



Tremper son gros orteil dans l'ACT

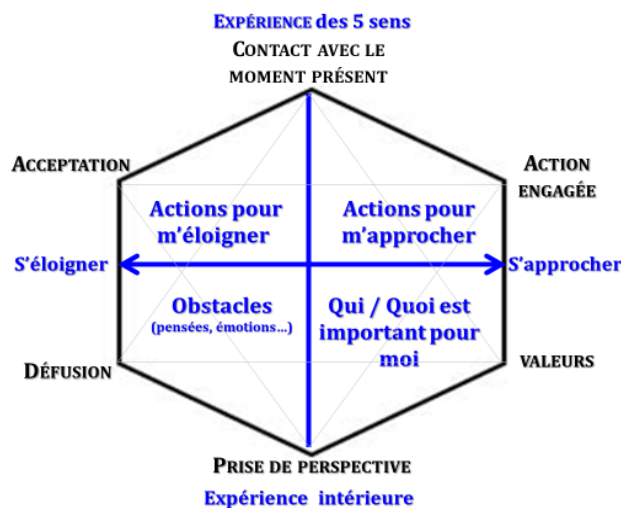
Colette Charpentier, c.o.

Traduit et adapté plus que librement de « *Dipping your toes into ACT* » de Russ Harris

Tremper son gros orteil dans l'ACT – 4

Modifier et adapter

Un des éléments importants de l'ACT, c'est qu'il s'agit d'un modèle basé sur des processus et non sur des techniques. Les six processus centraux constituent le cœur de l'ACT, et en tout temps, vous pouvez les adapter selon vos besoins.



L'hexaflex illustre les six processus. Superposée à l'intérieur de ce dernier, la matrice constitue un outil d'intervention puissant, simple et efficace.

En plus de la matrice, vous pouvez utiliser comme intervention, tout outil, technique, métaphore, stratégie, exercice et feuille de travail que vous désirez. Utilisez ce qui existe déjà, inventez-en ou adaptez-en selon vos besoins. Il est important que vous adaptiez vos interventions selon votre propre style de fonctionnement, votre façon de parler et selon le type de clientèle que vous desservez.

Par exemple, on utilise peu ou pas le mot « *acceptation* ». On le remplace plutôt par « *laisser de la place à* » ou « *s'ouvrir à* » parce que plusieurs personnes comprennent mal la signification de ce mot. « *Laisser de la place à* » est plus convivial et plus facile à comprendre : l'idée de s'ouvrir et de faire de la place à ses émotions. Il en est de même pour le terme « *fusion* ». Des clients risquent d'y répondre négativement. Vous pouvez utiliser des alternatives telles que « *coincé* », « *hameçonné* », « *accroché* », « *bousculé* », « *dépassé* », « *envahi* ».

Tôt ou tard, vous lirez une description d'une technique, dans un livre ACT, ou bien vous serez invité à faire un exercice au cours d'un atelier et vous penserez : « *Oh ! Je n'aime pas cela ! Je ne ferai jamais cela avec mes clients !* » Si vous avez cette réaction, tant mieux ! C'est le signal que vous devez modifier ou adapter votre intervention pour qu'elle réponde à votre style, que vous devez créer une version différente, ou que vous devez l'oublier et trouver une alternative pour répondre au même besoin. L'ACT préconise la flexibilité : modifier, adapter et improviser pour répondre aux besoins de la situation.



Il n'y a aucune technique ACT qui puisse être utilisée avec TOUS les clients. Chaque client est unique et il est indispensable d'être à l'écoute de la présentation et de la situation de chacun d'entre eux afin de moduler vos interventions : de l'adolescent qui aime tout et qui n'arrive pas à se décider, à

celui qui est blasé et que rien n'intéresse; de l'employé qui vit du harcèlement et qui veut quitter son poste, à celui qu'on vient de remercier de façon très cavalière.

Prenez, par exemple, les interventions pour aider le client à « décrocher » de ses pensées. Ces interventions vont déranger ou irriter le client si elles sont utilisées d'une façon inappropriée ou sans aucune sensibilité ; particulièrement quand on les utilise sans d'abord valider la souffrance du client et y répondre avec compassion.

Ainsi, si un client se présente juste après avoir perdu son emploi et qu'il se blâme, je ne l'entraînerai pas dans un processus d'acceptation. Je vais d'abord l'inviter à avoir de la compassion pour lui : à laisser de la place à cette souffrance, à se traiter avec bonté ; puis je vais l'aider afin qu'il puisse apprendre à s'ancrer pendant que la tempête fait rage (une description détaillée du deuil à lire dans *Le choc de la réalité*¹). Par la suite, si le client est pris avec des pensées nuisibles, alors nous verrons ensemble comment faire face à ces pensées avant de passer aux étapes suivantes.



La flexibilité est primordiale. Tout type de counseling peut irriter ou éloigner un client s'il est utilisé avec insensibilité ou sans discernement et sans tenir compte du contexte et des circonstances. Soyez donc attentif aux besoins de votre client. Et s'il vous semble que telle ou telle intervention est inappropriée, alors ne l'utilisez pas, ou modifiez-la adéquatement, ou mettez-la de côté pour l'utiliser à un autre moment où elle sera susceptible de mieux fonctionner.

Essayez différentes interventions, vous êtes libre de les modifier, de les adapter ou de leur trouver des alternatives (il y en a plusieurs dans les livres ACT). Par exemple, j'ai réalisé rapidement que je n'aimais pas la métaphore classique ACT, « Creuser un trou » ; elle ne me disait rien. Toutefois la métaphore des sables mouvants² me parlait. Cette métaphore illustre bien pour moi que plus nous luttons contre quelque chose, plus nous nous enlisons.

J'espère que vous trouvez ces suggestions utiles.

© Russ Harris, 2013

¹ HARRIS, R. (2013). *Le choc de la réalité*. Montréal : Éditions de l'Homme.

² Voir Guide du participant – *Formation de base ACT et counseling de carrière* – section « Métaphores »