

ACT^{ET}
COUNSELING
DE CARRIÈRE

Colette Charpentier, c.o.

Michel Bleau, c.o. psychothérapeute

Nadia Richard, c.o., psychologue



**ACBS World Conference 16 - Montréal,
Québec, Canada, July 29, 2018**



**2010 - Formation du groupe de
co-développement**

**2011 - Intégration de *l'ACT en
counseling de carrière***

**2012 - Conception d'une formation
de base de 2 jours et de
formations avancées**

2013 - 1^{ère} formation au Québec

OBJECTIFS DE LA PRÉSENTATION

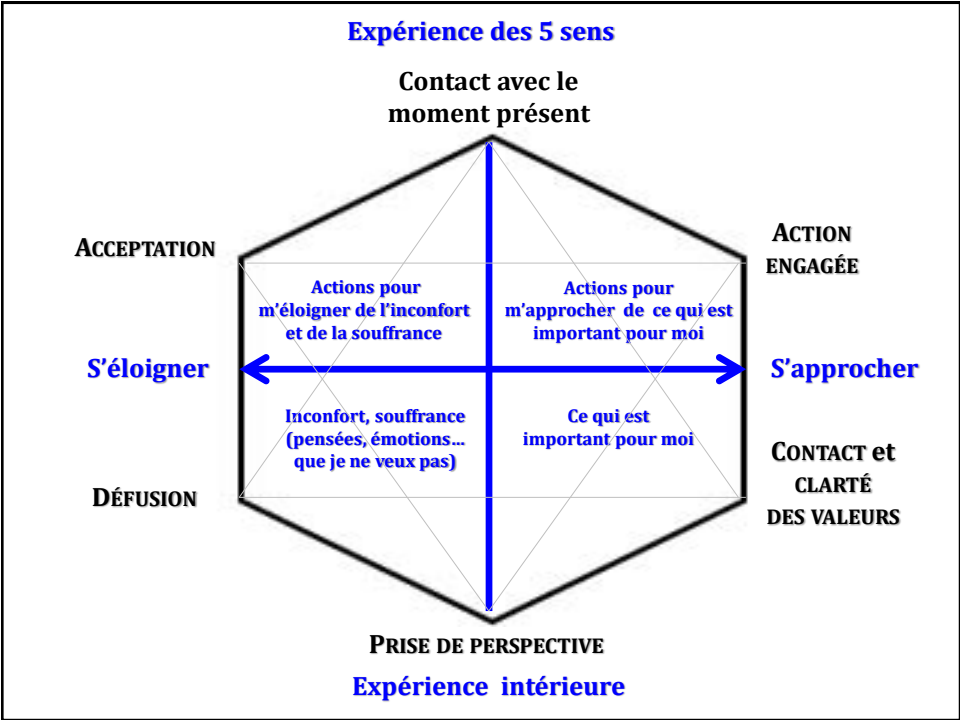
Illustrer l'utilisation de l'ACT en counseling de carrière :

- Conceptualiser la problématique du client avec la matrice ACT.
- Intervenir avec des outils ACT.

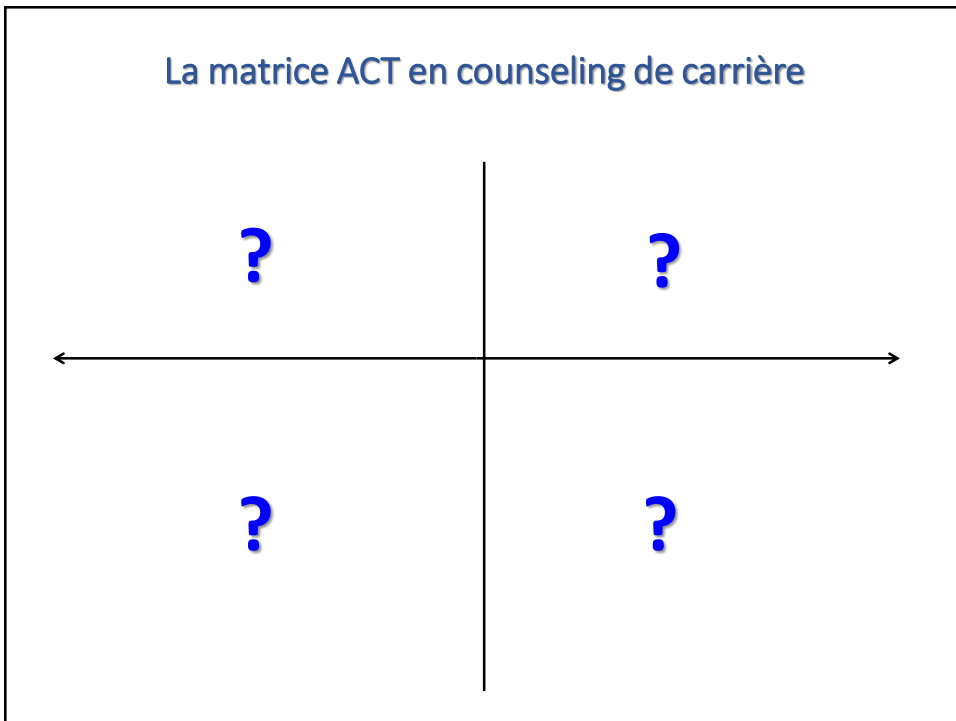


CE QUE PROPOSE L'ACT

- Cadre conceptuel qui apporte un **éclairage novateur** sur les difficultés liées à la carrière.
- Alternatives aux **obstacles** par le développement d'habiletés psychologiques que sont les six processus de l'ACT.
- Objectif : favoriser la **flexibilité psychologique** du client et l'aider à se donner une vie professionnelle et personnelle riche et pleine de sens.



La matrice ACT en counseling de carrière



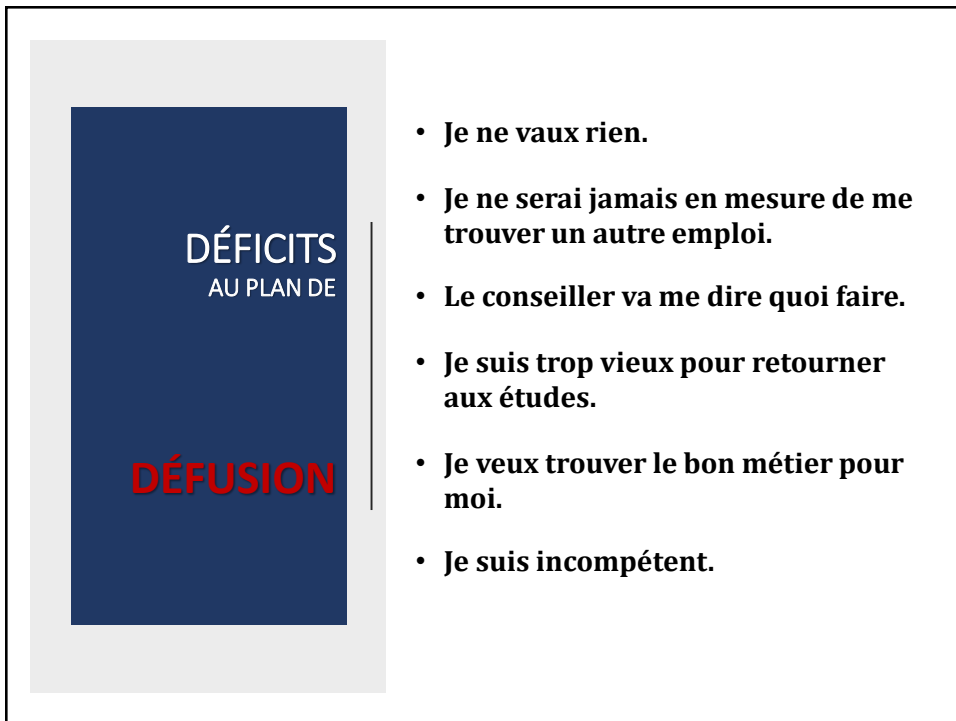
<ul style="list-style-type: none"> • Choisir / agir pour éviter l'inconfort relié à l'incertitude et aux doutes. • Être passif : ne pas choisir, ni faire de démarches, ni étudier, ne pas postuler... • Se distraindre, consommer diverses substances. • Demander l'avis de... / chercher de l'information... continuellement. 	<ul style="list-style-type: none"> • Actions en direction de ce qui est important et qui tiennent compte de ses intérêts, de ses aptitudes... • Actions en lien avec les objectifs : <ul style="list-style-type: none"> - s'inscrire dans un programme - utiliser <i>Repères</i> - rédiger son CV, réseauter - changer d'emploi • Comment il veut se comporter.
<p>← OBSTACLES →</p>	
<p><u>PENSÉES</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Je ne trouverai pas un programme / emploi que j'aime • Je suis indécis / j'ignore ce que j'aime / je ne me connais pas... • J'étudierai quand j'en aurai envie • Je ne peux envoyer mon CV, il n'est pas parfait <p><u>ÉMOTIONS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Peur (se tromper, faire le mauvais choix...) • Inconfort / anxiété (face à un choix / démarche...) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ce que le client veut faire de sa vie, plus spécifiquement au plan professionnel. • Ce qui donne un sens à ses études, à son travail. • La direction vers laquelle il veut aller, ce qui est important, ce qu'il veut défendre.

<ul style="list-style-type: none"> • Choisir ou agir pour éviter l'inconfort relié à l'incertitude et aux doutes. • Être passif, procrastiner : ne pas choisir, ne pas faire les démarches nécessaires, ne pas étudier, ne pas s'inscrire... <p>• Il ne voit pas les actions qu'il fait pour éviter l'inconfort.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se distraire, consommer diverses substances. • Demander l'avis de..., chercher de l'information (métiers, emplois) 	<ul style="list-style-type: none"> • Des actions en direction de ce qui est important et qui tiennent compte de ses intérêts et de ses aptitudes. • Des actions en lien avec des objectifs : <ul style="list-style-type: none"> - s'inscrire dans un programme - aller aux leçons - faire son CV et sa lettre - chercher d'emploi • Comment il veut se comporter. <p>• Il fait peu d'actions pour s'approcher de ce qui est important pour lui.</p>
<p>←</p> <p>ÉMOTIONS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peur (se tromper, faire le mauvais choix, etc.). • Inconfort; anxiété (devant certains choix, des démarches, etc.). <p>• Il ne voit pas les pensées et les ressentis qui agissent comme obstacles pour ce qu'il veut.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je ne trouve pas un programme/emploi. • Je suis indécis, je ne sais pas ce que j'aime, je ne sais pas. • J'étudierai quand j'en aurai envie. • Je ne peux envoyer mon CV, il n'est pas parfait. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ce que le client veut faire de sa vie plus spécifiquement au plan professionnel. • Ce qui donne du sens à ses études, à son travail. • La direction vers laquelle il veut aller, ce qui est important, ce qu'il veut défendre. <p>• Il ne sait pas ou ne ressent pas ce qui est important pour lui.</p>

DÉFICITS
AU PLAN DES

VALEURS

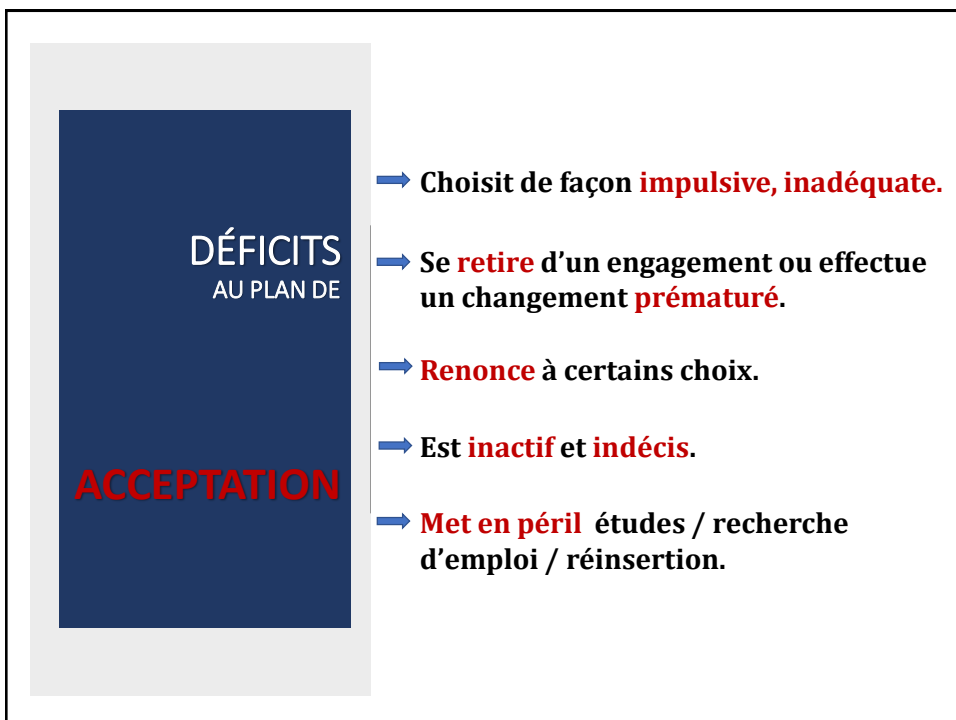
- Est **confus** ou **ignorant** quant à ce qui est important.
- **Confond** valeurs et objectifs.
- S'attache à des objectifs d'études, de carrière ou d'emploi qu'il faut **absolument** atteindre.
- Recherche **le** travail ou **la** profession qui va le rendre heureux.
- Recherche la **passion**.



DÉFICITS
AU PLAN DE

DÉFUSION

- Je ne vau**x** rien.
- Je ne serai jamais en mesure de me trouver un autre emploi.
- Le conseiller va me dire **quoi faire**.
- Je suis trop **vieux** pour retourner aux études.
- Je veux trouver le bon métier pour moi.
- Je suis **incompétent**.



DÉFICITS
AU PLAN DE

ACCEPTATION

- Choisit de façon **impulsive, inadéquate**.
- Se **retire** d'un engagement ou effectue un changement **prématuré**.
- **Renonce** à certains choix.
- Est **inactif** et **indécis**.
- **Met en péril** études / recherche d'emploi / réinsertion.

DÉFICITS
AU PLAN DE

ACTION
ENGAGÉE

- Identifie **difficilement** des objectifs d'études, de carrière ou d'emploi **en lien** avec ses valeurs.
- Procrastine.
- Est **passif**.
- Agit **impulsivement**.
- Fait **peu** d'efforts pour bouger.

DÉFICITS
AU PLAN DU

CONTACT AVEC
LE MOMENT
PRÉSENT

- Se préoccupe ou s'inquiète **exagérément** du futur.
- **Rumine** le passé.
- Observe et décrit **difficilement** son expérience lors d'une activité.

DÉFICITS AU PLAN DE

PRISE DE PERSPECTIVE

- Prend **peu ou pas** de perspective sur son histoire personnelle.
- Manifeste **peu d'autocompassion** à la suite de difficultés / erreurs / échecs / perte d'emploi / refus, ou encore à la suite d'une absence prolongée.
- Prend **difficilement** le point de vue de *l'autre*.

Nouveau paradigme en counseling de carrière

On s'est **beaucoup** occupé de :

- clarifier ce qui est important pour le client - intérêts, valeurs, besoins;
- identifier des objectifs professionnels;
- définir des actions pour les atteindre...

➔ surtout les quadrants à droite de la matrice...
...et **peu** les **obstacles** qui les freinent.

ACT

L'ACT met l'**accent** sur l'importance de s'occuper aussi des quadrants à **gauche** de la matrice.

Recherche et applications

L'ACT s'est avérée efficace pour réduire :

- **stress au travail** (Bond et Bunce, 2003)
- **épuisement professionnel** (Hayes, Bisset, Roget, Padilla, Kohlenberg, Fisher, 2004)

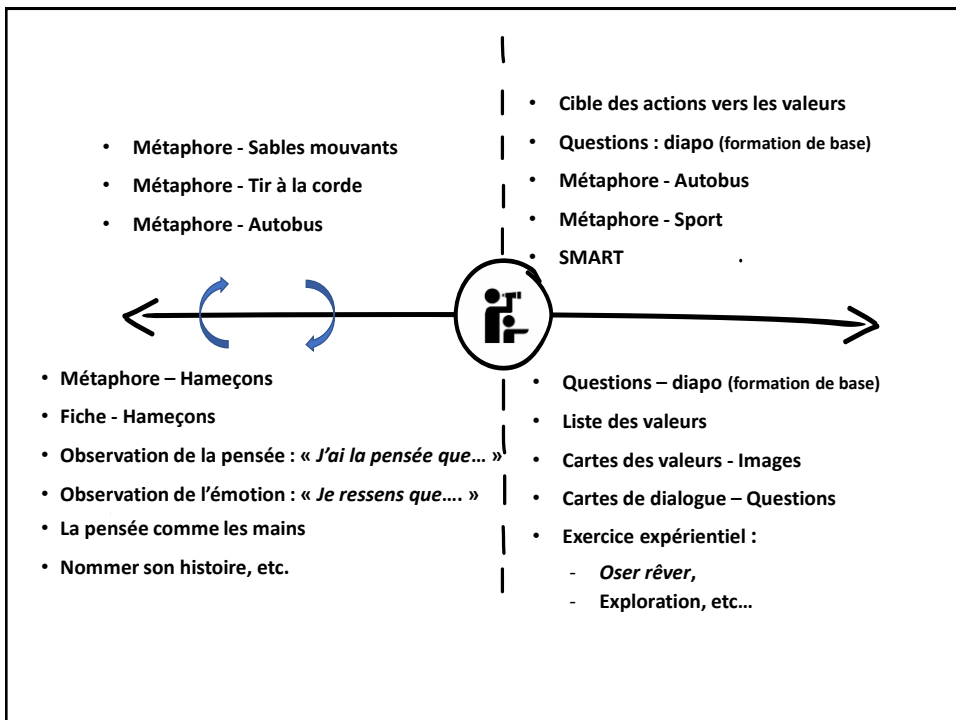
et pour améliorer

- **santé mentale / satisfaction / performance au travail** (Bond, Flaxman, Bunce, 2008).

Recherche en transition de carrière - Julie Ménard (UQAM).

Ateliers du GRIPA

- **Korsa** – accroître le bien-être et la persévérance des étudiants et acquérir des stratégies simples et efficaces pour compléter leurs études tout en maintenant un équilibre de vie.
- **Kompass** – promouvoir la santé psychologique des employés en milieu de travail.



ACT^{ET}
COUNSELING
DE CARRIÈRE

www.counselingact.ca
info@counselingact.ca

Colette Charpentier, c.o.
Michel Bleau, c.o. psychothérapeute
Nadia Richard, c.o., psychologue

QUÉBEC - CANADA

