



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 – 20

Les nombreux sentiers de l'acceptation

Le texte précédent démontrait l'intervention par laquelle le client apprend la métaphore illustrant l'inutilité de repousser ses pensées et ses émotions difficiles ou inconfortables et présentait le préambule aux interventions que l'on utilise pendant une rencontre où l'on vise l'acceptation. Car lorsqu'on arrive au travail d'acceptation de façon formelle et explicite, on peut utiliser toute combinaison d'interventions d'acceptation.

Il y a plusieurs interventions reliées à l'acceptation. Pour en obtenir un résumé (en anglais) des plus courantes reliées à l'acceptation qui sont issues du livre *Passez à l'ACT*, [cliquez ici](#)

Il est aussi possible de faire de brèves interventions d'acceptation, en 10 ou 20 secondes seulement, à **tout moment** pendant la rencontre. Et cela peut se faire dès la première rencontre, et même avant d'avoir parlé d'acceptation, ou encore d'utiliser la métaphore de la « feuille de papier » que l'on repousse. Ainsi, à tout moment, vous pouvez dire quelque chose comme :

« Je t'invite à observer ce que tu ressens dans ton corps maintenant ? Où ressens-tu cette sensation ? Vois si tu peux respirer dans cette sensation. Prends quelques respirations lentement, doucement. Vois si tu peux respirer dans cette sensation, lui faire de la place. » (D'autres brèves interventions d'acceptation, dans *Passez à l'ACT*, chapitre 8.)

Finalement, rappelez-vous que souvent le client ne comprend pas ce que signifie l'acceptation. Il l'associe à la résignation, à la tolérance, « *serrer les dents et faire avec...* », ou même à devoir *l'apprécier*. Alors de façon générale, il est fortement suggéré d'éviter d'utiliser le mot « *acceptation* ». Utilisez d'autres termes ou d'autres expressions telles que les suivantes :

- Respirer dans...
 - S'ouvrir à...
 - Laisser... être là
 - Faire de la place à...
 - Cesser de lutter contre...
- 
- La laisser aller...
 - Rester avec...
 - La laisser être
 - La laisser venir, aller comme bon lui semble
- Lui permettre d'être là, sans résister, la repousser ou la rejeter

Plutôt que le mot *acceptation*, je vous encourage à choisir 3 ou 4 expressions, les mémoriser et les utiliser avec votre client dès les premières rencontres, Une fois que le client comprend et a appris comment faire de la place (accepter), de lui-même il en viendra peut-être à utiliser ce mot.

Voilà pour aujourd'hui. J'espère que ces textes vous sont utiles. Et si vous avez des conseils pratiques que vous désirez ajouter, envoyez un courriel à Colette. Elle se fera un plaisir de les partager avec tous.

© Russ Harris, 2013