serait heureux. Combien de temps accepteriez-vous cet abus avant de jeter une serviette sur la cage ou de vous débarrasser du perroquet? Il nous arrive de supporter les pensées de cet intimidateur interne pendant trop longtemps.

Nous pouvons apprendre à faire différemment : notez ce «perroquet» et recouvrez la cage. "Voici encore ce perroquet - je n'ai pas à l'écouter" puis aller faire autre chose. Mettez votre centre d'attention ailleurs. Soyez persistant dans votre pratique! Finalement, ce perroquet empoisonné se lassera de la serviette, fatigué de voir que vous l'ignorez. Vous le remarquerez de moins en moins. Il pourrait bien abandonner son poison, ou peut-être s'envoler.



(Vivyan 2009 – based on "The Malevolent Parrot", Kristina Iving)

Les passagers dans le bus



Imaginez que vous êtes le conducteur d'un autobus, alors que tous les passagers (pensées) sont critiques, abusifs, intrusifs, gênants et crient des instructions. Vous pouvez permettre à ces passagers de crier et de bavarder bruyamment tout en concentrant votre attention sur la route, en direction de votre objectif ou de votre valeur.

(Hayes et al 1999)

La météo

Nous ne pouvons pas contrôler la météo, nous devons donc apprendre à nous y adapter. Par exemple, on peut mettre un manteau, mais on ne peut pas arrêter le vent ou la pluie et il serait insensé d'essayer. Peu importe ce que nous faisons, la tempête passera.

Nos pensées et nos sentiments sont comme le temps qu'il fait, ils vont et viennent. Nous ne pouvons ni les contrôler ni les arrêter, mais nous pouvons apprendre à réagir différemment. Si nous abandonnons la lutte inutile pour essayer de les arrêter ou de les contrôler, la tempête de pensées et de sentiments passera.



Le ballon de plage



Nous essayons d'arrêter les pensées, mais c'est impossible. C'est comme essayer de tenir constamment un énorme ballon de plage gonflable sous l'eau, mais il continue à apparaître devant nos visages. Nous pouvons laisser le ballon flotter autour de nous, en le laissant être ainsi. Ainsi, plutôt que d'arrêter les pensées, nous pouvons arrêter de les combattre et les laisser être sans y réagir.

(Vivyan 2009)

Google Earth et la vue hélicoptère

Parfois, il est utile de voir la situation dans son ensemble. Lorsque quelque chose nous dérange, nous en sommes si proches, nous y sommes impliqués, il est très difficile de prendre du recul par rapport à ce qui se passe. C'est un peu comme Google Earth: nous voyons la vue de près mais tout le reste nous est caché. Nous pouvons effectuer un zoom arrière sur notre perspective et avoir une image plus grande. Certains pourraient décrire cela comme une vue d'hélicoptère - au fur et à mesure que l'hélicoptère décolle, il voit de plus en plus grand, et est moins impliqué dans les détails au niveau du sol.



Le tunnel

Lorsque nous sommes anxieux en traversant un tunnel, la meilleure option est de continuer plutôt que d'essayer de s'échapper. Ce sentiment passera il y a une fin à ce tunnel.

