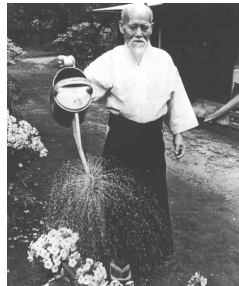
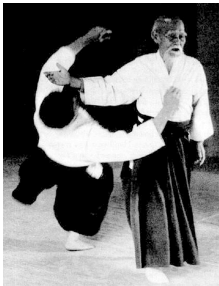






En conclusion: 2 mots



1. Observer

2. Choisir



Au revoir

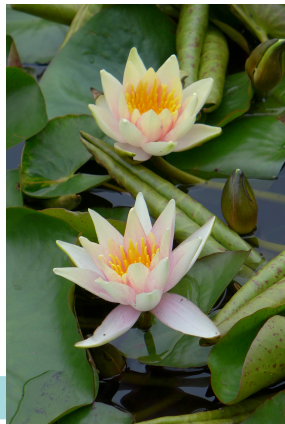
Aux membres de votre groupe

Décrivez leurs progrès au cours de l'atelier

Ce que vous avez le plus apprécié d'eux

Les moments où ils vous ont touché(e)

Ce que vous leur souhaitez pour l'avenir





Qu'avez-vous apprécié de l'atelier?

Ce que vous êtes prêt(e) à faire différemment?

- ♥ Dans votre pratique clinique
- ♥ Dans votre vie personnelle





Merci!

ACBS pour la communauté
 Steven C. Hayes, Kelly Wilson, & Robert Kohlenberg pour leur soutien & inspiration
 À Kevin Polk, Mark Webster & Jerold Hambricht pour la Matrice
 À Marie-France Bolduc, Mavis Tsai pour leur créativité et leur amour
 À Annie Gruyer pour ses photos & Marc Lizano pour ses dessins
 À Marie-France Bolduc et Thomas pour leur amour plus beau que tout

Vous, pour votre attention et votre bienveillance

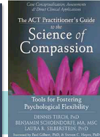
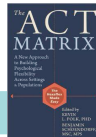
Et pour vous faire superviser (groupe/individuel): benjamin.schoendorff@gmail.com





Références ACT

- 🔍 **La Thérapie d'Acceptation et d'Engagement, Guide clinique**, Schoendorff, Grand, Bolduc: deBoeck 2011
- 🔍 **Faire Face à la Souffrance**, Schoendorff: Retz, 2009
- 🔍 **ACT et douleur chronique**, Dionne, 2014
- 🔍 **The ACT Matrix**, Polk & Schoendorff : New Harbinger, 2014
- 🔍 **The Science of Compassion**, Tirsch, Schoendorff & Silberstein, New Harbinger 2014
- 🔍 **Passiez à l'ACT**, Harris: De Boeck 2012
- 🔍 **Le piège du Bonheur**, Harris, Editions de l'Homme 2009
- 🔍 **Mindfulness for Two**, Wilson, New Harbinger 2009





Ressources web

- <http://fairefacealasoiffance.com>
- <http://contextpsy.com>
- <http://contextualscience.org>
- <http://souffranceaction.blogspot.com>

Rejoignez l'Association for a Contextual Behavioral Science (ACBS) <http://contextualscience.org>



Et pour les documents de l'atelier <http://tinyurl.com/benjiact2>



Rejoignez-nous sur facebook



<https://www.facebook.com/psycontextuelle>

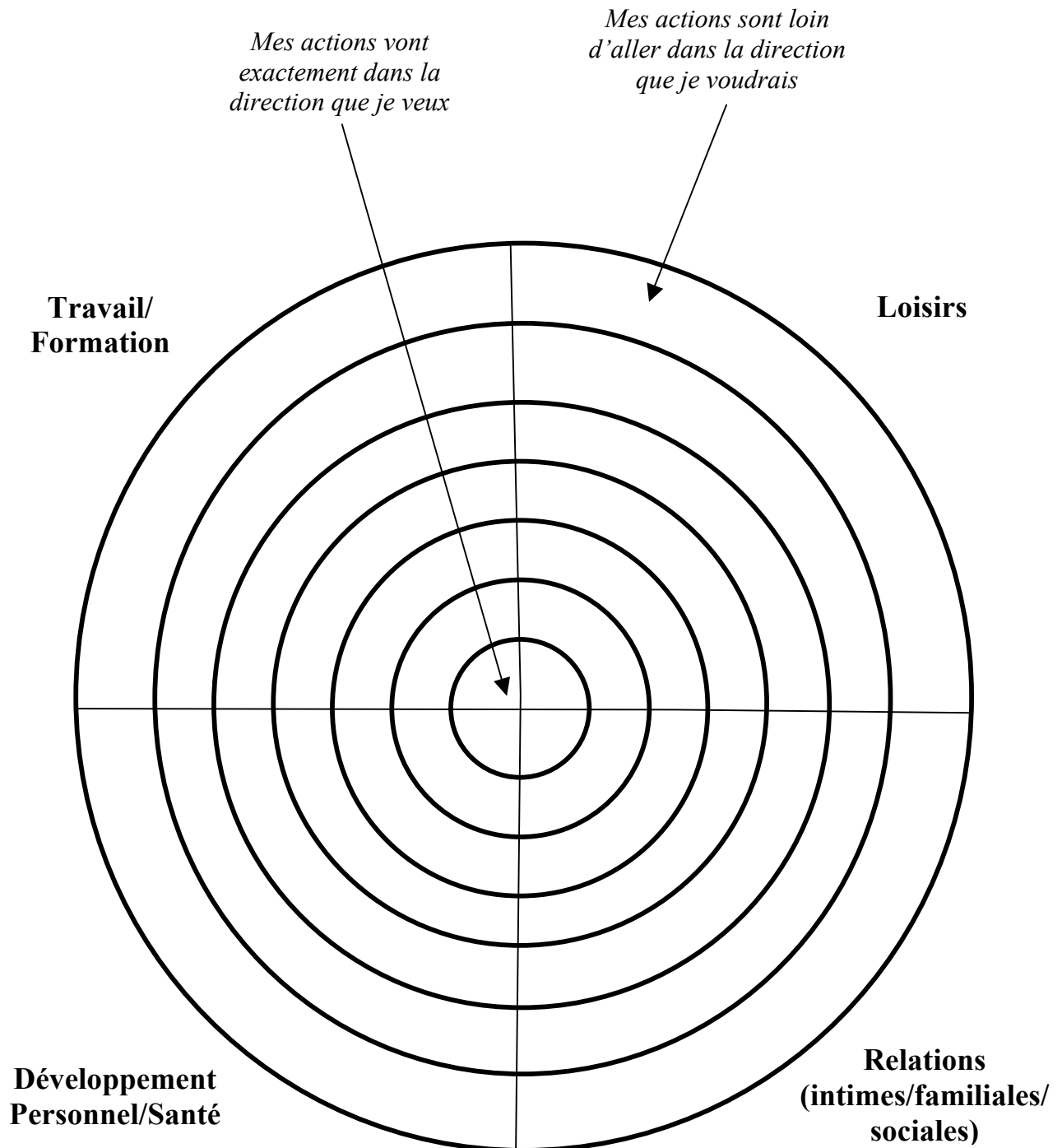
Nom:

Date:

Séance N°:

LA CIBLE DES ACTIONS VERS LES VALEURS

Sur la cible ci-dessous, notez au moyen d'une croix dans quelle mesure vos actions, au cours de la semaine écoulée, sont allées dans le sens de ce qui est important pour vous dans chacun des quatre grands domaines de la vie.



**EXPÉRIENCE
DES 5 SENS**

Actions pour m'éloigner

Ce que je ne veux pas
penser ou ressentir

Actions pour m'approcher

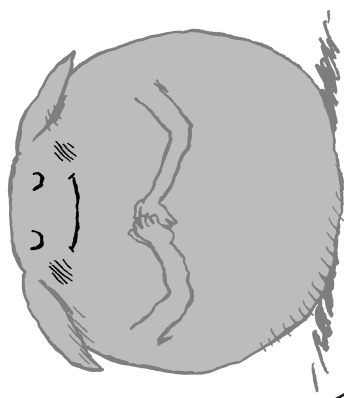
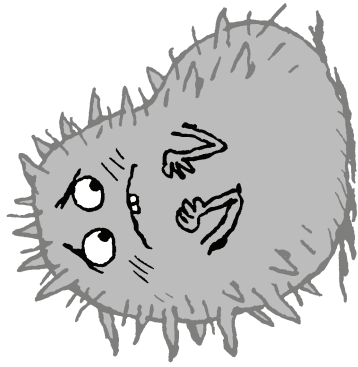
Personnes ou choses
qui me sont importantes

**ACTIVITÉ
MENTALE**

**EXPÉRIENCE
INTÉRIURE**

M'ÉLOIGNER

M'APPROCHER



**EXPÉRIENCE
DES 5 SENS**

Actions pour m'éloigner

Ce que je ne veux pas
penser ou ressentir

Actions pour m'approcher

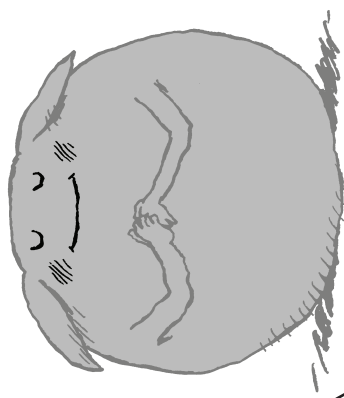
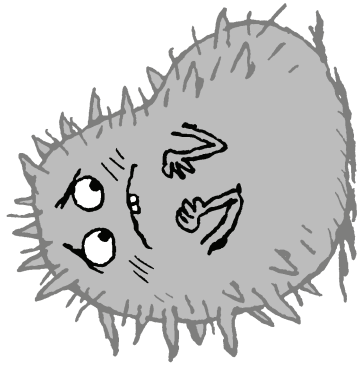
Personnes ou choses
qui me sont importantes

**ACTIVITÉ
MENTALE**

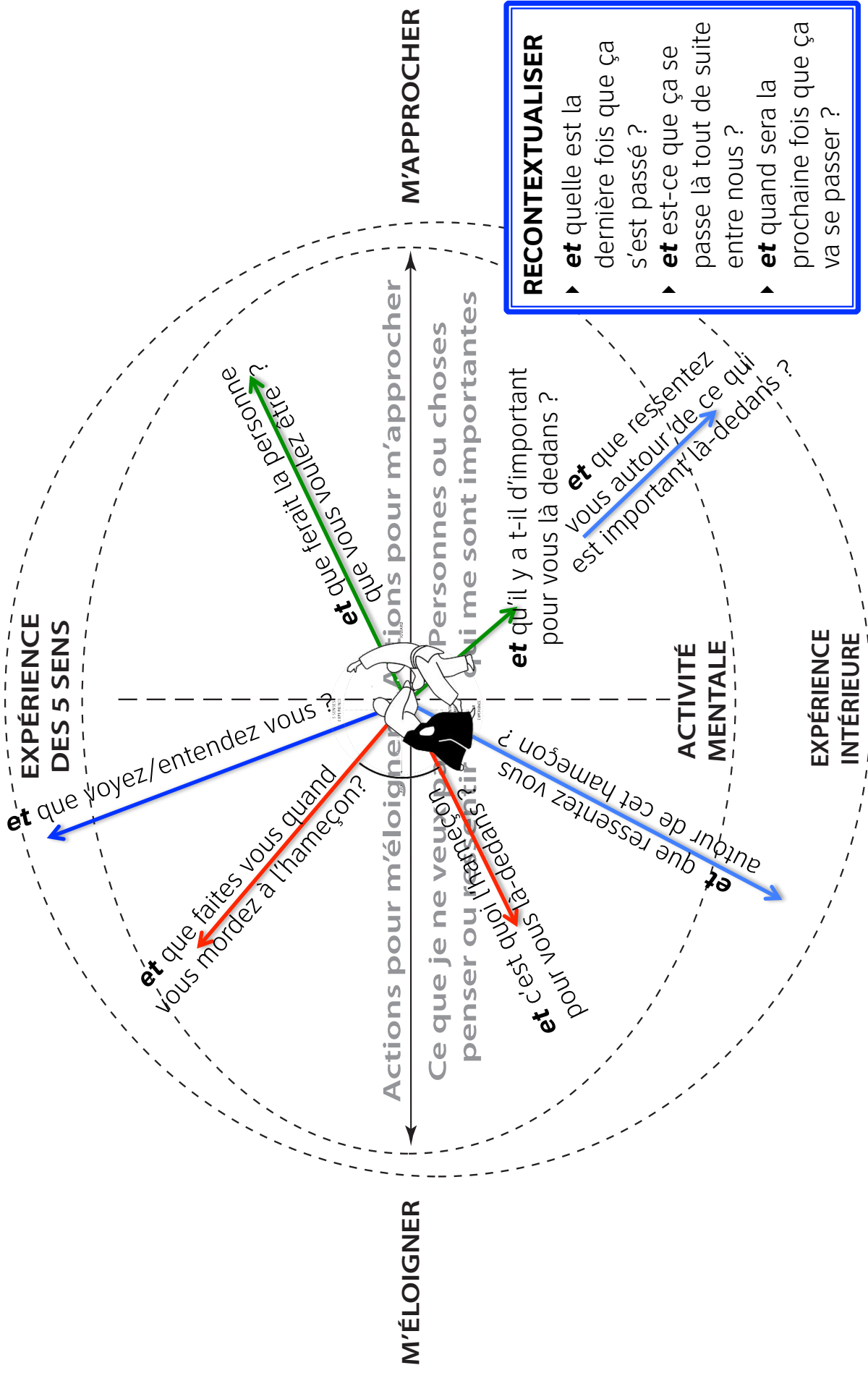
**EXPÉRIENCE
INTÉRIURE**

M'ÉLOIGNER

M'APPROCHER



OUI, **et**...? (pratiquer l'Aikido verbal)



Fiche de liaison entre deux consultations

Nom:

Date:

Partie A (à remplir peu après la consultation):

1. Qu'est-ce qui vous a marqué(e) dans notre dernière consultation? Pensées, émotions, ressentis, nouvelles perspectives?

2. Sur une échelle de 0 à 10, comment noteriez vous les choses suivantes?

<u>Pas du tout</u>	<u>Un petit peu</u>	<u>Un peu</u>	<u>Substantiellement</u>	<u>Très important</u>					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

a) **Efficacité/utilité de la consultation:** _____

Qu'est-ce qui vous a aidé?

Qu'est-ce qui ne vous a pas aidé?

b) **à combien vous êtes vous senti connecté(e) avec votre thérapeute:** _____

c) **à combien vous êtes vous senti engagé(e)/impliqué(e) dans la discussion** _____

d) **à combien étiez vous présent(e) pendant la consultation :** _____

3. Qu'est-ce qui aurait pu rendre votre consultation plus utile ou en faire une meilleure expérience? Il y a-t-il quelque chose que vous ayez du mal à dire ou à demander?

4. Pendant la consultation, avez-vous pu observer que des choses se présentaient pour vous ou entre nous étaient similaires à vos difficultés de la vie quotidienne?

Fiche de liaison entre deux consultations

Nom:

Date:

5. Quels risques avez-vous pris pendant la consultation ou quels progrès avez-vous fait qui pourraient se traduire dans votre vie quotidienne ?

Partie B (à remplir juste avant la prochaine consultation):

6. Notez au moins une action que vous avez fait pour vous rapprocher de quelque chose d'important, et ce que vous avez ressenti et pensé.

7. Notez au moins une action que vous avez fait pour vous éloigner d'une souffrance, d'un malaise ou d'une peur, et ce que vous avez ressenti et pensé.

8. Quels ont été les meilleurs et les pires moments de votre semaine ?

9. Quels sujets, difficultés, problèmes ou changements voudriez-vous mettre sur l'agenda pour notre prochaine consultation ?

10. A combien avez-vous été ouvert en répondant aux questions 1 à 9 ci-dessus (0-100%) :

11. Désirez-vous ajouter quelque chose ?

VIE ET VALEURS – EXERCICE DE LA CIBLE

Nom :

Date :

Au plus profond de vous, qu'est-ce qui est important ? Quelles valeurs voudriez-vous défendre et incarner dans votre vie ? Quelles qualités personnelles voudriez-vous cultiver ? Comment voudriez-vous pouvoir vous comporter avec les autres ? Les valeurs sont ce que votre cœur désire le plus profondément dans votre vie, dans vos rapports avec le monde, les autres, et vous-même. Les valeurs sont des principes directeurs qui peuvent nous guider et nous motiver pour avancer dans la vie. Les valeurs reflètent *ce que* vous voulez faire, et *comment* vous voulez le faire. Elles portent sur la façon dont vous voulez vous conduire avec vos amis, votre famille, vous-mêmes, votre environnement, votre travail, etc.

Les valeurs sont différentes des buts. Les valeurs sont les directions vers lesquelles nous avançons, alors que les buts sont ce que nous voulons réaliser en chemin. Une valeur c'est comme aller vers l'ouest ; un but ressemble davantage à la montagne ou à la rivière que vous aurez à traverser durant votre voyage. Les buts peuvent être atteints, dépassés, contournés ou rayés de la liste, alors que les valeurs sont des directions continues — aussi loin vous irez vers l'ouest, jamais vous ne l'atteindrez. Par exemple si vous voulez être un(e) partenaire présent(e), disponible et à l'écoute, il y aura toujours des actions que vous pourrez faire pour avancer dans cette direction. Si vous cessez de faire des actions, vous ne serez plus ce partenaire. En revanche, vous marier, est un but — vous pourrez le rayer de la liste une fois atteint. Si vous voulez un meilleur emploi, c'est aussi un but. Une fois que vous aurez été embauché, votre but sera atteint. Mais si vous voulez vous impliquer complètement, contribuer au maximum, et vous engagez entièrement dans ce que vous faites, c'est une valeur ; cela demande des actions continues. Avoir des enfants est un but, agir comme le parent que l'on veut être, une valeur.

Cet exercice vous invite à examiner de plus près vos valeurs. La cible à la fin de ce document est divisée en quatre grands domaines de vie : travail/éducation, loisirs, relations et développement personnel/santé. Pour commencer, écrivez quelles sont vos valeurs dans ces quatre domaines de vie. Nous n'avons pas tous les mêmes valeurs, et ceci n'est pas un test pour vérifier si vous avez les «bonnes». Pensez en termes d'orientations générales de vie, plutôt qu'en termes de buts spécifiques. Certaines valeurs peuvent se chevaucher — par exemple le choix d'étudier la psychologie peut recouper les domaines du travail et du développement personnel. Écrivez ce que vous valoriseriez s'il n'y avait aucun obstacle sur votre chemin, si rien ne vous arrêtrait, si vous pouviez agir exactement comme vous souhaiteriez.

Qu'est-ce qui est important ? Qu'est-ce qui vous intéresse ? Et sur quoi aimeriez-vous travailler ? Vos valeurs ne devraient pas être des buts spécifiques, mais refléter plutôt la façon dont vous souhaiteriez mener votre vie et les qualités que vous souhaitez incarner. Par exemple, accompagner votre fils à une partie de football peut être un but alors qu'être un parent impliqué et intéressé peut indiquer une valeur. **Attention!** Assurez-vous de n'écrire que **vos** valeurs, pas celles d'un autre. Ce que vous choisiriez si personne d'autre que vous ne devait jamais le savoir. Ce sont **vos** valeurs personnelles qui sont importantes !

Vous pourrez également considérer d'un peu plus près les barrières et obstacles présents dans votre vie et qui se tiennent entre vous et la vie que vous voudriez vivre.

Ne vous pressez pas de remplir cette fiche. Prenez tout votre temps.

VIE ET VALEURS – EXERCICE DE LA CIBLE

1^{ère} Partie. Identifiez vos Valeurs

Travail/formation: Ce domaine fait référence à vos buts professionnels, votre carrière, vos valeurs en matière de formation et d'enrichissement de votre savoir et plus généralement tout ce qui peut vous faire vous sentir utile à ceux qui sont proches de vous ou aux membres de votre communauté (par exemple engagement associatif ou bénévole, gestion de votre foyer, etc.). Quelles qualités voudriez-vous incarner dans ce domaine, quelles compétences souhaitez-vous développer ?

Loisirs: Ce domaine fait référence à la manière dont vous vous détendez et vous amusez, ce que vous faites pour vous faire plaisir ou vous stimuler, vos hobbies et autres activités de détente, de loisirs ou de créativité (par exemple jardiner, coudre, entraîner une équipe sportive junior, pratiquer un sport).

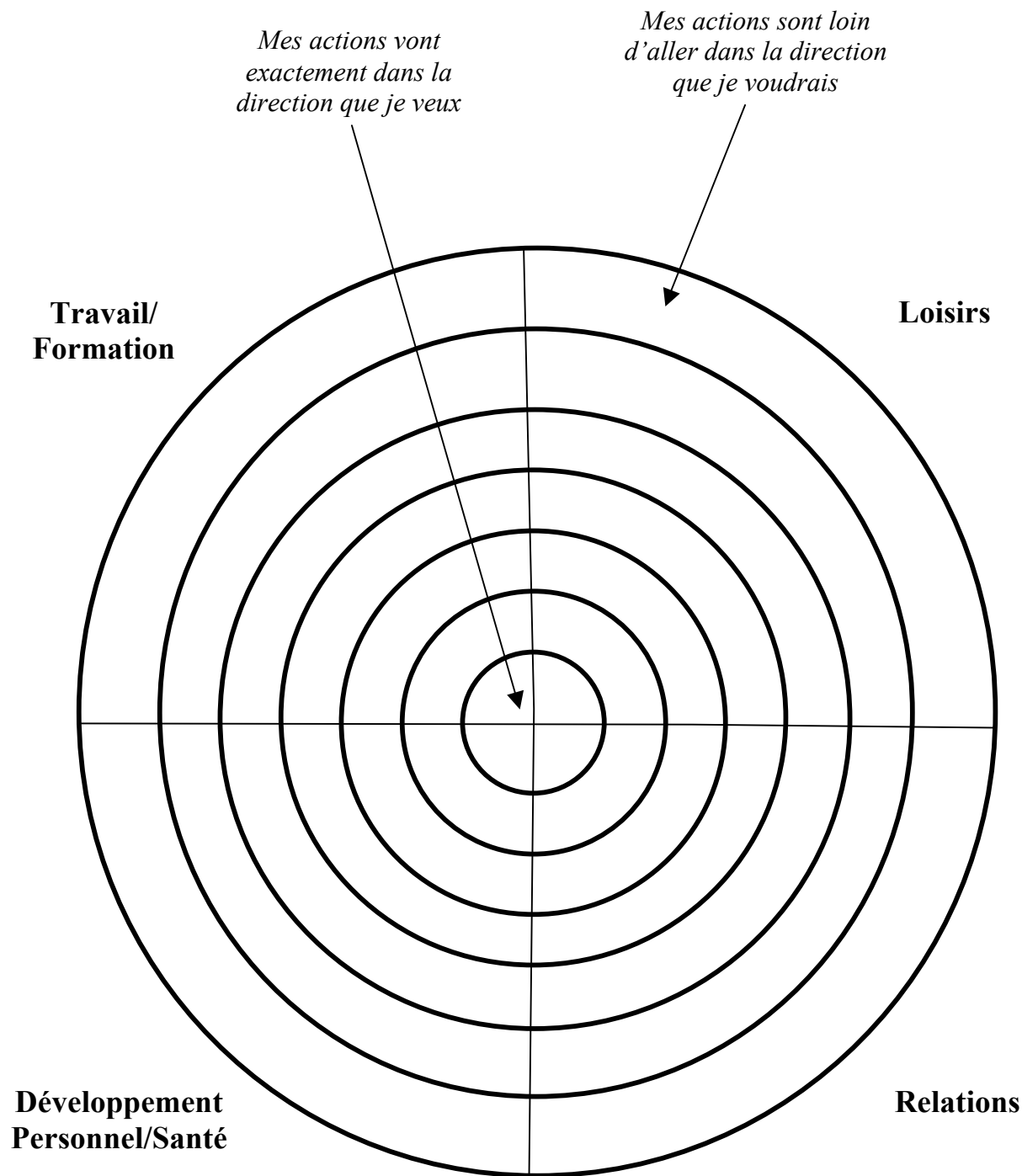
Relations: Ce domaine fait référence à vos relations intimes, vos relations avec vos enfants, votre famille directe, vos amis et vos relations sociales plus larges. Quel genre de relations souhaitez-vous cultiver, quelles qualités relationnelles voulez-vous incarner ?

Développement personnel/Santé: Ce domaine fait référence au soin que vous prenez de votre corps : exercice physique, alimentation, habitudes de vie (sommeil, consommation de tabac, d'alcool, de médicaments ou de drogues). Il fait aussi référence à votre développement personnel ou votre vie spirituelle—si vous en avez une—soit à travers une religion organisée, soit à travers votre vécu personnel de la spiritualité.

VIE ET VALEURS – EXERCICE DE LA CIBLE

A présent, relisez ce que vous avez écrit ci-dessus. Pensez à vos valeurs comme au centre de la cible d'un jeu de fléchettes. Le centre, c'est exactement là où vous voudriez que votre vie soit, quand vous vivez votre vie en accord avec vos valeurs. Faites une croix sur la cible, à l'endroit qui représente le mieux vos actions présentes dans chacun des quatre domaines. Une croix au centre indique que vous vivez entièrement en accord avec vos valeurs dans ce domaine de vie. Une croix éloignée du centre, indique qu'en ce moment, votre vie ne va pas dans la direction où vous voudriez pouvoir la mener.

Il y a quatre grands domaines de vie, donc portez quatre croix sur la cible. Remplissez-là avant de passer à la deuxième partie de l'exercice.



Nom :

DATE :

AAQ-2 VERSION FRANÇAISE EN 7 ITEMS

Voici une liste d'affirmations. Merci d'entourer le chiffre qui correspond le mieux à votre réponse

1	2	3	4	5	6	7
jamais vrai	très rarement vrai	rarement vrai	parfois vrai	souvent vrai	presque toujours vrai	Toujours vrai

1. Mes expériences et mes souvenirs douloureux me gênent pour conduire ma vie comme il me tiendrait à cœur de le faire. 1 2 3 4 5 6 7
2. J'ai peur de mes émotions. 1 2 3 4 5 6 7
3. J'ai peur ne pas être capable de contrôler mes inquiétudes et mes émotions. 1 2 3 4 5 6 7
4. Mes souvenirs douloureux m'empêchent de m'épanouir dans la vie. 1 2 3 4 5 6 7
5. Les émotions sont une source de problèmes dans ma vie. 1 2 3 4 5 6 7
6. J'ai l'impression que la plupart des gens gèrent leur vie mieux que moi. 1 2 3 4 5 6 7
7. Mes soucis m'empêchent de réussir. 1 2 3 4 5 6 7

NOM :

DATE :

CFQ-13 VERSION FRANÇAISE

Voici une liste d'affirmations. Merci d'entourer le chiffre qui correspond le mieux à votre réponse

1	2	3	4	5	6	7
jamais vrai	très rarement vrai	rarement vrai	parfois vrai	souvent vrai	presque toujours vrai	Toujours vrai

1. Mes pensées me font souffrir ou me rendent triste.	1	2	3	4	5	6	7
2. Je suis tellement pris par mes pensées que je suis incapable de faire les choses que je veux vraiment faire.	1	2	3	4	5	6	7
3. Même quand j'ai des pensées pénibles, je sais qu'elles deviendront moins importantes à un moment ou un autre.	1	2	3	4	5	6	7
4. J'analyse trop les situations au point que cela devient inutile pour moi.	1	2	3	4	5	6	7
5. Je lutte contre mes pensées.	1	2	3	4	5	6	7
6. Même lorsque j'ai des pensées bouleversantes, je peux percevoir que ces pensées peuvent ne pas être littéralement vraies.	1	2	3	4	5	6	7
7. Je m'agace moi-même d'avoir certaines pensées.	1	2	3	4	5	6	7
8. Je dois de contrôler les pensées qui arrivent dans ma tête.	1	2	3	4	5	6	7
9. Je trouve facile de considérer mes pensées depuis un point de vue différent.	1	2	3	4	5	6	7
10. J'ai tendance à être très embrouillé(e) dans mes pensées.	1	2	3	4	5	6	7
11. J'ai tendance à réagir très fortement à mes pensées.	1	2	3	4	5	6	7
12. Il m'est possible d'avoir des pensées négatives à propos de moi et de malgré tout de savoir que je suis quelqu'un de bien.	1	2	3	4	5	6	7
13. Je dois lutter énormément pour laisser tomber mes pensées désagréables, même si je sais bien que cela m'aiderait.	1	2	3	4	5	6	7

ÉCHELLE DE PLEINE CONSCIENCE DE PHILADELPHIE

Nom:

Date:

Instructions : Veuillez entourer la fréquence à laquelle vous avez fait l'expérience de chacune des énonciations suivantes *au cours de la semaine passée.*

1. Je suis conscient des pensées traversant mon esprit.

1. Jamais	2. Rarement	3. Parfois	4. Souvent	5. Très souvent
-----------	-------------	------------	------------	-----------------

2. J'essaie de me distraire lorsque je ressens des émotions désagréables.

1. Jamais	2. Rarement	3. Parfois	4. Souvent	5. Très souvent
-----------	-------------	------------	------------	-----------------

3. Lorsque je parle avec d'autres personnes, je suis conscient de leurs expressions faciales et corporelles.

1. Jamais	2. Rarement	3. Parfois	4. Souvent	5. Très souvent
-----------	-------------	------------	------------	-----------------

4. Je ne veux pas penser à certains aspects de moi-même.

1. Jamais	2. Rarement	3. Parfois	4. Souvent	5. Très souvent
-----------	-------------	------------	------------	-----------------

5. Lorsque je prends une douche, je suis conscient de la façon dont l'eau ruisselle sur mon corps.

1. Jamais	2. Rarement	3. Parfois	4. Souvent	5. Très souvent
-----------	-------------	------------	------------	-----------------

6. J'essaie de rester occupé afin d'empêcher des pensées ou des sentiments d'arriver à mon esprit.

1. Jamais	2. Rarement	3. Parfois	4. Souvent	5. Très souvent
-----------	-------------	------------	------------	-----------------

7. Lorsque je suis très surpris, je constate ce qu'il se passe à l'intérieur de mon corps.

1. Jamais	2. Rarement	3. Parfois	4. Souvent	5. Très souvent
-----------	-------------	------------	------------	-----------------

8. Je souhaiterais pouvoir contrôler mes émotions plus facilement.

1. Jamais	2. Rarement	3. Parfois	4. Souvent	5. Très souvent
-----------	-------------	------------	------------	-----------------

9. Lorsque je marche à l'extérieur, je suis conscient des odeurs ou de la façon dont je ressens l'air sur mon visage.

1. Jamais	2. Rarement	3. Parfois	4. Souvent	5. Très souvent
-----------	-------------	------------	------------	-----------------

10. Je me dis que je ne devrais pas avoir certaines pensées.

1. Jamais	2. Rarement	3. Parfois	4. Souvent	5. Très souvent
-----------	-------------	------------	------------	-----------------

ÉCHELLE DE PLEINE CONSCIENCE DE PHILADELPHIE

11. Lorsque quelqu'un me demande comment je me sens, je peux identifier mes émotions facilement.

1. Jamais	2. Rarement	3. Parfois	4. Souvent	5. Très souvent
-----------	-------------	------------	------------	-----------------

12. Il y a des choses auxquelles j'essaie de ne pas penser.

1. Jamais	2. Rarement	3. Parfois	4. Souvent	5. Très souvent
-----------	-------------	------------	------------	-----------------

13. Je suis conscient de mes pensées lorsque mon humeur change.

1. Jamais	2. Rarement	3. Parfois	4. Souvent	5. Très souvent
-----------	-------------	------------	------------	-----------------

14. Je me dis que je ne devrais pas me sentir triste.

1. Jamais	2. Rarement	3. Parfois	4. Souvent	5. Très souvent
-----------	-------------	------------	------------	-----------------

15. Je constate des changements dans mon corps, comme mon cœur qui bat plus vite ou mes muscles qui se tendent.

1. Jamais	2. Rarement	3. Parfois	4. Souvent	5. Très souvent
-----------	-------------	------------	------------	-----------------

16. S'il y a une chose à laquelle je ne veux pas penser, je tenterai mon possible pour l'évacuer de mon esprit.

1. Jamais	2. Rarement	3. Parfois	4. Souvent	5. Très souvent
-----------	-------------	------------	------------	-----------------

17. A chaque fois que mes émotions changent, j'en suis immédiatement conscient.

1. Jamais	2. Rarement	3. Parfois	4. Souvent	5. Très souvent
-----------	-------------	------------	------------	-----------------

18. J'essaie d'évacuer mes problèmes de mon esprit.

1. Jamais	2. Rarement	3. Parfois	4. Souvent	5. Très souvent
-----------	-------------	------------	------------	-----------------

19. Lorsque je parle avec d'autres personnes, je suis conscient des émotions que j'éprouve.

1. Jamais	2. Rarement	3. Parfois	4. Souvent	5. Très souvent
-----------	-------------	------------	------------	-----------------

20. Lorsque je suis assailli par un mauvais souvenir, j'essaie de me distraire afin de le faire disparaître.

1. Jamais	2. Rarement	3. Parfois	4. Souvent	5. Très souvent
-----------	-------------	------------	------------	-----------------

Échelle de compassion pour soi (version courte)

Comment je suis, envers moi, dans les moments difficiles...

Veuillez lire chaque énoncé avant de répondre. Encerclez le chiffre qui correspond le mieux à votre façon de vous comporter envers vous-même pour chacun des énoncés:

Presque jamais					Presque toujours
1	2	3	4	5	

1	Quand j'échoue à quelque chose d'important pour moi, je suis envahi(e) par le sentiment d'être inadéquat(e).	
2	J'essaie d'être compréhensif(ve) et patient(e) envers ces aspects de ma personnalité que je n'aime pas.	
3	Quand quelque chose de douloureux se produit, j'essaie d'avoir une vision équilibrée de la situation.	
4	Quand je me sens moins bien, j'ai tendance à avoir l'impression que la plupart des autres sont probablement plus heureux que moi.	
5	J'essaie de voir mes faiblesses comme faisant partie de la condition humaine.	
6	Quand je traverse des moments très difficiles, je m'offre les soins et la tendresse dont j'ai besoin.	
7	Quand quelque chose me contrarie, j'essaie de garder mes émotions équilibrées.	
8	Quand j'échoue à quelque chose d'important pour moi, j'ai tendance à me sentir seul(e) dans mon échec.	
9	Quand je me sens moins bien, j'ai tendance à obséder et à faire une fixation sur tout ce qui va mal.	
10	Quand je me sens inadéquat(e), pour une raison ou pour une autre, j'essaie de me rappeler qu'un tel sentiment est partagé par la plupart des personnes.	
11	Je désapprouve et je juge mes propres défauts et insuffisances.	
12	Je suis intolérant(e) et impatient(e) envers les aspects de ma personnalité que je n'aime pas.	

©Raes F, Pommier E, Neff K, Van Gucht D. "Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale." *Clinical Psychology & Psychotherapy* (in press)

Traduit par B. Schoendorff, S. Roberts, K. Bergeron (2012) Centre d'études sur les TOC et les tics.

Questionnaire des actions valorisées

Veillez lire chacun des énoncés, puis entourez le chiffre qui décrit le mieux combien cet énoncé était vrai pour vous au cours de la semaine passée, y compris aujourd'hui.

	1	2	3	4	5	6
pas du tout vrai						tout à fait vrai
1) Il me semblait que je « n'étais pas complètement présent(e) » plutôt que de focaliser sur ce qui m'était important.	1	2	3	4	5	6
2) J'ai continué à m'améliorer à être le genre de personne que je veux être.	1	2	3	4	5	6
3) J'ai progressé dans les domaines de ma vie qui sont les plus importants pour moi.	1	2	3	4	5	6
4) J'ai essayé de travailler vers des buts importants, mais il y avait toujours quelque chose qui se mettait en travers de mon chemin.	1	2	3	4	5	6
5) Des pensées, des ressentis ou des souvenirs difficiles ont fait obstacle à ce que je voulais vraiment faire.	1	2	3	4	5	6
6) J'ai été fier(e) de comment j'ai vécu ma vie.	1	2	3	4	5	6
7) Au fond, j'étais sur le «pilote automatique» la plupart du temps.	1	2	3	4	5	6
8) Mon comportement était un bon exemple de ce que j'incarne dans la vie.	1	2	3	4	5	6

Scores d'entraînement

Exercice 1

Partager - Tâche :

Score |-----|

Recevoir - Tâche :

Score |-----|

Observer - Tâche:

Score |-----|

Exercice 2

Partager - Tâche :

Score |-----|

Recevoir - Tâche :

Score |-----|

Observer - Tâche:

Score |-----|

Exercice 3

Partager - Tâche :

Score |-----|

Recevoir - Tâche :

Score |-----|

Observer - Tâche:

Score |-----|

Exercice 4

Partager - Tâche :

Score |-----|

Recevoir - Tâche :

Score |-----|

Observer - Tâche:

Score |-----|

Exercice 5

Partager - Tâche :

Score |-----|

Recevoir - Tâche :

Score |-----|

Observer - Tâche:

Score |-----|

Exercice 6

Partager - Tâche :

Score |-----|

Recevoir - Tâche :

Score |-----|

Observer - Tâche:

Score |-----|

Exercice 7

Partager - Tâche :

Score |-----|

Recevoir - Tâche :

Score |-----|

Observer - Tâche:

Score |-----|

Exercice 8

Partager - Tâche :

Score |-----|

Recevoir - Tâche :

Score |-----|

Observer - Tâche:

Score |-----|