



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 – 9

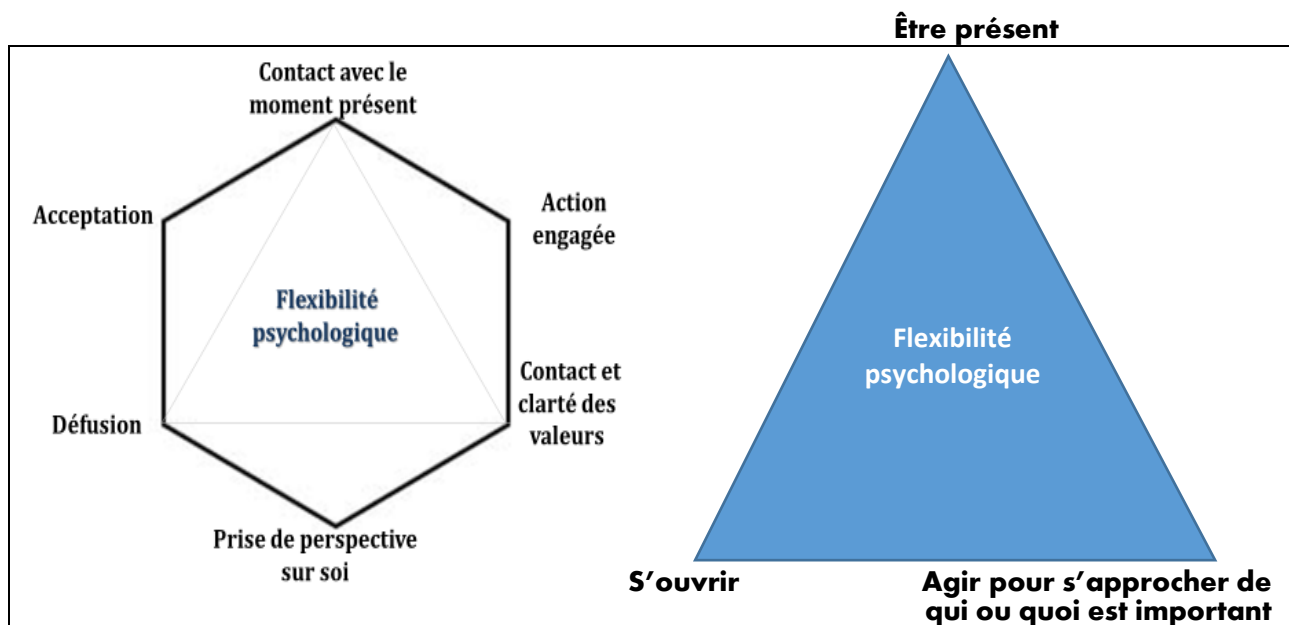
La danse du *triflex*¹

Le triflex : Être présent – S'ouvrir – Agir pour s'approcher de qui ou quoi est important

On peut simplifier les six processus de l'ACT – auxquels on réfère par « hexaflex » – en trois grands groupes qu'on pourrait appeler le « triflex ». Les voici :

- **Être présent** : une attention flexible, ouverte et curieuse à ce qui se passe dans le moment présent.
- **S'ouvrir** : défusion et acceptation – reconnaître mes pensées et mes émotions et leur permettre d'être là, librement, de rester et de partir, à leur guise.
- **Agir pour s'approcher de qui ou quoi est important** : ce qui revêt de l'importance pour moi.

Voici une illustration du triflex et de l'hexaflex avec les six processus. (En regardant bien, on aperçoit le triflex à l'intérieur de l'hexaflex).



¹ Le mot « triflex » n'apparaît dans aucun dictionnaire. Je l'ai traduit à l'image de son grand frère « hexaflex ».

En autant que l'on reproduise, établisse et renforce ces processus lors de nos rencontres, nous aidons notre client à développer sa flexibilité psychologique. Et si vous restez coincé dans l'un d'eux, faites simplement un pas dans la direction d'un autre processus.

- Par exemple, imaginons que vous commencez la rencontre par « **agir pour s'approcher de qui ou quoi est important** » (quadrant inférieur droit). Tout en faisant quelques interventions pour clarifier ce concept pour le client, ce dernier fusionne, s'accroche avec « *je suis bon à rien* ». Alors, vous pouvez vous diriger vers « **s'ouvrir** » et travailler avec lui pour lui apprendre à décrocher de cet hameçon (quadrant inférieur gauche).
- Puis revenir à « **agir pour s'approcher de qui ou quoi est important** », et continuer avec ce processus, là où vous l'aviez laissé.
- Supposons maintenant que le client se sent soudainement anxieux. Vous pouvez alors faire un pas dans la direction « **être présent** » – et lui apprendre à observer ce qu'il ressent, à faire preuve d'autocompassion s'il se juge et se critique.
- Et si l'anxiété est grande pour le client, alors vous revenez à « **être présent** » et **vous** l'aidez à **laisser plus de place** à ce qui se passe (s'ancrer / se centrer) tel que décrit dans le texte 8.
- Une fois que le client est ancré / centré, vous pouvez revenir à « **s'ouvrir** » et développer ses compétences à se décrocher de ses hameçons, à laisser de la *place* / à avoir de l'autocompassion. Ou revenez à « **agir pour s'approcher de qui ou quoi est important** », et continuez avec ce processus.

Interconnexion

Le triflex nous rappelle comment tous les processus sont **interconnectés**. Imaginons qu'un client est coincé avec « **s'ouvrir** », c'est-à-dire reconnaître ses pensées, ses émotions, etc., et à leur laisser de la *place* pour qu'elles puissent *être* simplement et librement. S'il est en ainsi, vous aurez probablement à travailler encore plus l'aspect « **être présent** » – s'ancrer dans le moment présent en favorisant la pleine conscience, l'observation avec ou sans la matrice – avant de poursuivre pour en arriver à laisser plus d'espace et à décrocher de ses hameçons.



Par ailleurs, ensemble, vous aurez probablement à travailler un peu plus l'aspect « **agir pour s'approcher de qui ou quoi est important** », afin que le client en vienne à voir le lien qui existe entre « agir avec l'inconfort » pour « s'approcher de ce qui est important ». (Dans l'ACT, nous ne demandons **jamais** à personne d'accepter d'agir avec l'inconfort à moins que ce ne soit en accord avec la direction qu'il poursuit – c'est-à-dire lui permettre de faire les choses qu'il désire faire, et se comporter comme la personne qu'il veut être.)

Si l'illustration du triflex vous aide, alors gardez-la présente à votre esprit pour vous guider pendant vos rencontres et déterminer vos pas de danse. Et, comme toujours, observez – avec ouverture et curiosité – ce qui se passe quand vous le faites.

© Russ Harris, 2013