



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 – 6

Présenter les hameçons – Partie 2 - Être clair

Dans le texte précédent, nous avons parlé de présenter les hameçons en demandant au client : « *Qu'est-ce que votre tête vous dit ?* » - « *À quel hameçon mordez-vous ?* » Nous allons maintenant en parler de façon claire : comment expliquer le concept à nos clients.

Si vous avez été formé dans un modèle où vous avez l'habitude de dire à votre client que ses pensées sont la source de ses problèmes émotifs ou comportementaux, ou les deux, le changement majeur de paradigme que vous avez à faire avec ACT est le suivant : ce ne sont pas les pensées qui créent les problèmes, c'est le fait d'être en fusion avec ses pensées, de s'y accrocher, d'y mordre et d'y rester accroché qui créent le problème.

Bien sûr, il est préférable de ne pas utiliser le terme technique « *fusion* ». Dites plutôt : *accroché / bousculé / empêtré / dominé / submergé / perdu*. Quels que soient le terme et l'intervention que vous choisirez d'utiliser, c'est une bonne idée de suivre les étapes de base :



1. IDENTIFIER LES PENSÉES PROBLÉMATIQUES

- Qu'est-ce que votre tête vous dit à propos de cela ? Quel est votre hameçon ?
- Quand votre tête vous fait la vie dure / vous empêche d'agir / vous démoralise / que vous dit-elle ? Si je pouvais écouter ce que votre tête vous dit maintenant, qu'est-ce que j'entendrais ?

2. IDENTIFIER LES CONSÉQUENCES DE MORDRE À L'HAMEÇON

- Quand vous êtes accroché à ces pensées, qu'arrive-t-il ?
- Comment votre comportement change-t-il quand vous accrochez à ces pensées ?
- Si je regardais une vidéo, que verrais-je ou entendrais-je qui me démontrerait que vous avez mordu ?
- Et qu'arrive-t-il par la suite ? (Et puis ?... Et puis ?... Et puis ? ...)
- Et quel impact cela a-t-il sur vous ?

3. RESTER ACCROCHÉ EST LE PROBLÈME

- Ainsi quand vous êtes accroché / bousculé / pris / dominé / submergé / perdu dans ces pensées, émotions, etc., elles ont un impact important sur vous.
- Et plus vous êtes accroché / bousculé / pris / dominé / submergé / perdu dans ces pensées, plus vous vous sentez stressé / coincé / déprimé / anxieux, plus la vie est difficile.

4. APPRENDRE DE NOUVELLES POSSIBILITÉS

- J'ignore comment arrêter votre tête de créer des pensées inutiles (Votre tête est comme la mienne). J'ignore comment ne pas mordre à l'hameçon.
- Mais je connais une façon différente d'y répondre afin de ne pas être autant accroché lorsqu'elles surgissent.
- Vous n'avez pas à lutter contre l'hameçon et le laisser vous accrocher.
- Aimerez-vous apprendre comment y arriver ?

Le premier défi : cesser de parler des pensées comme étant le problème. Il s'agit plutôt de commencer à parler de la fusion que l'on a avec elles et qui constitue le problème.



Puis, le second défi : cesser de contester les pensées, les émotions, etc., et de cesser de les évaluer comme vraies ou fausses. Il s'agit plutôt de changer son regard sur elles en termes de : « *Cette pensée est-elle utile ?* » ou « *Est-elle inutile ?* » Pour vous aider, je vous invite à modifier le texte suivant pour l'adapter, le mettre dans vos propres mots. Pratiquez-le à haute voix. Et dès que vous en aurez l'occasion, utilisez-le avec un de vos clients.

« Dans le travail que nous faisons ensemble, on ne se préoccupe pas d'identifier si une pensée est vraie ou fausse, si une émotion est bonne ou mauvaise. Nous observons plutôt si c'est utile pour vous d'être pris avec elle; si c'est utile pour vous de la laisser vous dominer, la laisser vous dicter ce que vous devez faire; si d'être dominé par elle et vous laisser conduire par elle est aidant; si cela vous permet d'avoir une vie plus riche et qui a du sens. Si la réponse est oui, alors continuez. Mais si cela rend votre vie plus difficile, aimeriez-vous apprendre une autre façon d'y faire face ? J'ignore comment empêcher votre tête de créer ces pensées, ces images, etc., et j'ignore comment vous empêcher de mordre à l'hameçon, mais je peux vous aider à diminuer le pouvoir qu'elles ont sur vous afin qu'elles vous dominent moins, ou qu'elles ne vous contrôlent plus, ou qu'elles ne vous empêchent plus d'agir. Et je peux vous montrer comment vous décrocher quand vous vous êtes laissé accrocher. Est-ce que cela vous serait utile ? »

Notez bien qu'avec l'ACT, on ne pose pas la question : « *Est-ce que penser ainsi vous aide à atteindre votre but ?* » On dira plutôt : « *Penser ainsi est normal. Si vous mordez à cette pensée, et la laissez dicter ce que vous devez faire, cela vous aidera-t-il à agir comme la personne que vous voulez être et à faire les choses que vous voulez faire ?* » Dans le premier exemple, la pensée est un problème. Dans le deuxième, la pensée est l'hameçon, et ce qui constitue le problème, c'est de rester accroché à la pensée.

Lorsque vous commencerez à travailler de façon concrète et explicite la défusion, à l'aide des hameçons qui accrochent vos clients, certains pourraient vous dire : « *Mais ces pensées, ces hameçons (émotions, images, etc.) sont vrais !* » Si cela arrive, et quand cela arrivera, vous pourrez dire le texte mentionné ci-dessus. Bien entendu si vous ne l'avez pas récité et pratiqué quelques fois, vous pourriez être maladroit. Alors, allez-y, pratiquez maintenant.

© Russ Harris, 2013

Envoyé le 15 avril 2019