



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 – 28

La formule de résilience

Quand on fait face à des situations vraiment difficiles et exigeantes, nous avons tendance à penser que c'est sans espoir, que nous sommes impuissants et nous risquons alors d'agir de façon autodestructrice. Quand mon client fait face à de telles situations, je trouve très utile de lui présenter une formule simple que j'appelle la *formule de résilience*. Vous verrez, il s'agit d'une façon facile, basée sur l'ACT, de reformuler la célèbre prière de la sérénité. La voici.

Il y a quatre approches pour toute situation problématique :

1. **Quitter**
2. **Rester et changer ce qui peut être changé**
3. **Rester et accepter ce qui ne peut être changé et vivre selon nos valeurs**
4. **Rester, renoncer et faire des choses qui empirent la situation.**

De façon plus détaillée.

1. **Quitter.**

Cette option n'est pas toujours possible, par exemple si vous êtes en prison, ou à l'hôpital. Mais si quitter est une option (un emploi, les études), considérez ceci : Votre vie serait-elle plus riche, plus pleine, plus significative si vous quittiez, plutôt que rester ? Si vous ne pouvez pas ou ne voulez pas quitter, alors il vous reste trois options.



2. **Rester et changer ce qui peut être changé.**

Si vous devez rester ou si vous choisissez de rester, alors prenez le contrôle de vos actions afin de faire ce que vous pouvez pour améliorer la situation ou prévenir qu'elle n'empire.



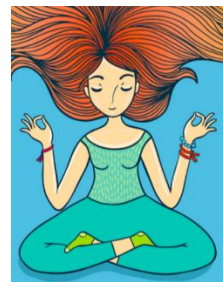
(Nota : Vous avez beaucoup plus de contrôle sur vos actions que vous en avez sur vos pensées et sur vos émotions, il est donc plus sensé de mettre l'accent sur ce que vous pouvez contrôler.)

Quelles actions physiques (avec vos bras, vos jambes) et quelles actions verbales (vos paroles, votre ton) pouvez-vous faire pour améliorer les choses ? Quelles forces et quelles compétences pouvez-vous utiliser ? Quelles ressources pouvez-vous trouver auprès de gens autour de vous ?

(Nota : Vous ne pouvez contrôler les autres, mais les gestes que vous posez et les paroles que vous prononcez peuvent influencer leurs comportements – donc la première étape essentielle est de prendre le contrôle de vos gestes et paroles.)

3. Rester et accepter ce qui ne peut être changé et vivre selon vos valeurs.

Si vous avez fait tout ce qui était en votre pouvoir pour améliorer la situation (ou l'empêcher d'empirer) et vous ne pouvez ou ne voulez toujours pas quitter, alors acceptez ce qui ne peut être changé. En d'autres mots, reconnaître la réalité actuelle de la situation.



Reconnaître que vous ne l'aimez pas, ne la voulez pas ou ne l'approuvez pas, que c'est souffrant – et à nouveau qu'il en est ainsi – du moins pour le moment.

Puis faites de la place à ces pensées et à ces émotions inconfortables qui surgiront sans aucun doute chaque fois qu'un fossé se creusera – un fossé entre la réalité que vous désirez et celle qui existe. Pratiquez l'autocompassion, laissez ces pensées et ces émotions difficiles aller et venir librement, sans lutter contre elles ni les laisser vous envahir. Et choisissez de vivre selon vos valeurs – selon ce qui est important pour vous – face à cette pénible réalité ; puis trouver de petites choses à faire chaque jour pour agir en fonction de ces valeurs.

4. Rester, renoncer et faire des choses qui empirent la situation.

Malheureusement, plusieurs choisissent la 4^e option quand la vie devient difficile. Peut-être doivent-ils rester ou choisissent-ils de rester dans cette situation – de toute façon, ils renoncent. Ils renoncent à agir de façon constructive pour améliorer la situation ou empêcher qu'elle n'empire – ils renoncent à vivre selon leurs valeurs, selon ce qui est important pour eux, ils sombrent dans l'impuissance ou le désespoir – c'est trop difficile.



Puis ils posent des gestes destructeurs qui, au mieux, n'influencent pas la situation et au pire, tendent à rendre leur vie encore plus difficile – par exemple, attitude, drogue, alcool, retrait social, procrastination pour des choses essentielles et pour faire face à des problèmes et à des défis, pour éviter des choses et des gens importants pour eux, ou pour remplir leurs jours en tentant d'échapper à la réalité par le biais de jeux vidéo ou de toute autre distraction.

Je vous invite à imprimer les 4 approches sur une feuille, en discuter avec votre client qui fait face à cette situation et à la fin de la rencontre, vous pourriez même lui remettre cette feuille.

Vous constaterez que cela :

- a) Contribue à donner du pouvoir à votre client ; il réalise qu'il a des choix même dans des situations pénibles !
- b) Vous aide à cibler des éléments pendant la rencontre.
- c) Contribue à planifier des actions que le client fera entre les rencontres.
- d) Identifie des déficits possibles dont il faut parler : si le client a de la difficulté à *comprendre* l'option 3, vous aurez à clarifier ce qui est important pour lui (valeurs), ou lui enseigner comment faire de la place à ses difficultés (acceptation). Si le client a de la difficulté à *comprendre* l'option 2, vous aurez à travailler avec lui la résolution de problèmes, à lui apprendre à fixer des objectifs et à élaborer un plan d'action (action engagée).

Et comme toujours, je vous suggère de lire plusieurs fois à haute voix ces éléments afin de vous familiariser avec les quatre options.