



# 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 – 29

### L'attention dirigée vers la tâche – et – Mordre et se décrocher

Wow ! Je ne peux pas croire que nous en sommes presque à la fin de ce cours. J'espère que cela vous a paru aussi court à lire pour vous que de l'écrire pour moi. Deux conseils rapides dans ce texte.

#### 1. L'attention dirigée vers la tâche

Comment *vendre* l'idée d'observation ou de présence attentive (pleine conscience) ou de compétences face au moment présent à notre client ? Plusieurs approches basées sur la présence attentive essaient de le faire en louant les bénéfices de la méditation, mais plusieurs de nos clients ne sont pas attirés par l'idée de *méditer*. (C'est autre chose si le client médite déjà ou a suivi une classe de méditation.) Donc avec un client qui consulte pour du coaching ou de l'orientation, je préfère utiliser le concept de « *diriger son attention vers la tâche* » ou « *observer ce qui se passe* ».

**Conseiller :** « Si l'on veut accomplir efficacement toute tâche dans la vie, nous avons besoin d'observer et de porter notre attention sur la tâche. Si notre tête vagabonde – si nous sommes distraits par nos pensées et par nos émotions ou par des choses qui se passent autour de nous et qui ne sont pas reliées à la tâche à accomplir – alors deux choses s'ensuivent : a) nous serons incapables de bien faire la tâche, et b) si cela s'avère qu'il s'agit d'une tâche agréable, alors nous manquerons toute la satisfaction qui y est associé. Cela s'applique à tout ce que tu peux penser – que ce soit faire l'amour ou jouer au tennis; faire le ménage ou remplir ta déclaration de revenus; t'occuper des enfants ou t'amuser avec tes amis; lire un livre ou regarder un film; pratiquer un sport ou faire ton travail; manger ou boire un café, faire une entrevue ou réseauter. »

« Si la tâche est importante ou significative, ou qu'elle t'aide à avoir une vie meilleure, alors plus tu y portes attention plus tu es efficace en l'accomplissant. C'est pourquoi, observer, porter attention à la tâche est essentiel pour améliorer la performance, le succès, la confiance ou l'efficacité, quel que soit le domaine de ta vie. De plus, si cette tâche est agréable, plus tu y es attentif, plus tu y trouves du plaisir. »

Cela nous amène à guider notre client dans des exercices d'observation ou de pleine conscience centrée sur la tâche : p. ex., la respiration consciente, les feuilles sur le ruisseau, ou manger un raisin en y portant toute son attention. On peut aussi combiner ces exercices en faisant avec lui, l'exercice des « mains comme des pensées »<sup>1</sup>. Et nous pouvons lui demander d'appliquer cette compétence aux tâches importantes de sa vie, à la fois reliées au plaisir ou non, à son orientation ou à son travail.

<sup>1</sup> **Note de Colette :** Dans notre travail en counseling de carrière, l'outil principal que nous présentons au client est la matrice. Une fois présentée, nous le guidons afin qu'il l'utilise aussi souvent que cela lui est nécessaire pour observer pensées, émotions, sensations, etc.).

## 2. Mordre et se décrocher

On peut exploiter encore plus le numéro 1 ci-dessus avec la métaphore de l'hameçon (mordre et se décrocher des pensées et des émotions). Pendant la rencontre, on peut en faire mention, chaque fois que le client mord à une pensée ou à une émotion qui l'éloigne de la tâche.

Ainsi, si un client s'arrête de parler et se perd dans ses pensées, on peut dire : « *Je crois que ta tête vient de te faire mordre à l'hameçon* », ou « *Viens-tu tout juste de mordre à un hameçon* », ou « *Je crois que tu as mordu* ». On peut aussi ajouter : « *Que t'a dit ta tête ?* » ou « *Quel est l'hameçon ?* »



Disons que vous vous concentrez sur un sujet spécifique pendant une rencontre – par exemple établir un but ou une action à faire pour résoudre un problème particulier – et le client ne cesse de dire des choses comme « *Ça ne marchera pas* » ou « *C'est trop difficile à cause de X* » ou « *Oui, mais je dois faire face à Y ou Z* », etc.

Vous pouvez alors répondre : « *Observe les différentes façons avec lesquelles ta tête t'accroche. Nous avons actuellement à fixer un but / créer un plan d'action et ta tête essaie fortement de t'en dissuader. Peux-tu prendre quelques instants pour te décrocher de ce que ta tête vous dit, prendre une distance et revenir à ce que nous faisons ensemble, ici et maintenant ?* »

On peut aussi ajouter : « *Si on écrivait tous ces hameçons (écrire toutes les pensées sur une feuille de papier). On pourrait s'occuper de toutes ces pensées plus tard. Es-tu d'accord pour que l'on complète d'abord ce plan d'action ?* »

Voilà, à votre tour maintenant de pratiquer, seul, puis de l'expérimenter. On se revoit la semaine prochaine pour le dernier texte.

© Russ Harris, 2013