

CARTES ACT









Mathieu CERBAI - Neuropsychologue - 2023

MODE D'EMPLOI

* Chacune des cartes représente une métaphore ou un exercice utilisable dans le cadre d'un accompagnement avec la philosophie de l'ACT (Thérapie d'Acceptation et d'Engagement). Les **sources** (ouvrages et sites internet) sont indiqués sur la dernière carte.

* Ces propositions se basent sur les 6 processus présentés dans l'Hexaflex, qui permettent d'avancer vers la notion de flexibilité psychologique. Pour chacune, un petit logo en haut à droite indique le processus travaillé (bien qu'ils puissent s'imbriquer !).

-  Acceptation
-  Valeurs
-  Actions engagées
-  Défusion
-  Contact avec le moment présent
-  Sois comme contexte

SOMMAIRE

Métaphore des sables mouvants

Métaphore de la tempête

Métaphore de la montagne

Métaphore de Tatïe Esther

Exercice d'écriture à l'aveugle

Métaphore de la boussole

Retrouver mes valeurs

Exercice du Sweet Spot

Projection dans l'avenir

Une vie que vous admirez

Le loto

Le dernier jour sur Terre

L'építaphe

L'oraison funèbre

La cible

Métaphore du bus

L'équation à l'infini

Rencontrez-vous dans 10 ans

Exercice d'action engagée

J'ai un secret

Métaphore du GPS

Emmener son esprit en balade

L'écran d'ordinateur

"J'ai la pensée que"

Reformuler ses pensées

Noter ses pensées sur fiches

Métaphore de l'averse

Respiration consciente

Pleine conscience du corps

Pleine conscience de la musique

Pleine conscience des objets

Pleine conscience des émotions

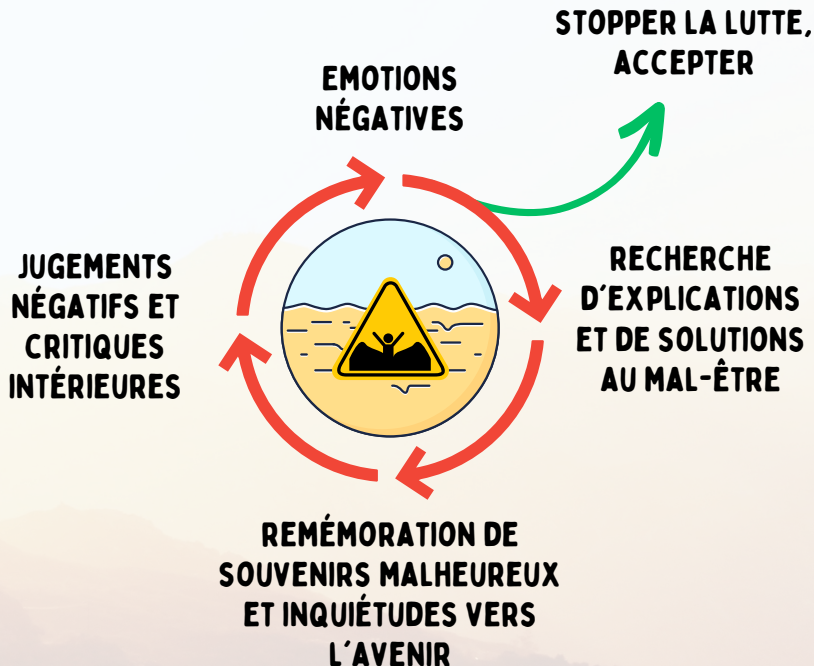
Technique de l'ARRÊT

Métaphore du ciel et du temps

Le vous continuel

La machine à critiques

MÉTAPHORE DES SABLES MOUVANTS



ACCEPTATION



MÉTAPHORE DE LA TEMPÊTE



* Imaginez que vous soyez navigateur et que, tout à coup, alors que vous êtes en pleine mer, vous deviez affronter une tempête. Quelle serait votre première réaction ?

Si vous refusez la météo, et que vous continuez à faire comme si les vents étaient favorables, vous risquer de casser le mât ou de chavirer. Et si vous cherchez seulement à vous mettre à l'abri, en allant vous réfugier dans la cale par exemple, votre bateau risque de grandement dériver de sa trajectoire, voire de s'échouer quelque part.

En réalité, la seule option pertinente pour continuer d'avancer dans la bonne direction consiste à lire attentivement la météo, à respecter son pouvoir, et à orienter les voiles.



MÉTAPHORE DE LA MONTAGNE



Supposons que vous aimez escalader. C'est quelque chose qui vous passionne vraiment. Et un jour, vous entreprenez d'escalader cette montagne dont vous avez tellement entendu parler.

Mais quand vous arrivez près de cette montagne, vous vous rendez compte qu'elle est entourée de marécages. C'est une grande surprise, personne ne vous en a rien dit... Mais le seul moyen de pouvoir escalader la montagne est de patauger dans les marécages.

Alors c'est ce que vous faites. Vous pataugez dans les marécages. Vous ne vous vautrez pas dedans juste pour le plaisir. Vous pataugez dans les marécages, car escalader la montagne est important pour vous.



MÉTAPHORE DE TATIE ESTHER



* "Tatie Esther, C'est cette vieille dame acariâtre et désagréable qui a toujours son mot à dire sur tout et qui critique sans arrêt ce qu'on lui propose ou présente. C'est cette pauvre dame âgée qui invariablement transforme les soirées bonne enfant en lieux d'exaspération et de discorde. Elle vous irrite, elle vous énerve. Cette tatie grogne, a une hygiène non optimale et a la fâcheuse tendance à ramener le taux d'éthylisme au niveau de sa température corporelle."

Vous décidez d'organiser une soirée dans le cadre de la pendaison de crémaillère de votre nouvelle maison. Dès lors, vous invitez les personnes qui vous sont chères pour partager en leur compagnie ces moments privilégiés. Une seule n'est pas conviée : tante Esther" [...]

Tiré de <http://act-therapie.com/metaphore-act-therapie-que-faire-face-aux-demons-interieurs/>

MÉTAPHORE DE TATIE ESTHER



[...] Le jour J, 19h00, la sonnette chauffe et répands son bruit métallique au rythme effréné des invités qui se succèdent sourire aux lèvres et cadeaux à la main. Les rires fusent, la musique discrète et présente berce les conversations enjouées, tout est au mieux dans le meilleur des mondes, quand, soudain...

Un bruit sourd et répété se fait entendre à la porte. Vous vous dirigez, légèrement inquiet, pour ouvrir... quand... prudent vous vous ravisez et guettez par le JUDAS : Qui est donc ce retardataire ?

Un coup d'œil puis un autre : argh pas de doute il s'agit bien de la terrible et redoutée tante. [...]

Tiré de <http://act-therapie.com/metaphore-act-therapie-que-faire-face-aux-demons-interieurs/>

MÉTAPHORE DE TATIE ESTHER



* [...] Qu'allez-vous faire à présent. Si vous laissez porte close, elle risque de tambouriner encore et encore jusqu'à obtention de gain de cause – votre soirée sera gâchée. Vous pouvez décider armé de votre courage et de votre voix la plus mielleuse de maintenir l'intruse à l'extérieur ou de la forcer à tourner les talons.

Cela va l'irriter et elle risque de faire un esclandre sur le pas de la porte – votre soirée sera gâchée. Vous pouvez également grincheux et suspicieux la laisser rentrer et la traquer toute la soirée – votre soirée sera gâchée... [...]



Tiré de <http://act-therapie.com/metaphore-act-therapie-que-faire-face-aux-demons-interieurs/>

MÉTAPHORE DE TATIE ESTHER




* [...] Que se passerait-il maintenant si vous lui ouvriez souriant en lui montrant l'emplacement des commodités, des boissons et du buffet et que vous retourniez vers vos invités ? Quelle différence cela induirait il dans le vécu de votre soirée ?"

Avez-vous déjà fait face à des pensées pénibles que vous avez tenté de mettre à la porte ou de contrôler sans arrêt ?


Ces pensées ne vous font-elles pas penser à quelqu'un d'infect ? Et si vous les laissiez entrer ?

Tiré de <http://act-therapie.com/metaphore-act-therapie-que-faire-face-aux-demons-interieurs/>

EXERCICE D'ÉCRITURE À L'AVEUGLE

 Je vais vous demander d'essayer d'écrire votre prénom sur cette feuille (ce tableau). Pendant que vous essayerez de le faire, je tiendrai une autre feuille de papier devant vous et ferai tout pour vous empêcher d'écrire.

Une seule règle : vous n'avez pas le droit d'écrire tant que vous ne voyez pas ce que vous écrivez. Vous allez donc devoir essayer de vous débarrasser de la feuille que j'utilise pour vous bloquer.

 Maintenant, je vais vous demander d'essayer d'écrire votre prénom sur cette feuille (ce tableau), et je tiendrai toujours une autre feuille de papier devant vous pour vous empêcher d'écrire.

Cette fois, vous pouvez écrire votre prénom même si votre vue est complètement ou partiellement bloquée.

EXERCICE D'ÉCRITURE À L'AVEUGLE



L'idée de cet exercice était la suivante :

La feuille de papier joue le rôle des pensées, sensations, émotions désagréables dont on souhaite se débarrasser. Or, si on attend de parvenir à les enlever pour continuer à agir... on peut attendre longtemps.

Si l'on accepte ces éléments désagréables qui surviennent dans notre fonctionnement psychique, on peut poursuivre notre vie en tenant compte de leur existence, sans que ce soit un frein.


Accepter la feuille de papier et parvenir à écrire son nom malgré sa présence... c'est accepter qu'on cohabite avec les pensées, émotions et sensations, sans que cela nous empêche d'avancer.

VALEURS



MÉTAPHORE DE LA BOUSSOLE



 Comme une boussole nous indique la direction à suivre, les valeurs définissent les grandes directions qui orientent nos vies. De fait, les valeurs sont inaccessibles. Avec une boussole, si vous décidez de voyager vers l'ouest, votre voyage ne sera jamais terminé : vous pourrez toujours avancer vers l'ouest, indéfiniment.

Ainsi, les valeurs sont toujours disponibles, dans le moment présent, et elles représentent une source de satisfaction inépuisable.

En revanche, les objectifs concernent le futur. Ils sont comme les paysages que vous voulez voir ou les montagnes que vous voulez gravir au cours de votre voyage vers l'ouest. Ce sont des cases que vous cocherez peut-être un jour.



RETROUVER MES VALEURS



Voici les domaines de la vie qui sont importants pour la plupart des gens : famille, couple (relations intimes, rôle de parent, amis (relations sociales), travail (vie pro), culture (et formation), loisirs (et divertissements), santé (et soins personnels), citoyenneté et spiritualité" (religieuse ou philosophique).

Passez les en revue et, pour chaque domaine, demandez-vous : qu'est-ce qui est important pour moi. Quelles sont les qualités que j'aimerais incarner ?

Définir avec assurance et précision ce qui compte réellement pour soi ne se fait pas en deux minutes. Commencez par dégager du temps pour vous isoler et vraiment y réfléchir, et assurez-vous de n'écrire que vos valeurs, pas celles d'un autre - ce que vous choisiriez si personne d'autre ne devait jamais le savoir.

RETROUVER MES VALEURS



Exemples de valeurs :

Altruisme	Gentillesse	Respect de soi
Attention	Honnêteté	Responsabilité
Authenticité	Humour	Sincérité
Bienveillance	Indépendance	Soutien
Compassion	Indulgence	Sympathie
Discrétion	Intégrité	Tolérance
Disponibilité	Justice	Transmission
Endurance	Objectivité	...
Entraide	Partage	
Fiabilité	Patience	
Fidélité	Politesse	
Flexibilité	Professionnalisme	
Franchise	Réciprocité	
Générosité	Reconnaissance	

EXERCICE DU SWEET SPOT



Pensez à un moment où vous avez ressenti la douceur de la vie. Peut-être avez vous reçu l'appréciation d'un de vos proches. Peut-être avez vous senti une connexion avec votre communauté ou environnement. Ramenez ce moment à votre esprit, comme s'il était en train de se produire.

Notez des sons spécifiques, des odeurs, des couleurs, pendant que vous vous replongez dans cet événement.

Que vous dit ce moment, que vous êtes en train de réexpérimenter, sur vos valeurs, sur ce qui compte le plus pour vous ? A ce moment, quelle était votre relation avec vous-mêmes, les autres et votre environnement ?

Comment vivriez-vous votre vie, dans le futur, en vous basant sur ce moment ?

Tiré de <https://www.fammed.wisc.edu/files/webfm-uploads/documents/outreach/im/handout-WhatMattersMost-Final.pdf>

PROJECTION DANS L'AVENIR



Projetez-vous dans 5 ans.

Y a-t-il quelque chose que, regardant en arrière, vous voudriez pouvoir vous remercier d'avoir pu faire aujourd'hui ?



UNE VIE QUE VOUS ADMIREZ



Évoquez une personne, un personnage historique ou de fiction que vous admirez.



LE LOTO



Vous venez de gagner 30 millions
d'euros au loto.

Que faites-vous ?



LE DERNIER JOUR SUR TERRE



- * imaginez que la date de votre mort soit demain, qu'allez-vous faire pendant les 24 heures qu'il vous reste ?
- * Imaginez maintenant que la date de votre mort soit dans une semaine...
- * Que feriez-vous si vous n'aviez plus qu'un mois ?
- * Que feriez-vous si votre mort était prévue dans un an ?
- * Et dans dix ans ?



L'ÉPITAPHE



Qu'est-ce que vous aimeriez voir
écrit sur votre tombe ?



L'ORAISON FUNÈBRE



Qu'est-ce que vous aimeriez que
chacun dise de vous, le jour de
votre enterrement ?

(Famille, amis, collègues...)



LA CIBLE



Que voulez-vous faire
de votre **temps** sur cette planète ?

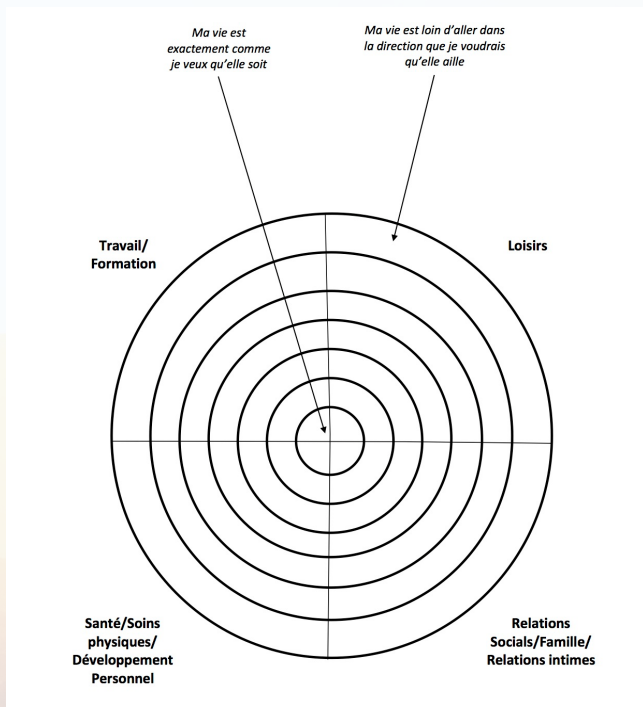
Quelle sorte de **personne**
voulez-vous être ?

Quelles **forces** ou **qualités**
personnelles voulez-vous développer ?

Voir exercices pour l'image de la cible à compléter

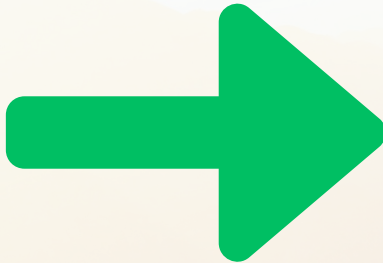
Tiré de Strohsal & Dahl (2005), adaptation de Benjamin Schoendorff (2008)

LA CIBLE



Voir exercices pour l'image de la cible à compléter

ACTIONS ENGAGÉES



MÉTAPHORE DU BUS



* Vivre et agir en accord avec ses valeurs, c'est un peu comme conduire un bus. Imaginez que vous soyez au volant d'un bus, et que vous sachiez parfaitement dans quelle direction vous souhaitez aller.

Cette direction, ce sont vos valeurs. À l'intérieur du bus, certains passagers sont particulièrement désagréables et bruyants. Ces passagers, ce sont des pensées, des émotions et des sensations corporelles. Parmi eux, il y en a même qui vous hurlent dessus pour que vous changiez de direction. Que faire ? Si vous arrêtez le bus pour essayer de discuter avec eux ou de les faire descendre, ils vont devenir encore plus véhéments... Et, pendant que vous luttez avec eux, le bus n'avance pas.



MÉTAPHORE DU BUS



* Une autre option serait de leur obéir pour avoir la paix. Mais dans ce cas, vous ne pouvez plus avancer dans la bonne direction et il est probable que vous finissiez par tourner en rond. Il existe une dernière possibilité : laisser les passagers crier, sans entrer en conflit avec eux ni les laisser vous commander, et garder le cap. En faisant cela, non seulement vous continuez d'avancer dans la bonne direction mais, de plus, les passagers pénibles finissent par se lasser et se calment plus rapidement.



L'ÉQUATION À L'INFINI



* Faites un choix entre deux propositions :

- Ne plus jamais vivre les événements psychologiques dont vous cherchez à se débarrasser mais ne plus jamais agir dans le sens de vos valeurs
- Continuer à vivre des événements psychologiques douloureux et dans le même temps pouvoir agir vers ce qui compte pour vous



RENCONTREZ-VOUS DANS 10 ANS



De quoi aimeriez-vous que ce "vous" plus âgé vous remercie d'avoir fait 10 ans plus tôt ? Qu'apprécierait-il que vous ayez fait pour lui ? Qu'est-ce qui compterait vraiment à ses yeux ?



EXERCICE D'ACTION ENGAGÉE



- * Choisissez un domaine de vie important pour vous, et identifiez plusieurs actions que vous êtes prêt à engager au cours des sept prochains jours pour avancer en direction de vos valeurs dans ce domaine.
- * Notez quelles sont ces actions et les valeurs que vous choisissez d'incarner.



- * Ensuite, au cours de cette semaine, notez ce que vous avez pu observer autour de ces actions (obstacles rencontrés, pensées, ressentis positifs ou négatifs, etc.), que vous les ayez faites ou non.

J'AI UN SECRET



Choisissez une **action** qui exprime une **valeur** qui vous est chère, et voyez si vous pouvez l'accomplir dans le secret le plus total :

- Rendre un service à un ami sans qu'il sache que cela vient de vous
- Faire un don à une association caritative sans en parler à personne autour de vous
- Faire preuve de compassion, mais anonymement, envers un inconnu dans le besoin
- Etc.



Il s'agit de faire des choses qui comptent pour vous, mais uniquement parce qu'elles comptent pour vous (et non afin d'obtenir l'approbation de la société ou de booster votre ego).

DÉFUSION



MÉTAPHORE DU GPS



* Vivre et agir en ne suivant que ses pensées, c'est comme conduire une voiture en étant uniquement guidé par un GPS.

Les GPS sont des appareils très performants et, la plupart du temps, ils nous accompagnent dans la bonne direction. Mais il arrive parfois que le programme ne soit pas parfaitement à jour ou qu'il y ait des travaux qui n'ont pas été détectés.

Lorsque c'est le cas, nous voyons bien que si nous suivons les indications du GPS, nous allons nous tromper ou commettre une faute.



MÉTAPHORE DU GPS



* Nous regardons alors autour de nous et nous choisissons notre route indépendamment de ce que nous dit le GPS.

Nous ne l'écoutons plus, jusqu'à ce qu'il recalcule un itinéraire cohérent avec ce que nous observons.

Ce qui se passe avec nos pensées, c'est un peu la même chose : lorsque nous les écoutons, la plupart du temps cela fonctionne plutôt bien. Mais parfois, cela ne nous conduit pas du tout où nous voudrions aller.

Dans ce cas, nous pouvons arrêter d'écouter et choisir notre direction, exactement comme avec un GPS.



EMMENER SON ESPRIT EN BALADE



Je vous invite maintenant à vous asseoir en vous tenant droit, en laissant retomber vos épaules. Posez doucement vos pieds au sol et ressentez-le sous vos pieds. Vous pouvez soit fixer un point, soit fermer les yeux.

À présent, prenez juste un moment pour observer comment vous êtes assis. (Pause de 5 sec.) Et observez comment vous respirez. (Pause de 5 sec.)

Et maintenant, pour les prochaines respirations, observez vraiment votre respiration - étudiez-la - observez-la s'écouler, entrer et sortir (Pause de 10 sec.) Observez-la comme si vous étiez un scientifique curieux qui la découvre pour la première fois. (Pause de 10 sec.)

Maintenant, déplacez votre attention depuis votre respiration jusqu'à vos pensées, et voyez si vous pouvez observer vos pensées. Où sont-elles? Où semblent-elles être localisées dans l'espace? (Pause de 10 sec.)

EMMENER SON ESPRIT EN BALADE



Si vos pensées étaient comme une voix, où serait cette voix ? Au milieu de votre tête, ou sur l'un des côtés ? (Pause de 10 sec.)

Observez la forme de vos pensées. Sont-elles plutôt des images, des mots, ou des sons? (Pause de 10 sec.)

Vos pensées sont-elles mobiles ou non ? Si elles le sont, à quelle vitesse et dans quelle direction? Si elles stagnent, où rôdent-elles?

Qu'y a-t-il au-dessus et en dessous de vos pensées ? Y a-t-il de l'espace entre elles?

Pendant les prochaines minutes, observez vos pensées aller et venir comme si vous étiez un scientifique curieux qui n'avait jamais vu une chose pareille auparavant.

EMMENER SON ESPRIT EN BALADE



De temps en temps, vous serez happé par vos pensées, et vous perdrez contact avec l'exercice. C'est normal et naturel, et cela se produira encore. Dès que vous réalisez que cela arrive, reconnaissez-le avec douceur et ensuite recommencer l'exercice.



Vous pouvez continuer pendant plusieurs minutes, avec des rappels périodiques de la dernière instruction - ou si vous souhaitez seulement faire un exercice rapide, vous pouvez mettre fin quand vous en êtes à ce stade, comme c'est suggéré dans le dernier exercice.

Débriefez cet exercice après coup : par quel genre de pensée avez-vous été happé ? Qu'est-ce que cela vous a fait de laisser vos pensées aller et venir sans vous y accrocher ? A-t-il été difficile de laisser partir certaines pensées ? Etc.

L'ÉCRAN D'ORDINATEUR



* Fusionnez avec votre autocritique négative pendant dix secondes.

À présent, imaginez un écran d'ordinateur et imaginez votre pensée écrite clairement en noir sur cet écran.

Maintenant, avec votre imagination, jouez avec les couleurs. Voyez- la écrite en vert, puis en bleu, puis en jaune.

Maintenant, avec votre imagination, jouez avec la police. Voyez votre pensée écrite en italique, puis avec une police élégante, puis avec l'une de ces police très grosse que l'on trouve dans les livre d'enfants.



L'ÉCRAN D'ORDINATEUR



À présent, remettez-la en noir et cette fois, jouez avec le format. Reliez les mots ensemble. Ensuite, mettez beaucoup d'espace entre eux. Puis voyez les verticalement sur l'écran.

Maintenant, remettez votre pensée en texte noir simple, et cette fois, dans votre tête, animez les mots comme ces dans les dessins animés. Voyez les mots sauter, ou se tortiller comme une chenille, ou tourner.

Maintenant, remettez votre pensée en texte noir simple et, cette fois, imaginez une bulle de karaoké sautant de mot en mot. Et si vous voulez, en même temps, écoutez-la chantée sur l'air de « Joyeux anniversaire ».



"J'AI LA PENSÉE QUE"



Un exercice simple consiste à reformuler des pensées en ajoutant devant « J'ai la pensée que... ». Par exemple, ce n'est pas la même chose de se dire « Ma vie est une succession d'échecs » et « J'ai la pensée que ma vie est une succession d'échecs », ou « Je ne suis pas intéressant » et « J'ai la pensée que je ne suis pas intéressant », ou encore « Je ne m'en sortirai pas » et « J'ai la pensée que je ne m'en sortirai pas ».

Il se crée une distanciation à l'égard des pensées, ce qui permet de les examiner dans une autre perspective : ce ne sont que des pensées, que l'on peut choisir ou non d'écouter.



REFORMULER SES PENSÉES



Reformuler les pensées qui vous viennent avec une **voix** différente, en **chantant**, dans une **langue** étrangère ou encore en la posant sous forme de **question**

"Ooooooh je suis nuuuul !" "Suis-je nul ?"

"Je suis nul." "Ma che io sono nul !"

"I suck !" *prends la voix de Dark Vador*
"Kcchhh Je suis nul Kcchhh"



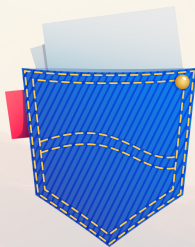
NOTER SES PENSÉES SUR FICHES



* Capturez vos pensées et posez-les à l'écrit sur des fiches.

* Ensuite, rangez ces fiches dans votre poche.

* L'objectif ici va être de considérer ces pensées comme extérieures à vous et les observer pour ce qu'elles sont (des produits de votre activité mentale) plutôt que pour ce qu'elles ne sont pas... ni la réalité, ni des faits !



MOMENT PRÉSENT



MÉTAPHORE DE L' AVERSE



Imaginez que vous randonnez en pleine nature et que vous soyez surpris par une averse soudaine. L'intensité de la pluie est telle que vous n'y voyez pas à deux mètres devant vous, et vous sentez que vous ne parvenez plus à vous orienter correctement. La journée étant déjà bien avancée, vous avez tendance à vouloir continuer de marcher malgré tout. Mais vous savez qu'en faisant cela, vous risquez surtout de tourner en rond, ou même de vous égarer. Aussi, vous décidez d'aller vous mettre à l'abri, non pas pour éviter d'être trempé, mais pour faire un pas de retrait et éclaircir votre vision du panorama. Vous prenez un temps pour observer et choisir votre chemin avant de retourner sous la pluie. Car l'averse continue, et il va bien falloir l'affronter.



RESPIRATION CONSCIENTE



L'un des exercices les plus répandus pour commencer est la Respiration Consciente.

- Je vous invite à rechercher vos scripts -

Demandez d'abord aux personnes de la pratiquer durant cinq minutes une à deux fois par jour, puis d'augmenter la durée de deux à trois minutes régulièrement au bout de quelques jours, jusqu'à ce qu'ils puissent le faire quinze à vingt minutes en une fois.

Bien sûr, toutes les personnes ne seront pas d'accord pour le faire ou poursuivre jusqu'au bout, mais ceux qui le font en retirent généralement des bénéfices significatifs.



PLEINE CONSCIENCE DU CORPS



- * Commencer par porter son attention sur son pied gauche, pendant 2 minutes.
- * Ensuite, focaliser son attention sur son pied droit, pendant 2 minutes.
- * Enfin, ouvrir son attention aux deux pieds en même temps.



PLEINE CONSCIENCE DE LA MUSIQUE



- * Commencer par écouter la combinaison de tous les instruments.
- * Puis passer son attention d'un instrument à l'autre.
- * Puis écouter de nouveau la combinaison de tous les instruments.
- * Enfin, se promener encore une fois ou deux entre ces différents objets d'attention.



PLEINE CONSCIENCE DES OBJETS



- * Observer chaque objet particulier dans une pièce (focalisation).
- * Puis observer la relation (« l'espace ») entre ces objets (ouverture).
- * Puis se promener encore une fois ou deux entre focalisation et ouverture.



PLEINE CONSCIENCE DES ÉMOTIONS



De manière générale, l'idée va être de :

- **Nommer** les émotions
- Repérer les **sensations corporelles** en lien
- Développer une position d'**acceptation**
- De prendre soin de soi avec **compassion** face à une émotion douloureuse...
- Également de comprendre qu'une émotion est une **source d'information** sur nos désirs et besoins profonds...
- Et **en parler** aux autres.

PLEINE CONSCIENCE DES ÉMOTIONS



COLÈRE

- * 1. Élaborer une **définition** de la colère
- * 2. Établir une **liste** de différents **synonymes** de la colère en soulignant les nuances (e.g. contrariété, agacement, irritation, rage, fureur)
- * 3. Faire pratiquer un exercice de **pleine conscience** (simple et modéré !)
- * 4. Décrire les **sensations** et les **différences** avec les autres émotions
 - Différence entre « ressentir de la colère » (émotion) et « se mettre en colère (comportement) »
 - Ressentir de la colère vis-à-vis de quelqu'un ne remet pas en cause les sentiments que l'on peut éprouver vis-à-vis de cette personne

PLEINE CONSCIENCE DES ÉMOTIONS



- Il est normal, et parfois très utile, de ressentir de la colère : c'est une émotion dont il faut tenir compte et qu'il est dangereux de réprimer
- Question de l'expression de la colère : par exemple, par le biais de l'affirmation de soi

* 5. Identifier les **pensées automatiques** (défusion)

* 6. Développer une **attitude compassionnelle** vis-à-vis de soi (colère contre soi)

- Être indulgent avec soi : réflexion sur le fait que l'on peut ressentir de la colère vis-à-vis de certains de nos actes mais pas vis-à-vis de ce que l'on est - notion d'**acceptation inconditionnelle** de soi

PLEINE CONSCIENCE DES ÉMOTIONS



TRISTESSE

- * 1. Élaborer une **définition** de la tristesse
- * 2. Établir une **liste** de différents **synonymes** de la tristesse en soulignant les nuances (e.g. déception, peine, désespoir)
- * 3. Faire pratiquer un exercice de **pleine conscience** (environ 5 à 10 minutes)
 - Débuter par une respiration en pleine conscience
 - Imaginer ensuite une situation génératrice de tristesse et porter son attention sur les sensations corporelles ressenties
- * 4. Réfléchir sur la manière de gérer la tristesse (notion d'acceptation)

PLEINE CONSCIENCE DES ÉMOTIONS



TRISTESSE

- * 5. Souligner l'importance de prendre soin de soi face à une émotion pénible
- * 6. Demander aux personnes de trouver différents moyens de se traiter avec compassion lorsqu'elles ressentent de la tristesse
 - Aborder la question de l'expression aux autres des émotions négatives : à qui le dire et comment le dire ?

TECHNIQUE DE L'ARRÊT



- * • **s'Arrêter**
- * • **Regarder** (observation de l'expérience - pensées, émotions, sensations)
- * • **Respirer** (stabilisation de l'attention) et reconnaître
- * • **Elargir** le champ de la conscience à la globalité de l'expérience
- * • **Transformer** la réaction automatique en action choisie



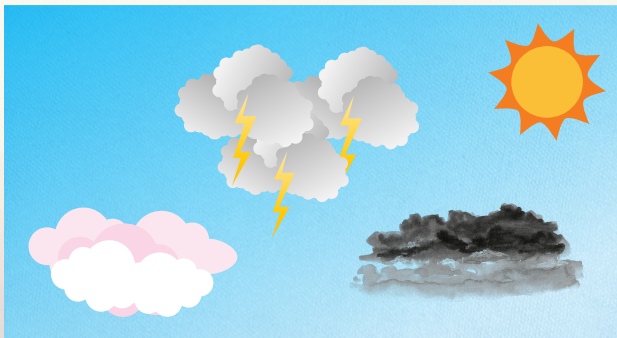
SOI COMME CONTEXTE



MÉTAPHORE DU CIEL ET DU TEMPS



* Il arrive parfois qu'on oublie que le ciel est là, mais il l'est bel et bien. Et parfois on ne peut pas voir le ciel - il est voilé par les nuages. Mais si nous nous mettons plus haut que ces nuages - même les plus noirs, les plus épais ou les plus orageux - tôt ou tard nous atteindrons un ciel clair, qui s'étend dans toutes les directions, sans borne et pur.

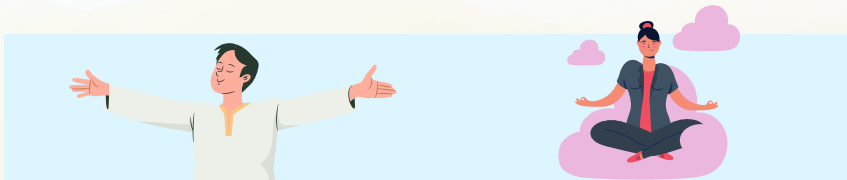


MÉTAPHORE DU CIEL ET DU TEMPS



Le « je » est le ciel, dans lequel se passeront des événements météorologiques... les pensées, les émotions et les sensations.

Ces phénomènes ne sont pas le ciel, ne le modifient pas et ne le remplacent pas. Ils sont seulement passagers.



De plus en plus, vous pouvez apprendre à accéder à cette part de vous-même : un espace intérieur sûr depuis lequel vous pouvez observer et faire de la place pour les pensées et les émotions difficiles.

LE VOUS CONTINUEL



* Extrait de Hayes et al. (1999). Le thérapeute invite le patient à s'asseoir le dos bien droit, à fermer les yeux, et à suivre ses instructions.

- Je vous invite à rechercher vos scripts -

* Thérapeute : Maintenant, prenez juste un instant pour observer votre posture - la façon dont vous êtes assis. (Pause de 5 sec.)

Observez votre respiration. (Pause de 5 sec.)

Observez vos sensations corporelles. (Pause de 5 sec.)

Observez vos pensées. (Pause de 5 sec.)

LE VOUS CONTINUUEL



Observez vos émotions. (Pause de 5 sec.)

Il y a donc une part de vous qui peut observer vos pensées, vos émotions et vos sensations. (Pause de 5 sec.)

Les pensées, les émotions et les sensations changent continuellement, mais la part de vous qui les observe ne change pas. (Pause de 5 sec.)

Nous n'avons pas de mot précis pour nommer cette part de vous dans le langage courant. En thérapie, nous l'appelons le soi observateur ou encore le soi-comme-contexte. (Pause de 5 sec.)

Nous arrivons bientôt à la fin de cet exercice, et lorsque vous êtes prêt, je vous invite à y mettre un terme, en le décidant, et en ouvrant les yeux.

LA MACHINE À CRITIQUES



- * Formulez la première critique qui vous vient en tête à propos de l'objet que je vous montre.



- * Formulez la première critique qui vous vient en tête à propos de la photo de paysage que vous voyez.



- * Formulez une auto-critique.

LA MACHINE À CRITIQUES



Notre intelligence est toujours capable de formuler une critique : elle a été sélectionnée pour détecter les difficultés et éviter les problèmes. La formulation de critiques est inévitable et automatique, cela est vrai même (et surtout !) à propos de soi (à prendre donc avec circonspection).

La pensée arrive toujours à trouver une critique (et cela est particulièrement vrai à propos de soi). Ce n'est pas parce que l'on trouve un défaut physique que celui-ci détermine l'apparence dans son ensemble. Si un défaut ne détermine pas l'apparence dans son ensemble, elle détermine encore moins la personne dans son ensemble.

« Et qui remarque ça ? » : prêter attention au vécu, entrer en contact avec la conscience pendant une fraction de seconde.

RESSOURCES



Formation ACT via l'institut IPNOSIA - NANCY (2023)
Dispensée par le Dr François BOURGOGNON

Bourgognon, F., & Penet, C. (2021). *La Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT)*. Que sais-je.

Dahl, J., & Lundgren, T. (2006). *Living beyond your pain: Using acceptance and commitment therapy to ease chronic pain*. New Harbinger Publications.

Harris, R., & Hayes, S. C. (2022). *Passez à l'ACT: pratique de la thérapie d'acceptation et d'engagement*. De Boeck Supérieur.

Polk, K., Olaz, F., Schoendorff, B., & Webster, M. (2017). *Guide de la matrice ACT*. De Boeck Supérieur.