



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 – 30

Un voyage sans fin

Voici le dernier texte de ce cours. J'ai l'impression que je pourrais continuer pendant des mois encore, mais bien sûr l'élément essentiel pour apprendre l'ACT est de pratiquer. Et si vous ne vous sentez pas prêt – c'est bien ! Vous êtes normal ! Vous ne devriez pas vous sentir prêt à moins d'avoir pratiqué et pratiqué encore. **L'action** pour acquérir la compétence **précède** la **confiance**. Et la **confiance** se **développe** seulement par la **pratique**. Cela demande des efforts – lire et étudier des livres ACT, assister à des ateliers, utiliser activement les interventions ACT pour vous, et dans vos rencontres avec les clients, cafouiller, faire des erreurs et apprendre d'elles – c'est ainsi qu'on devient compétent.

Pendant que vous vivez cet apprentissage d'une compétence de base, attendez-vous à vivre plein d'anxiété, d'insécurité, de doute ainsi que la peur de l'échec. Donc, si vous vous sentez confiant pendant votre apprentissage – attention ! Vous foncez probablement droit dans un mur !



La plupart de ceux qui suivent ce cours ont d'abord suivi un atelier de base ACT de 2 jours et ce n'est que la pointe de l'iceberg. Une telle formation est de loin insuffisante pour devenir efficace et flexible dans un modèle si riche. En effet, je l'admets, cela m'inquiète beaucoup de penser que certains croient que 2 jours d'atelier sont suffisants ! Alors n'hésitez pas à poursuivre votre apprentissage. **Oser tremper votre gros orteil plus profond dans la piscine ACT** en suivant d'autres formations pour développer vos compétences ACT pour vous et pour vos clients.

FORMATION : Poursuivez votre formation *ACT et counseling de carrière* en suivant la formation de base **ACT 2 – Interventions**¹, puis les formations avancées *ACT en counseling de carrière*².

SUPERVISION : Vous vous sentez coincé, alors une supervision pourrait être aidante, avec Michel Bleau, c.o. et psychothérapeute – ou Colette Charpentier, c.o.,

CO-DÉVELOPPEMENT : Participer à un groupe de codéveloppement représente un soutien inestimable dans votre apprentissage et il en existe partout au monde dans la communauté ACT. Au Québec, le **groupe Co-dév ACTION** est un outil à votre portée. Faites-en la demande et vous obtiendrez l'aide nécessaire pour vous joindre à l'un d'eux ou démarrer le vôtre³.

¹ Voir le site www.counselingact.ca pour plus de détails.

² ACT 3 - Études de cas / Approche des schémas de Young en counseling de carrière / Enjeux et défis de la relation de counseling.

³ Pour des infos sur les groupes **Co-dév ACTION**, communiquez avec Colette Charpentier, c.o. – info@counselingact.ca ou 450 297-2874.

SITE INTERNET : consulter le site international de l'ACBS <http://contextualscience.org/> et celui de l'ACBS Québec, <https://contextualscience.org/quebec> et participer à la journée clinique annuelle.

CONFÉRENCES : D'excellentes conférences et formations données partout dans le monde, y compris au Québec, par des formateurs aguerris. Détails disponibles entre autres sur le site de l'*Institut de psychologie contextuelle*, de Benjamin Schoendorff : <http://contextpsy.com> et de l'IFTCC (Institut de formation en thérapie comportementale et cognitive), <http://iftcc.com/>

RESSOURCES : En plus des ateliers, il existe beaucoup de ressources pour continuer à apprendre et à pratiquer l'ACT. Ainsi, de nombreux livres sont offerts en librairie ou en ligne, des CD, MP3, les cartes des valeurs de Louise Hayes et bien d'autres.

MATRICE : Et utilisez la matrice dans votre vie. Plus vous l'utilisez, plus vous serez à l'aise de l'utiliser avec vos clients. Car moins vous appliquez l'ACT dans votre vie, plus il est difficile de le faire avec vos clients. Après tout, vous ne pouvez enseigner l'italien si vous ne le parlez pas couramment !

Et poursuivez votre voyage sans fin sur le chemin de l'ACT ! Allez-y et commencez à faire des erreurs ! Encore et encore. Laissez de la place à votre anxiété. Décrochez de « *Je ne peux pas le faire* ». Pratiquez la pleine conscience. Connectez-vous à vos valeurs d'aide et de compassion.

Engagez-vous à pratiquer l'ACT avec vos clients. Puis quand cela ira bien, donnez-vous une tape dans le dos, soyez fier de votre succès. Et quand cela ira mal – soyez encore plus bienveillant avec vous. Pratiquez l'autocompassion. Décrochez de votre histoire du « *conseiller incompetent* ». Acceptez d'être humain et faillible, nous faisons tous des erreurs. C'est ainsi qu'on apprend.

Et en conclusion, rappelez-vous ces paroles de Gandhi :

« Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde. »

© Russ Harris, 2013



Nota : Ce cours gratuit est destiné aux thérapeutes, conseillers, coachs et autres professionnels. Il vise à les aider à débiter la pratique de l'ACT. Il se veut une série de conseils pratiques, d'outils et d'idées utiles pour vous guider pas à pas dans la pratique de l'ACT. Sans les remplacer, il s'ajoute aux ateliers, à la supervision et aux livres ACT. Il ne vous apprend pas l'ACT, il vous apprend comment introduire, au fur et à mesure, l'ACT dans vos rencontres avec vos clients.

Sur le site internet de Russ Harris, vous trouverez plusieurs outils : audio gratuit, documents, feuilles de travail, chapitres de livres gratuits. Copier ce lien : <https://www.actmindfully.com.au>