



## 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 – 12*

## Pourquoi le processus des valeurs est-il si important ?

Il est primordial d'expliquer rapidement et simplement au client pourquoi on passe beaucoup de temps à aborder les valeurs, ou dit autrement, « qui ou quoi est important » pour lui. Sinon, il pourrait se demander pourquoi on en parle tant, ou encore, il pourrait être ennuyé ou dérouté et il pourrait croire que ce sujet n'est pas pertinent pour sa démarche. Ainsi, avant de poursuivre votre lecture, je vous invite à prendre une courte pause de votre ordinateur et à prendre cinq minutes pour réfléchir à ces questions.

- À quel point être plus conscient de ce qui est important (qui ou quoi) pour toi peut-il t'aider dans ta vie ? Quelle différence observes-tu dans ta vie quand tu te laisses guider par ce qui est important ?
- Aimerais-tu que tes enfants, conjoint, parents et amis soient plus connectés à ce qui est important pour eux ? Si oui, pourquoi ?
- Qu'arrive-t-il, dans ta vie, quand tu perds contact avec ce qui est important pour toi ? Comment te sens-tu quand tu agis en contradiction avec ce qui est important pour toi ?

Prenez le temps de répondre à ces questions pour vous-même. Si vous ne pouvez y répondre, il y a de grands risques que vous rencontriez des difficultés à aider votre client à trouver des réponses à cette question primordiale – « *Qui ou quoi est important ?* » – Pourquoi ? Parce que vous êtes la meilleure personne avec laquelle vous pouvez pratiquer l'ACT. Et si vous ne l'utilisez pas avec vous-même, dans votre propre vie (au moins, en partie), alors il vous sera difficile de bien l'utiliser avec les autres.

En appliquant l'ACT dans votre vie à l'aide de la matrice, vous devriez parvenir à répondre aux questions ci-dessus. Et l'avantage est que vous pouvez utiliser ces réponses pour vous aider à l'expliquer à vos clients. En effet, dans certaines circonstances, vous pourriez décider de partager une information avec votre client. Partager avec votre client comment vivre selon ce qui est important pour vous a été, est significatif et contribue à apporter une source d'encouragement et de motivation.

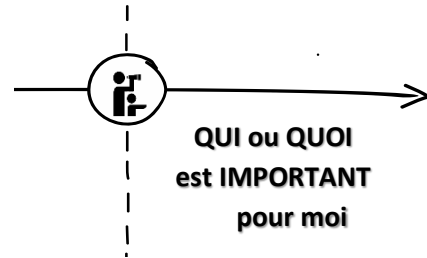
### Des suggestions de réponses

Voici quelques idées pour vous. Des choses que je dis à mes clients, ma famille, mes amis ou aux participants à mes ateliers lorsque j'explique pourquoi on en parle tant. N'hésitez pas à utiliser ces mots, à les modifier et à les inclure dans vos propres réponses. Idéalement, vous en arriverez à choisir des phrases géniales qui seront présentes à votre esprit dès que vous aurez besoin de transmettre à quiconque la pertinence de connaître « qui ou quoi est

important » pour lui. Bien entendu, vous ne dites pas tout ce qui suit au même client ; cela prendrait la moitié de la rencontre et serait tout à fait improductif ! Cependant, vous pouvez combiner 1 ou 2 idées, et choisir des versions différentes selon vos différents clients.

➤ Identifier qui ou quoi est important pour toi – est utile car cela t’aide à...

- choisir les études ou le travail qui donneront un sens à ta vie;
- te fixer des buts significatifs et à faire des actions qui donnent à ta vie un sentiment d’accomplissement;
- clarifier ou à te rappeler quel type de personne tu désires être, et à agir en conséquence;
- susciter l’inspiration et la motivation pour faire des choses qui rendent ta vie plus riche et mieux remplie;
- clarifier quel type de relations tu veux bâtir – et comment tu désires te comporter dans ces relations, te comporter avec toi et avec les autres;
- être sincère envers toi-même; à te comporter comme la personne que tu veux réellement être; à faire les choses qui comptent pour toi.



➤ Lorsque tu laisses ce qui est important guider ta vie, tu sens que tu donnes un sens, un but à ta vie; tu sens que tu es fidèle à toi-même.

➤ Savoir ce qui est important pour toi constitue une boussole qui te guide tout au long de ta vie. Une boussole qui t’aide à rester sur la bonne voie et à retrouver ton chemin quand tu t’égares.

➤ Si tu désires que ta vie soit plus riche et plus satisfaisante, identifie quel type de personne tu veux être. Que veux-tu défendre ? Comment veux-tu te comporter, au fond de ton cœur ?



Comment veux-tu te comporter envers toi, envers les gens autour de toi ? Savoir « ce qui est important » pour soi est la réponse à ces questions.

Si vous désirez briser toute habitude autodestructrice ou tout comportement nuisible envers vous-même ou envers les autres, vous avez besoin d’une source d’inspiration et de motivation. Connaître ses valeurs, c’est-à-dire identifier « qui ou quoi est important » pour soi, vous procure cette source.

© Russ Harris, 2013