



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 – 27

Créer votre coffre à outils

Quand on commence à utiliser l'ACT, il est facile de se sentir dépassé par la vaste gamme d'interventions offerte. Car en lisant quelques manuels ACT, vous y trouvez des dizaines d'outils, techniques, métaphores, exercices expérientiels ou feuilles de travail pour chacun des 6 processus.

Kirk Strosahl, l'un des pionniers de l'ACT, suggère de choisir, pour chaque processus, trois interventions principales et de les utiliser encore et encore jusqu'à devenir familier avec elles. Cela vous donne alors un jeu d'interventions que vous pouvez mixées et adaptées selon vos besoins : votre *coffre à outils ACT* personnalisé. Voici mon coffre à outils, non qu'il soit le « meilleur » ou le « plus efficace », mais simplement pour vous donner un exemple de ce que cela peut représenter.

Mes 3 interventions préférées pour chaque processus¹.

DÉFUSION	« J'ai la pensée que... »	« L'hameçon »	Pensées sur une feuille
ACCEPTATION	L'interrupteur de la lutte	Observer / respirer / faire de la place	Compassion (poser une main sur l'émotion, l'y maintenir doucement)
CONTACT AVEC LE MOMENT PRÉSENT	Les mains comme les pensées	Observer sa respiration (ou sa main...	S'ancrer (tempête émotionnelle)
SOI OBSERVATEUR	Matrice pour observer	Exercice du bon et mauvais soi	Observer que vous observez
VALEUR	Oser rêver		Quel type de personne voulez-vous être ?
ACTION ENGAGÉE	Métaphore du sport	SMART	PEUR et OSER

Vous pouvez créer un tableau comme ci-dessous et y mettre vos métaphores, exercices ou feuilles de travail préférés pour les six processus. Au cours des prochains mois, jouez avec les interventions que vous avez choisies et familiarisez-vous avec celles-ci.

Mes 3 interventions préférées pour chaque processus

DÉFUSION			
ACCEPTATION			
CONTACT AVEC LE MOMENT PRÉSENT			
SOI OBSERVATEUR			
VALEURS			
ACTION ENGAGÉE			

¹ Voir les détails du contenu du coffre à outils dans les livres :

HARRIS, R. (2012). *Passez à l'ACT – Pratique de la thérapie d'acceptation et d'engagement*. De Boeck.

HARRIS, R. (2013). *Se libérer avec l'ACT – Surmonter les principaux obstacles dans l'ACT-*. De Boeck

Une fois cela accompli, ajoutez-en à votre répertoire autant que vous le désirez.²

Avec l'ACT, il n'y a pas d'obligation d'utiliser tel outil ou telle technique. Le but n'est pas d'en connaître le plus possible, plutôt de comprendre comment ils peuvent vous accompagner pour maximiser vos interventions. Vous pourriez même prendre plaisir à en inventer. Notez aussi que vous pouvez choisir de n'utiliser qu'une partie d'un outil, un mot, une phrase, une image. La flexibilité est la « règle » ici.

L'important est de choisir des interventions qui correspondent à votre style d'intervenir ainsi qu'à la clientèle que vous desservez. Et ce n'est qu'en les expérimentant que vous serez à l'aise de les suggérer à vos clients et de les utiliser avec eux. Comme dans l'apprentissage de toute technique – vélo ou violon ! – il en va de même pour l'ACT : la pratique est la clé pour s'améliorer et atteindre son but.

À vous maintenant de choisir les outils et les techniques ACT qui vous conviennent le mieux.

© Russ Harris, 2013

² **Note de Colette** : Russ Harris présente son coffre à outils à l'aide d'une grille en y énumérant les 6 processus. Libre à vous de préparer le vôtre dans la forme qui vous plaira. Toutefois, je suggère le coffret simple et adapté à notre domaine que vous avez obtenu lors de nos formations *ACT et counseling de carrière*. Avec l'outil principal, la matrice et ceux qui apparaissent dans les 4 quadrants, vous avez ce qu'il faut pour évaluer la situation et le fonctionnement de votre client et pour intervenir.

Tel que mentionné, débutez avec un outil d'intervention et ajoutez-en petit à petit à votre répertoire. Par exemple, débutez avec la métaphore « *L'autobus et ses passagers* » qui touche plusieurs processus. Ou encore celle de « *l'hameçon* », très imagée, pour intervenir sur la fusion et l'acceptation.

