

Akihiko Masuda, de la Georgia State University aux Etats Unis, fait des recherches expérimentales sur la défusion.

Dans de précédentes travaux, il avait démontré que l'inconfort provoqué par une pensée négative concernant soi-même ainsi que la croyance dans cette pensée étaient réduits significativement par un simple exercice de répétition de cette pensée pendant 30 à 45 secondes (voir l'exercice p. 111 de Faire face à la souffrance).

Dans cette nouvelle étude, publiée par le [*Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*](#), son équipe a comparé l'effet de ce simple exercice de défusion relativement à des instructions de distraction (penser à autre chose) et une tâche contrôle visant à distraire le sujet de la pensée difficile. La condition de défusion cognitive réduisait l'inconfort émotionnel et la croyance dans la pensée par rapport aux conditions contrôles.

De plus, ces résultats se retrouvaient également chez les participants qui avaient des scores de symptômes dépressifs élevés. Ce résultat est important car les personnes souffrant de dépression vivent souvent sous l'emprise de pensées autoréférentes négatives. Cette étude montre donc tout l'intérêt de la défusion cognitive pour déminer la charge de telles pensées.

Abstract anglais de l'article :

Previous research has shown that rapid vocal repetition of a one-word version of negative self-referential thought reduces the stimulus functions (e.g., emotional discomfort and believability) associated with that thought. The present study compares the effects of that defusion strategy with thought distraction and distraction-based experimental control tasks on a negative self-referential thought. Non-clinical undergraduates were randomly assigned to one of three protocols. The cognitive defusion condition reduced the emotional discomfort and believability of negative self-referential thoughts significantly greater than comparison conditions. Favorable results were also found for the defusion technique with participants with elevated depressive symptoms.