



## 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 – 8

## La pleine conscience : l'observation

### Le pouvoir de l'observation

La pleine conscience – observer – est une étape simple mais puissante dans le travail que l'on fait pour décrocher et laisser de la place à ce qui se passe. Et ce qui est intéressant, c'est qu'on peut aborder ce sujet avec chaque client, à tout moment, pour tout sujet, dans toute rencontre.

La 1<sup>ère</sup> intervention puissante et efficace que vous pouvez utiliser comme outil d'observation, c'est la matrice. On y a accès à tout moment pour observer son expérience et choisir d'agir afin de s'approcher de qui ou quoi est important (à droite) ou pour s'éloigner de ce que l'on ne veut pas ressentir (à gauche). Oui, on utilise la matrice dès la 1<sup>ère</sup> rencontre avec un nouveau client qui ignore encore notre façon de travailler. On lui donne ainsi le moyen de s'en servir dès maintenant puis, en tout temps par la suite.

En plus de la matrice, il existe de nombreuses interventions pour favoriser l'observation et pour aider le client, incluant des techniques pour se « centrer », « s'ancrer », « jeter l'ancre ».

Un exercice d'observation est tout particulièrement utile à l'arrivée du client, ou pendant la rencontre quand il se sent dépassé, qu'il est bouleversé, qu'il est coincé dans des pensées et des événements difficiles, ou qu'il fait preuve de beaucoup d'anxiété, etc. C'est alors une intervention utile pour lui enseigner comment observer ses difficultés intérieures et ce qu'il fait pour s'en éloigner.

### Observer X

La consigne pour la pleine conscience est de dire au client « *Observez... (X)* ». Par exemple pour :

- **Contact avec le moment présent** : Observez ce que vous voyez / entendez / touchez / sentez. Observez vos pensées, sensations, actions.
  - **1<sup>ère</sup> étape de défusion** : Observez vos pensées. Observez ce que votre tête vous dit.
  - **1<sup>ère</sup> étape pour laisser de la place à l'émotion** : Observez ce que vous ressentez. Observez les sensations dans votre corps.
  - **Perspective de soi** (soi observateur) : Observez qu'il y a une partie de vous qui observe tout le reste. En observant..., soyez pleinement conscient que vous êtes en train d'observer.



### Puis observer Y et observer également Z...

Pour accroître la pleine conscience, on peut ajouter cette consigne « *et observez aussi... (Y)* » « *et aussi...(Z)* », « *et aussi...* », etc. Ainsi, si votre client se sent grandement stressé, vous pouvez choisir parmi les nombreux moyens ci-dessous, celui qui conviendrait le mieux à la situation :

- Observez que présentement vous vous sentez stressé, anxieux... (une émotion très inconfortable).
- Maintenant, appuyez fortement les pieds au sol / appuyez fermement les mains les unes contre les autres / assoyez-vous bien droit. Observez... (l'émotion inconfortable X) et observez aussi qu' autour de cette émotion, il y a votre corps (Y).
- Regardez autour de vous dans la pièce et observez 5 choses que vous voyez (Z).
- Écoutez 3 ou 4 choses que vous pouvez entendre (observez...).
- Observez vos émotions inconfortables, ET votre corps sur cette chaise, ET la pièce dans laquelle vous êtes (X, et Y et Z, etc.).
- Observez-nous, vous et moi, travaillant en équipe, ensemble, dans un travail important...
- Observez chaque chose qui se passe en ce moment : vos pensées difficiles et vos émotions inconfortables, ET votre corps sur cette chaise, ET la pièce dans laquelle vous êtes, et vous et moi travaillant ensemble (X, et Y, et Z, et... et...).

Le client est maintenant plus conscient du moment présent. Lorsqu'il mord à un hameçon et qu'il agit pour éviter l'inconfort, qu'il est alors dominé par X. Toutefois, s'il observe ce qui se passe, X est simplement un élément du moment présent, tout comme Y, Z, etc. Tel que mentionné plus haut, si X représente la fusion avec l'une de ses pensées ou émotions, alors pratiquer la pleine conscience l'aide grandement à *décrocher* de son hameçon. Il en va de même si X représente l'évitement d'une pensée ou d'une émotion, alors pratiquer la pleine conscience facilite l'*acceptation* de la pensée ou de l'émotion. À la fin de l'exercice, de façon générale, le client luttera moins contre des pensées ou des émotions inconfortables.

### Observer ne signifie pas se distraire



Se distraire est un comportement d'évitement s'il vise à éviter une expérience indésirable ou s'en échapper. Ainsi, se distraire est l'opposé de la pleine conscience qui implique se tourner vers soi, s'ouvrir à soi et laisser de la place à une expérience indésirable. Quand on demande au client de laisser une plus grande place à ce qui se passe pour lui, en lui, nous ne tentons pas de le distraire de ses pensées ou de ses émotions difficiles. Si c'était notre but, alors nous ne serions pas en train de lui dire « *Observez ce que votre tête vous dit et observez ce que vous ressentez* ».

Dans une intervention qui viserait à le distraire, plutôt que d'observer activement les émotions difficiles, nous tenterions de lui faire observer quelque chose d'autre afin qu'il cesse d'être pris par ses émotions inconfortables. Nous visons à favoriser l'observation de ses pensées et de ses émotions présentes, *maintenant*, tout comme sont présentes beaucoup d'autres choses.

Pratiquez d'abord la pleine conscience vous-même. On ne peut enseigner que ce que l'on pratique soi-même. Et je vous invite à pratiquer la pleine conscience pendant vos rencontres. Une intervention efficace pour décrocher de pensées, d'émotions, de sensations ou de souvenirs. Un bon point de départ pour laisser de la place à d'autres expériences difficiles. C'est une 1<sup>ère</sup> étape puissante et pratique à utiliser avec tout client qui est coincé ou qui lutte contre une situation émotive intense.

© Russ Harris, 2013