



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 – 19

Pourquoi accepter de souffrir ?

Avec l'ACT, accepter la souffrance est toujours au service de « *qui ou quoi est important* » - les valeurs. Sinon, pourquoi le faire ? Pourquoi accepter des pensées, des émotions inconfortables ainsi que des souvenirs désagréables à moins que cela ne nous aide à être la personne que l'on désire être, ou à faire les choses qui sont importantes pour nous, qui sont significatives et qui améliorent notre vie ? Alors il est primordial de clarifier ce point avec le client – autrement nous rencontrerons de la résistance chez lui. C'est pourquoi je vous invite à guider votre client dans cette intervention comme préambule à un travail d'acceptation formel et explicite. Pour en avoir un aperçu, on peut voir l'exercice sur mon site¹. Il s'agit d'une métaphore à trois volets. Le premier volet est semblable à l'intervention « *les mains comme des pensées* » que nous avons vue dans le texte 7; le second est l'intervention « *repousser le papier* » que je vous présente ci-dessous.

Nota : Voici la version révisée de l'exercice. Des changements importants ont été apportés aux versions précédentes qui apparaissent dans mes livres ou vidéos – entre autres la mention « *de vrais problèmes de la vie que vous devez affronter, les défis auxquels vous devez faire face, et des tâches à faire pour mieux vivre* ».

REPOUSSER LA FEUILLE DE PAPIER

- Es-tu d'accord pour faire un exercice ?... Imagine que, face à toi, se tient tout ce qui est important pour toi : les gens que tu aimes, tes endroits et activités préférés, ton film favori, le sport que tu pratiques, la musique et la nourriture de ton choix, etc. Puis, toujours face à toi, de vrais problèmes de la vie que tu dois affronter, des défis auxquels tu dois faire face, et des tâches à faire pour mieux vivre.
- (*Tendre une feuille de papier au client.*) Cette feuille représente toutes les pensées et les émotions difficiles dont tu aimerais te débarrasser. Tiens-la fermement avec tes deux mains et tiens-la aussi loin que possible avec les bras tendus.
- Bien ! Essaie de la pousser plus loin. Étire tes bras comme s'ils sortaient de tes épaules; pousse aussi loin que possible. Bien !
- Ce que tu fais maintenant est exactement ce qu'on nous a appris à faire : éloignez nos émotions désagréables le plus loin possible, les garder à distance. Et en faisant cela, observe 3 choses.
 1. Observe comme c'est **épuisant**. Es-tu déjà fatigué ? (*Généralement, le client acquiesce*). Rassure-toi, ça se termine bientôt.
 2. Puis observe comme cela te **gêne** pour faire toute autre chose. Imagine si tu désirais regarder un film, lire, apprécier un repas ou parler avec quelqu'un tout en tenant cette feuille. Serait-ce difficile de faire quelque chose et d'y prendre plaisir ? Ou encore, imagine si tu avais à régler



¹ Voir la 1^{ère} vidéo intitulée « In a nutshell metaphor », sur le site de Russ Harris, (anglais seulement) – http://www.actmindfully.com.au/free_resources_video

un problème, terminer une tâche difficile. Serait-ce difficile de rester concentré, de garder ton attention sur la tâche ?

3. Finalement, observe comment cela t'empêche **d'agir**. Faire les choses quotidiennes de la vie : cuisiner, conduire une auto, taper à l'ordi ou faire un câlin, tout en tenant cette feuille ! Serait-ce difficile ?
- Maintenant dépose la feuille sur tes genoux. Observe la différence. Surtout, observe 3 choses:
 1. Est-ce que cela nécessite **moins d'efforts** ? Est-ce moins fatigant ?
 2. Est-ce **moins dérangeant** ? Est-ce plus facile pour regarder un film, t'entretenir avec quelqu'un, te connecter aux gens que tu aimes, te concentrer pour résoudre un problème ou garder ton attention afin d'accomplir une tâche ?
 3. Est-ce **plus facile** d'agir : faire les choses qui te facilitent la vie ? Bouge les mains et observe-les. Serait-il plus facile d'être ainsi pour cuisiner, taper à l'ordi ou faire un câlin ?
 - Observe aussi que ces pensées et ces émotions ne sont pas disparues (*montrant la feuille sur les genoux du client*). Elles sont toujours là et maintenant tu réagis à elles d'une autre façon. Il en résulte qu'elles ont beaucoup moins d'impact et d'influence sur toi. Tu peux désormais agir librement et t'engager pleinement dans ce que tu fais pour en tirer le maximum. Aimerais-tu apprendre comment faire cela ?

LA MÉTAPHORE N'EST PAS L'EXPÉRIENCE

Personne ne parvient à accepter ses pensées et ses émotions difficiles en écoutant cette métaphore. Elle *illustre* l'acceptation, aide à expliquer ce que signifie « faire de la place » et comment cela peut être utile. De plus, elle aide à clarifier que l'acceptation est au service de nos valeurs, de ce qui est important : nous acceptons d'être inconfortables, voire souffrir, pour agir en direction de ce qui est important et nous y consacrer pleinement. Après la métaphore, il reste le vrai travail expérientiel d'apprentissage de l'acceptation : travailler avec les sensations ressenties dans le corps.

Il arrive qu'un client dise : « *Ouais, je peux faire cela avec une feuille de papier mais pas avec mes émotions.* » Si cela arrive, vous pouvez répondre : « *Tout à fait vrai. Ce n'est qu'une métaphore. Maintenant, aimerais-tu essayer pour le vrai ?* » Alors peut commencer le travail expérientiel.

Il arrive aussi qu'un client réponde à cette intervention de la façon suivante :

Client : Mais puis-je simplement faire ceci ? (*Il lance la feuille sur le plancher.*)

Conseiller : Je crois que tu as déjà essayé cela, n'est-ce pas ? Des dizaines et des dizaines de fois. Il y a plusieurs façons d'éloigner ces choses à court terme : drogue, alcool, nourriture, ordinateur; ou bien acheter des choses, lire, écouter de la musique, faire du sport, procrastiner, rester loin de situations inconfortables, etc. Mais l'émotion que tu réussis à éloigner à court terme, ne revient-elle pas à nouveau ? Donc, jeter la feuille est la même chose que faire ceci (*prendre une feuille de papier et la tenir au bout des bras*). Je t'invite à faire quelque chose de différent ici, aimerais-tu en apprendre plus ? (*Il met la feuille sur ses genoux.*)

À nouveau, je vous invite à pratiquer cette intervention à quelques reprises jusqu'à ce que vous soyez à l'aise. Puis commencez à l'utiliser le plus tôt possible avec vos clients.

© Russ Harris, 2013