

# Démarche d'autosoins - Cahier du participant

---

Inspirée de la thérapie d'acceptation et d'engagement  
*Acceptance and Commitment Therapy, « ACT »*

Modules audiovisuels accessibles sur :

[tccmontreal.com](http://tccmontreal.com)

[psychopap.com](http://psychopap.com)

# Mise en contexte

Auteur : Olivier Poitras  
Réviseur : Thanh-Lan Ngo

Éditeur: Thanh-Lan Ngô-psychoPap  
Montréal, Qc, Canada  
2022

ISBN 978-2-925053-35-4

Dépôt légal 2ème trimestre 2022

Bibliothèque et Archives nationales du Québec 2022

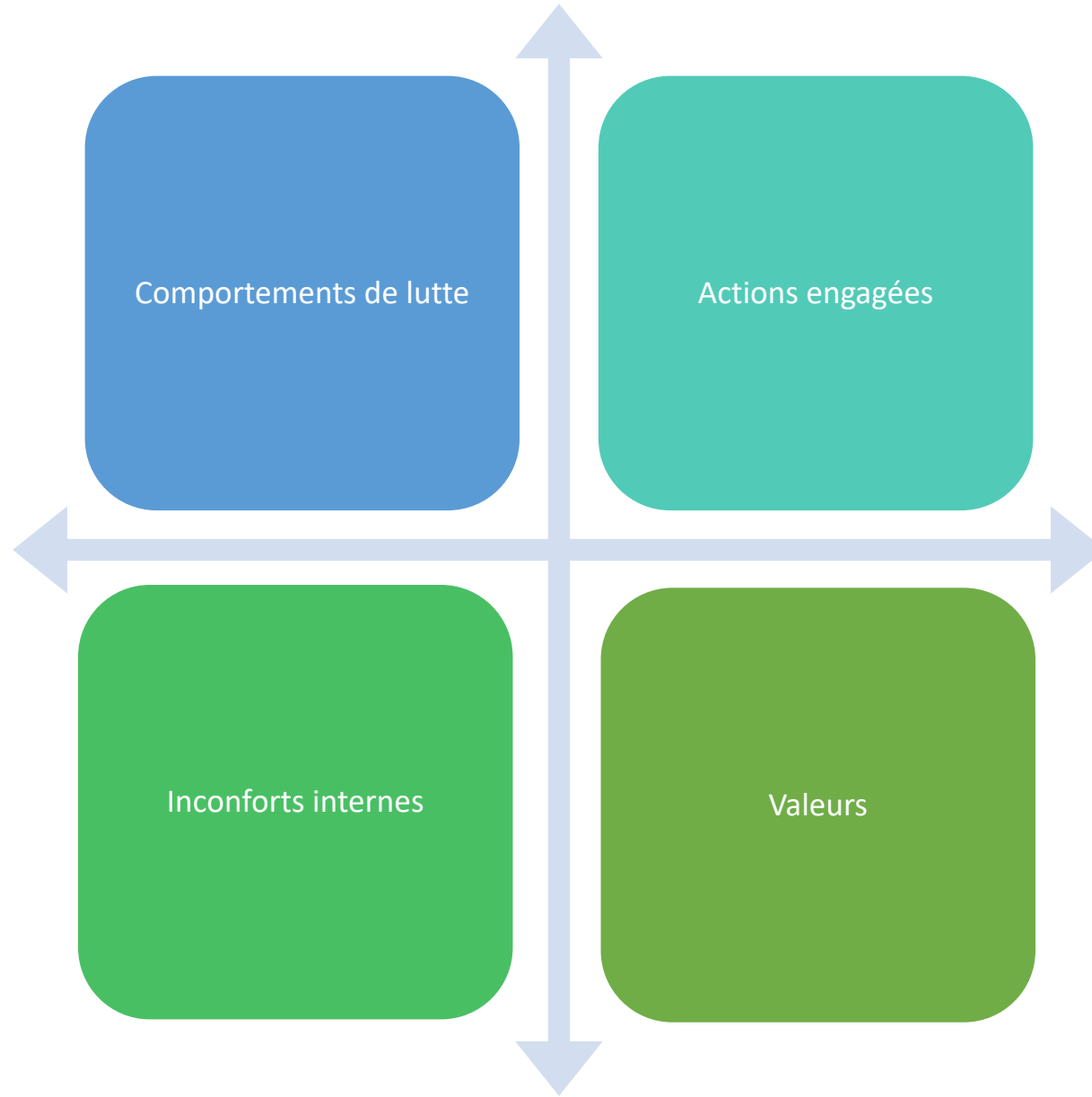
Bibliothèque et Archives Canada 2022

1ère édition

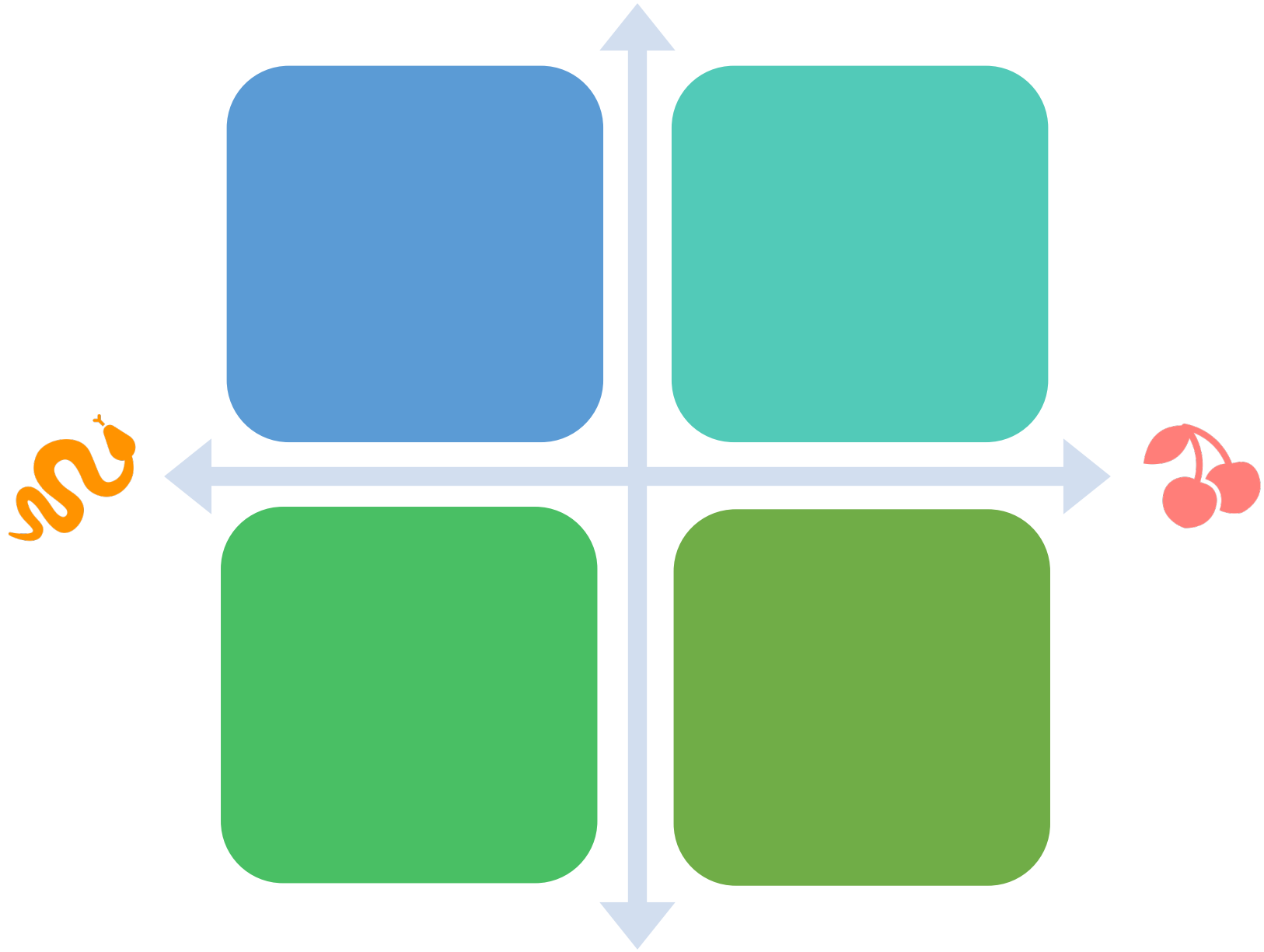
- Le cahier du participant est destiné aux individus qui complètent la démarche d'autosoins inspirée de la thérapie d'acceptation et d'engagement, accessible sur les sites web de TCC Montréal et de PsychoPAP.
- Vous êtes invité-e à employer ce matériel comme outil complémentaire à la démarche, notamment pour revoir les figures et messages clés ou encore pour prendre des notes personnelles.
- Merci de ne pas reproduire ou diffuser le cahier du participant.
- Vous retrouverez les références utilisées à la fin du document.
- Bonne démarche!

# Module 1

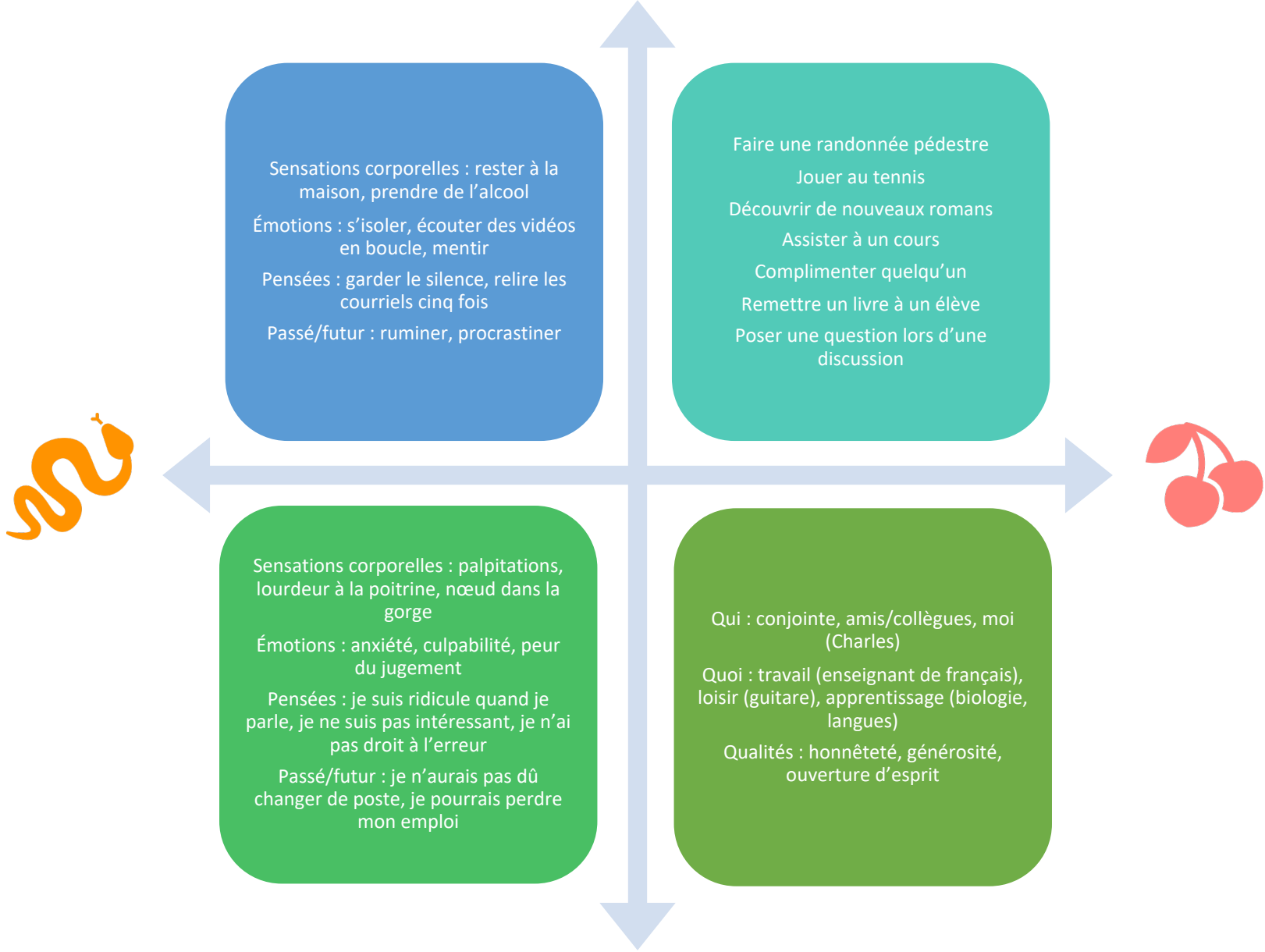
# Matrice : Les quatre sections



# Matrice : La structure de base



# Matrice : L'exemple de Charles



# Module 1

## La matrice

### En résumé

- Nos comportements servent parfois à nous éloigner d'un inconfort à l'intérieur de nous.
- À d'autres moments, ils permettent de nous rapprocher de ce qui est important pour nous.
- Il est possible d'observer la direction dans laquelle nous conduisent nos actions.

### D'ici le prochain module

- Une fois par jour, prenez en note une action effectuée pour vous éloigner d'un inconfort interne et une action permettant de vous rapprocher de ce qui est important.

Notes  
personnelles



# Module 2

# Module 2

## Un nouveau regard sur le contrôle

### En résumé

- Le contrôle que nous avons sur la survenue des inconforts à l'intérieur de nous (émotions, pensées, sensations physiques...) est limité.
- En tentant de prévenir l'apparition de ces inconforts, nous pouvons réduire le contact avec l'expérience du moment présent.

### D'ici le prochain module

- Une fois par jour, documentez une stratégie utilisée pour ne pas penser ou ne pas ressentir un inconfort d'intensité légère.
- Observez l'efficacité de cette stratégie pour prévenir la survenue de l'inconfort.
- Observez l'impact de cette stratégie sur le contact avec le moment présent.

Notes  
personnelles

# Module 3

# Module 3

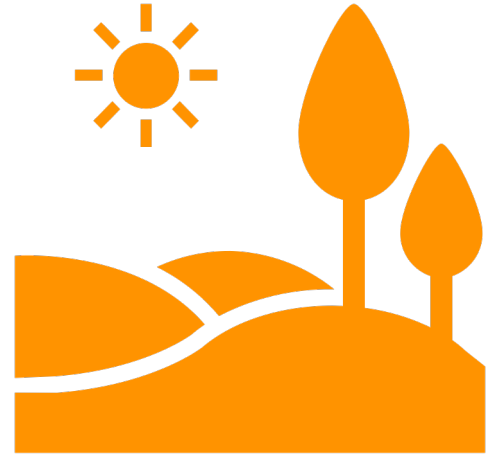
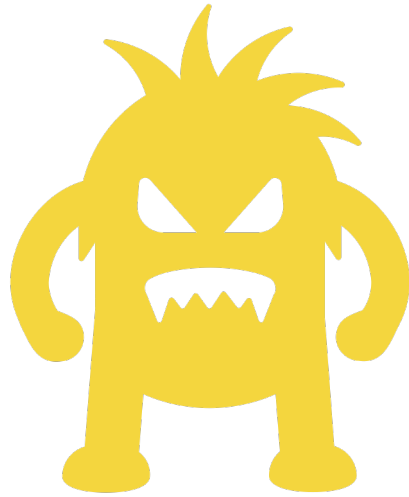
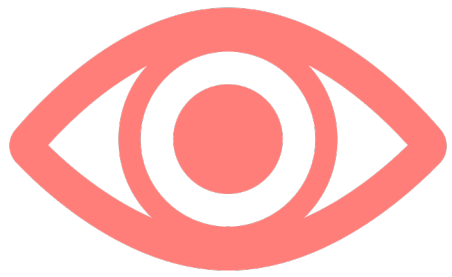
## Une alternative à la lutte

### En résumé

- Les expériences inconfortables à l'intérieur de nous captent notre attention et peuvent nous inciter à entrer dans une lutte (souque à la corde).
- Lorsque nous sommes coincés dans la lutte interne, il est parfois plus difficile de faire ce qui est important pour nous.
- Et si lutter moins permettait de vivre davantage en fonction de nos valeurs?

### D'ici le prochain module

- En présence d'inconforts internes d'intensité légère, appliquez les étapes suivantes :
  - Faire pause;
  - Ralentir la respiration;
  - S'ancrer dans le moment présent avec les sens;
  - Observer l'inconfort interne comme une créature de l'autre côté du ravin;
  - S'ouvrir à la possibilité de ne pas tirer la corde.



Notes  
personnelles

# Module 4



# Module 4

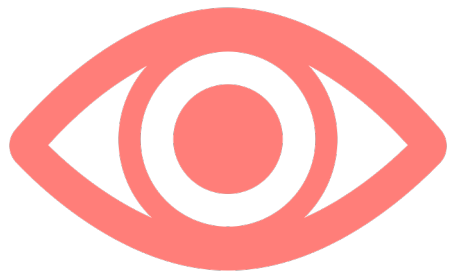
## Les lumières des émotions

### En résumé

- Les émotions se manifestent à l'intérieur de nous de façon répétée, en réaction aux événements de notre quotidien.
- Tout comme les signaux lumineux sur un tableau de bord, les émotions peuvent nous communiquer un message : quelque chose d'important est possiblement en souffrance.
- En nous ouvrant à ces messages, nous devenons plus en mesure d'y répondre efficacement et avec bienveillance.

### D'ici le prochain module

- En présence d'une émotion inconfortable d'intensité légère, appliquez les étapes suivantes :
  - Faire une pause pour reconnaître la présence de l'émotion;
  - Identifier les réactions spontanées face à la présence de l'émotion;
  - Observer le message de l'émotion : « Quelle chose importante pour moi semble actuellement en souffrance? »;
  - Déterminer la façon sage et bienveillante de répondre à ce message.



Notes  
personnelles

# Module 5

# Module 5

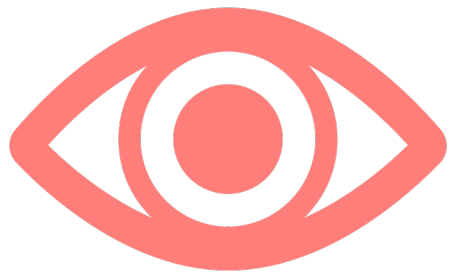
## Les articles de notre esprit

### En résumé

- Notre esprit génère une multitude de pensées au quotidien, parfois de façon « automatique ».
- Les pensées ressemblent à des articles de journaux qui résument les événements et que nous pouvons consulter.
- En tant que lecteurs, nous avons la possibilité de choisir comment nous voulons agir à la lumière des informations transmises par les articles de notre esprit.

### D'ici le prochain module

- Quotidiennement, pendant deux minutes, écrivez les pensées proposées par votre esprit sur un papier puis prenez un moment pour les lire.
- Identifiez en quoi ces pensées vous aident à vous rapprocher de ce qui est important pour vous.
- Si un message utile est présent, déterminez l'action que vous pourriez effectuer pour aller dans cette direction.
- Les pensées peu utiles peuvent rester écrites sur le papier, sans que vous n'ayez à leur obéir.



Notes  
personnelles

# Module 6



# Module 6

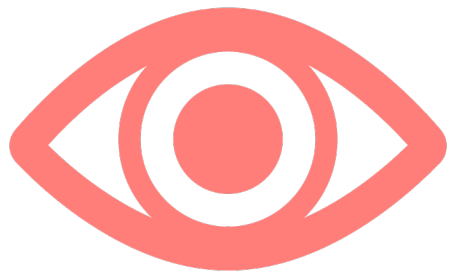
## Les conseillers

### En résumé

- Les considérations du passé et du futur peuvent nous aider à mieux agir dans le présent (apprentissage et planification).
- Nous pouvons toutefois devenir accaparés par le passé ou le futur, si bien que nous devenons moins efficaces pour agir dans le présent, selon nos valeurs.

### D'ici le prochain module

- Trois fois par jour, observez dans quel moment se situe votre attention : présent, passé ou futur.
- S'il s'agit du passé ou du futur, écoutez avec curiosité le message communiqué.
- Déterminez en quoi ce message peut vous aider à agir en fonction de vos valeurs, dans le moment présent.
- Recentrez l'attention sur le moment présent en effectuant trois respirations lentes et profondes.

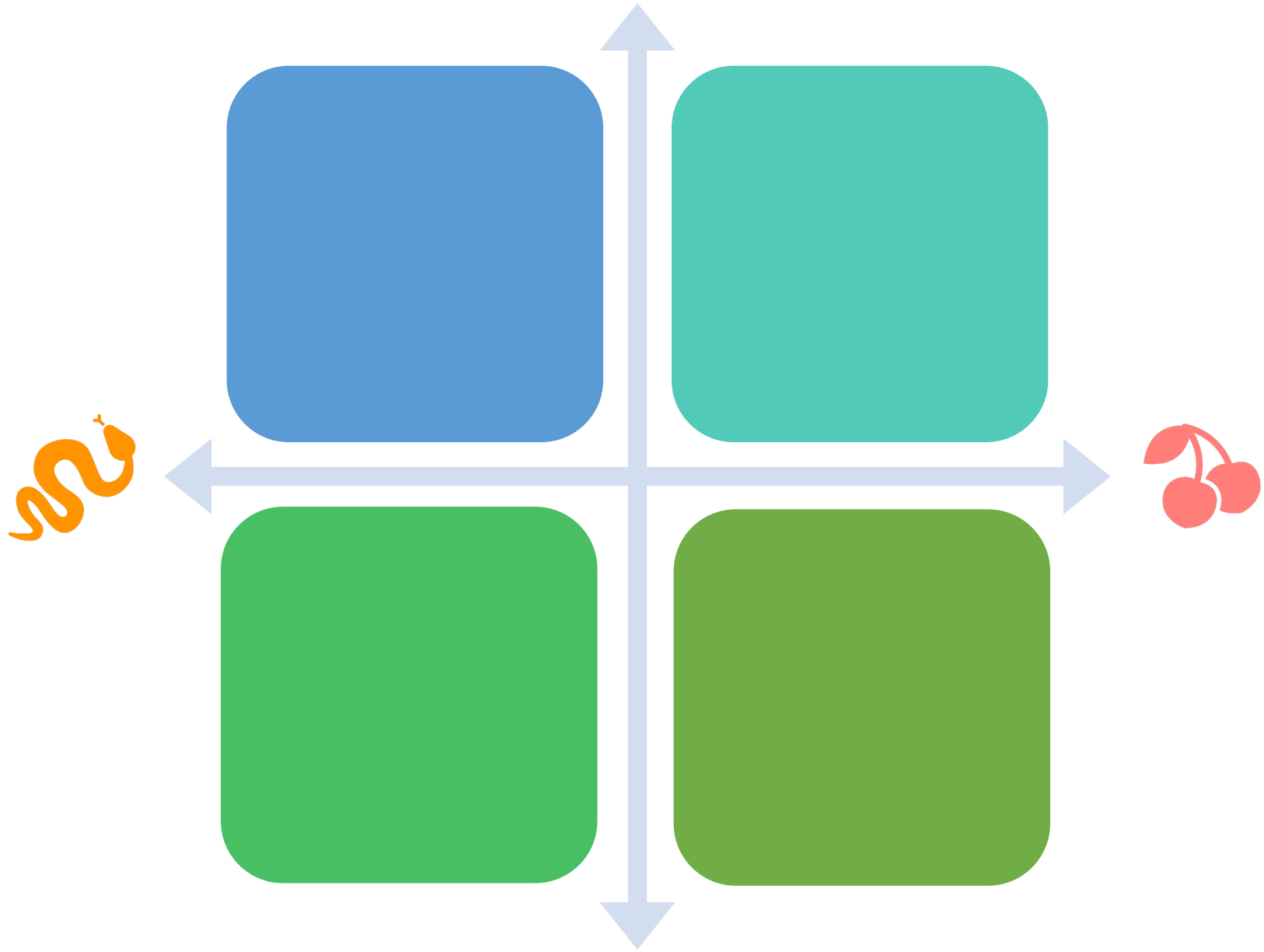


Notes  
personnelles

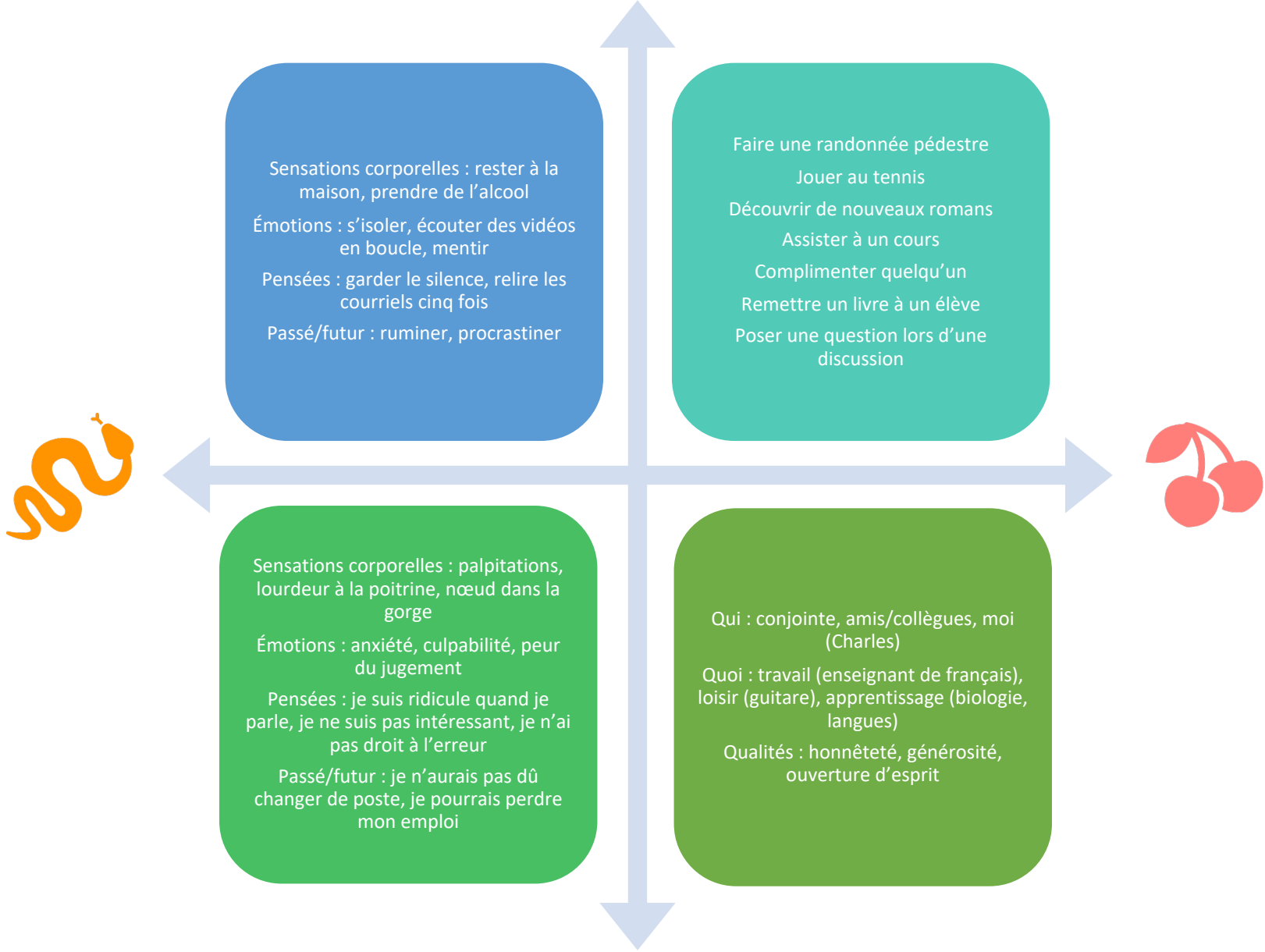
# Module 7

Inconforts internes	Métaphores	Stratégies spécifiques	Points en commun
<b>Sensations corporelles</b>	Souque à la corde	S'ancrer dans les sensations neutres (pied au sol, respiration) avant d'agir et considérer l'option de ne pas entrer en lutte	<p>Les inconforts interne sont des <b>signaux</b> à l'intérieur de nous qui nous incitent parfois à des comportements <b>réactifs</b> ou <b>peu satisfaisants</b></p> <p>Il est possible de les <b>observer</b> avec <b>curiosité</b> et <b>ouverture</b> pour ensuite <b>choisir</b> la façon dont nous souhaitons agir</p>
<b>Émotions</b>	Lumières du tableau de bord	S'intéresser au message des émotions pour identifier la façon d'y répondre adéquatement et avec bienveillance	
<b>Pensées</b>	Média interne	Écrire les pensées, les lire avec curiosité, puis en déterminer l'utilité, en fonction de la direction vers laquelle elles conduisent	
<b>Considérations du passé/futur</b>	Conseillers du roi/de la reine	Recueillir les messages du passé et du futur pour agir efficacement dans le présent, selon le contexte actuel	

# Matrice : La structure de base



# Matrice : L'exemple de Charles



# Module 7

## Les boussoles

### En résumé

- Nous n'avons pas un plein contrôle sur ce qui se déroule à l'intérieur de nous (inconforts) et à l'extérieur de nous (contexte).
- Notre pouvoir d'action réside probablement plus dans la façon dont nous choisissons d'agir face aux circonstances changeantes de notre vie.
- Les valeurs constituent des repères internes que nous pouvons consulter pour orienter nos actions.
- Comme des boussoles, les valeurs nous guident dans une direction qui a du sens, sans nous contraindre à une destination unique.

### D'ici le prochain module

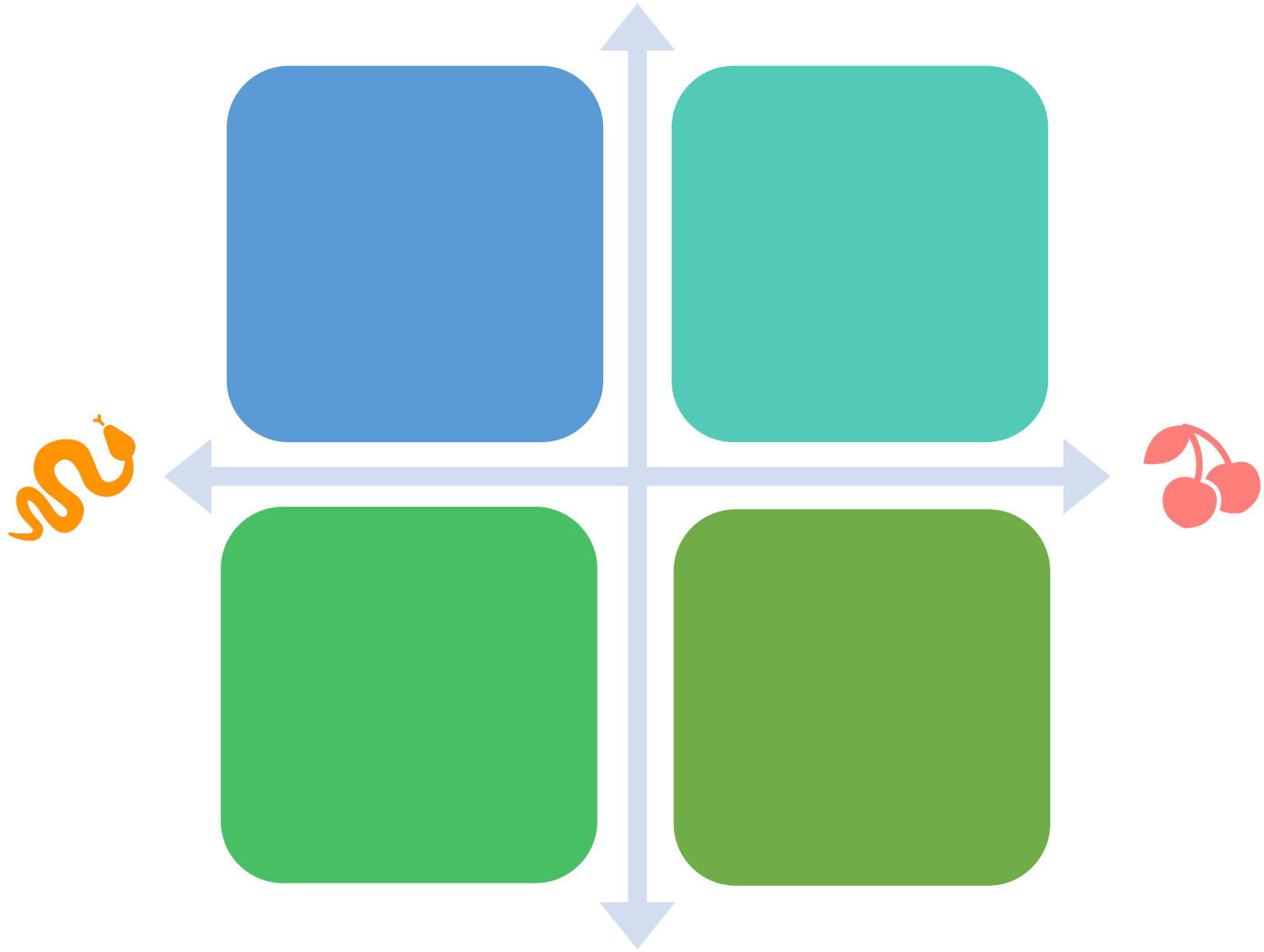
- Documentez quotidiennement une action que vous avez choisi de réaliser et qui avait du sens pour vous.
- Identifiez quelle valeur est incarnée à travers cette action.
- Observez votre expérience du moment présent lorsque vous prenez conscience des valeurs que vous incarnez.



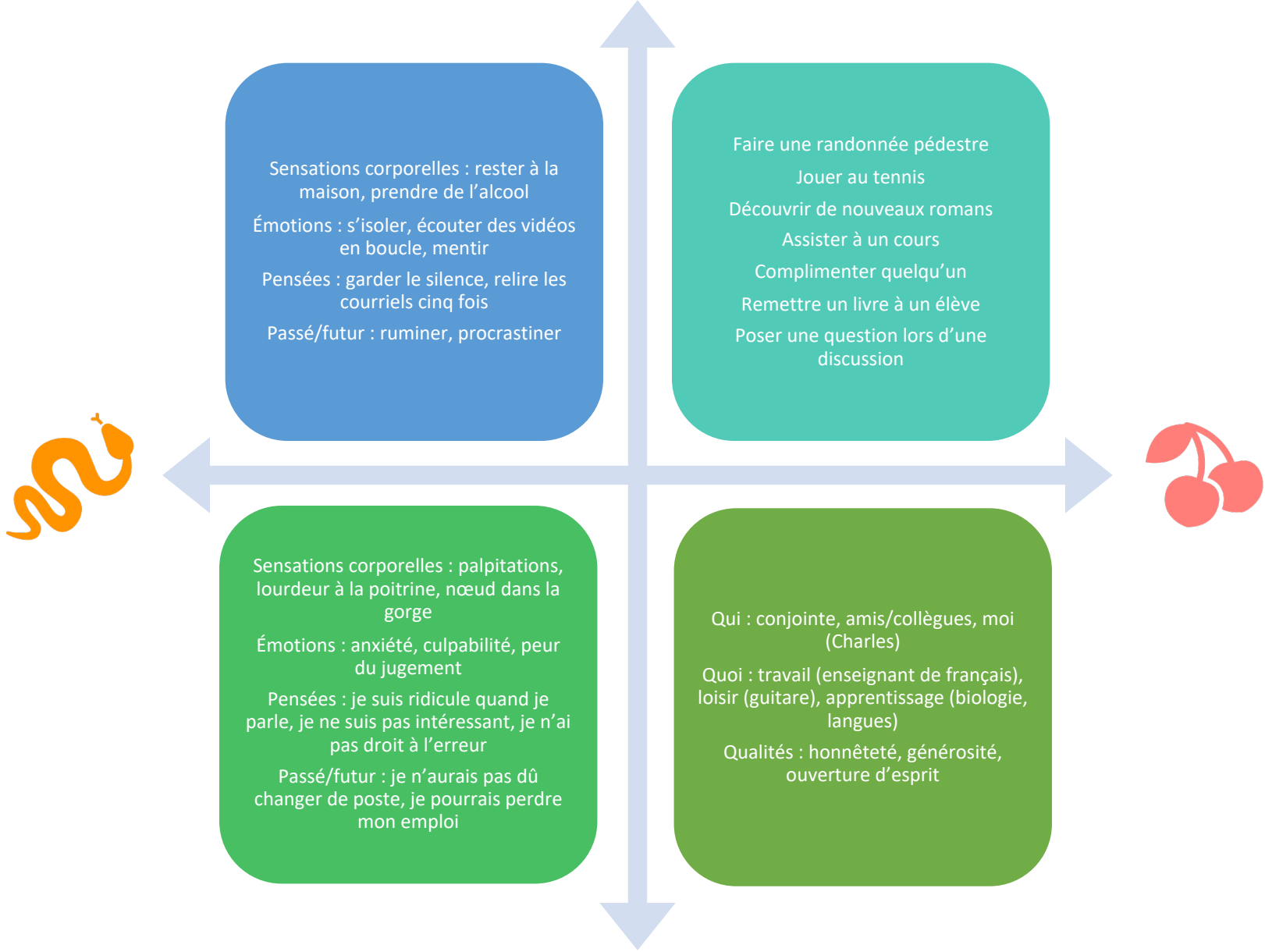
Notes  
personnelles

# Module 8

# Matrice : La structure de base



# Matrice : L'exemple de Charles



# Module 8

## S'engager dans l'action

### En résumé

- Nos valeurs peuvent s'incarner à travers une multitude de comportements, en fonction du contexte dans lequel nous nous trouvons.
- Les valeurs ne sont jamais terminées mais bien continuellement choisies.
- Vivre en fonction de nos valeurs peut nous aider à construire une vie qui a du sens pour nous, ce qui justifie le courage et les efforts nécessaires pour le faire.

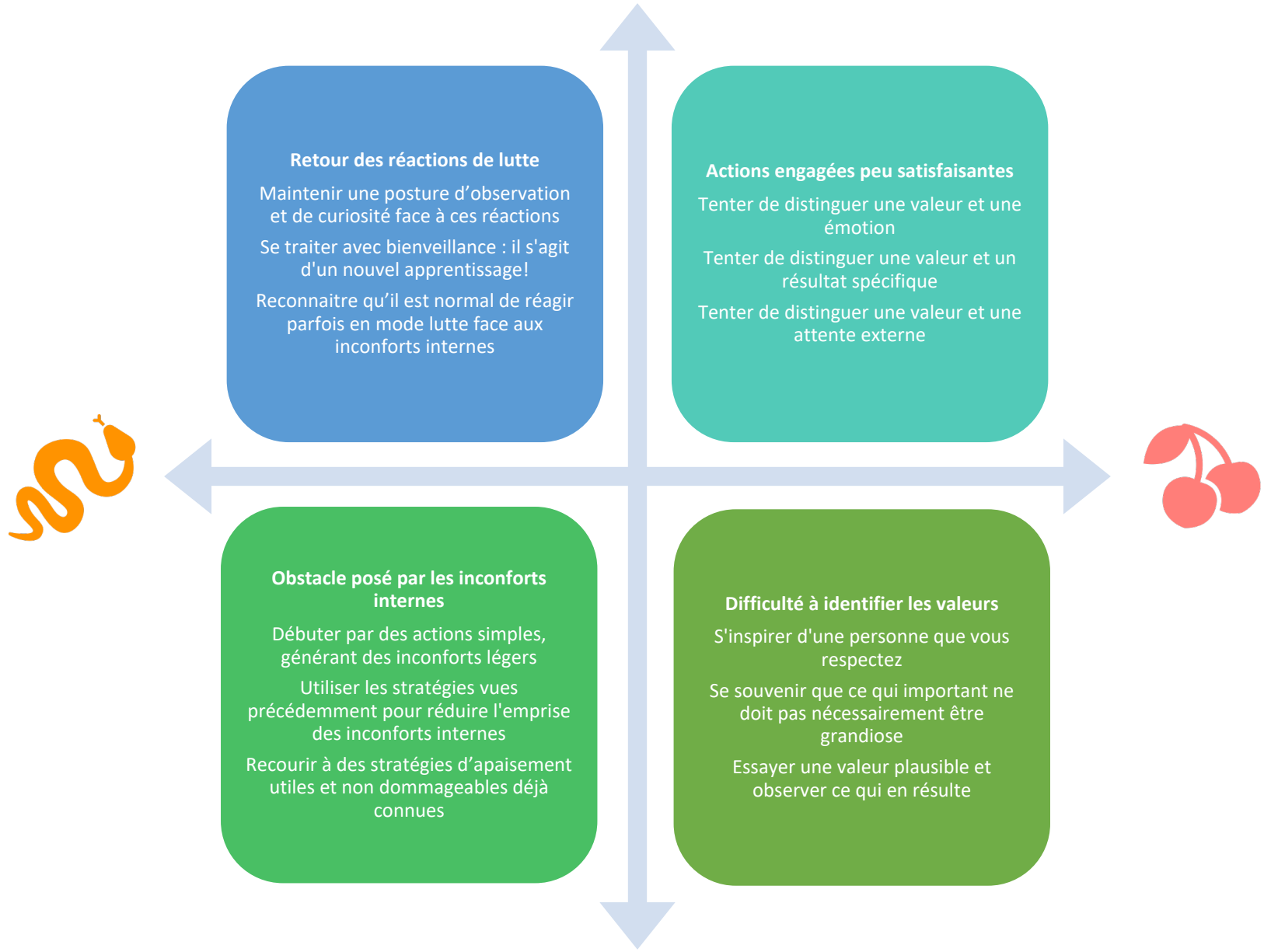
### D'ici le prochain module

- Élaborez un objectif d'action engagée :
  - Comportement concret;
  - En accord avec une valeur;
  - Représentant un défi raisonnable.
- Réalisez l'action engagée choisie et observez l'expérience que vous en retirez.
- Si des inconforts internes se présentent, appliquez les stratégies explorées précédemment afin de prendre une distance face à ceux-ci.

Notes  
personnelles

# Module 9

# Matrice : Les défis à relever





# Module 9

## Entraîner son engagement

### En résumé

- Intégrer davantage les valeurs dans nos actions quotidiennes constitue un entraînement, au cours duquel différents obstacles tendent à se dresser.
- Nos valeurs peuvent se clarifier graduellement par la réalisation d'actions et l'observation de nos expériences.
- Et si nous nous traitions avec plus de bienveillance à travers cette démarche, comme nous le ferions pour un ami qui effectue un nouvel apprentissage?

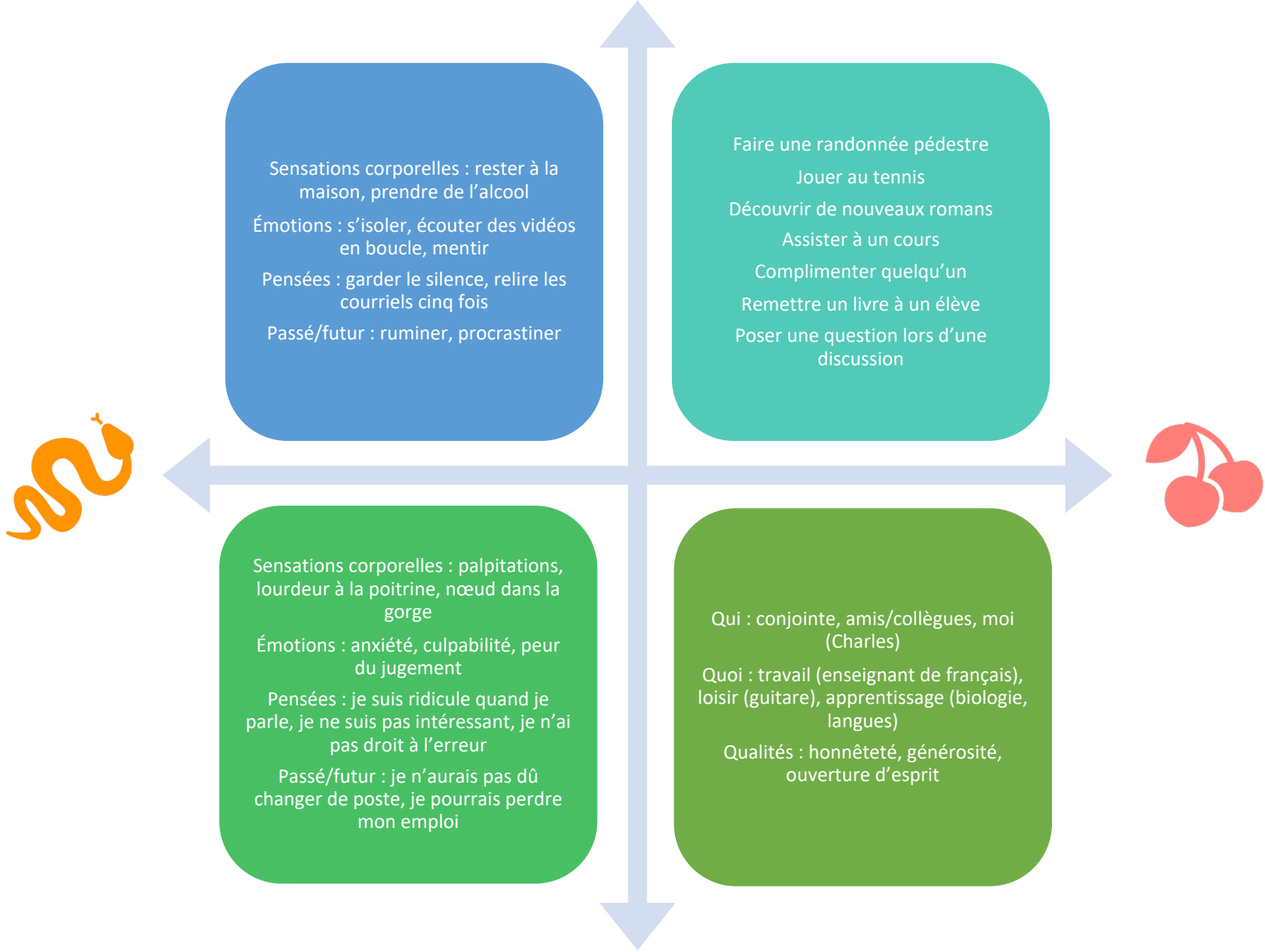
### D'ici le prochain module

- Élaborez un objectif d'action engagée :
  - Comportement concret;
  - En accord avec une valeur;
  - Représentant un défi raisonnable.
- Réalisez l'action engagée choisie et observez l'expérience que vous en retirez.
- Si des inconforts internes se présentent, appliquez les stratégies explorées précédemment afin de prendre une distance face à ceux-ci.

Notes  
personnelles

# Module 10

# Matrice : L'exemple de Charles



# Matrice : Les messages clés

Nous pouvons devenir coincés dans la lutte face à nos inconforts, ce qui a pour conséquence de nous éloigner graduellement de nos valeurs (souffrance supplémentaire)

Lorsque les réactions de lutte semblent nuisibles, un rapport d'ouverture face aux inconforts, en s'ancrant dans le moment présent, représente une alternative

Nous ne sommes pas en mesure de contrôler exactement ce qui se manifeste à l'intérieur de nous, notamment nos inconforts internes



Sensations corporelles : rester à la maison, prendre de l'alcool  
Émotions : s'isoler, écouter des vidéos en boucle, mentir  
Pensées : garder le silence, relire les courriels cinq fois  
Passé/futur : ruminer, procrastiner

Sensations corporelles : palpitations, lourdeur à la poitrine, nœud dans la gorge  
Émotions : anxiété, culpabilité, peur du jugement  
Pensées : je suis ridicule quand je parle, je ne suis pas intéressant, je n'ai pas droit à l'erreur  
Passé/futur : je n'aurais pas dû changer de poste, je pourrais perdre mon emploi

Faire une randonnée pédestre  
Jouer au tennis  
Découvrir de nouveaux romans  
Assister à un cours  
Complimenter quelqu'un  
Remettre un livre à un élève  
Poser une question lors d'une discussion

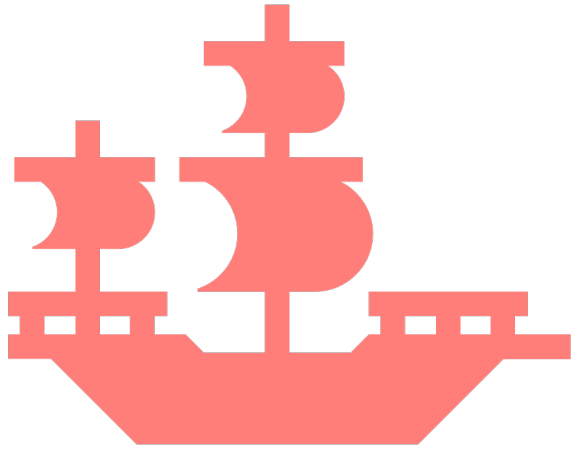
Qui : conjointe, amis/collègues, moi (Charles)  
Quoi : travail (enseignant de français), loisir (guitare), apprentissage (biologie, langues)  
Qualités : honnêteté, générosité, ouverture d'esprit



En s'inspirant de nos valeurs, nous pouvons envisager une multitude d'actions significatives et ainsi s'engager activement dans notre vie, au moment présent

La réalisation des actions engagées s'apparente à un entraînement qui demande du courage; vous êtes invité-e à adopter une posture de bienveillance face à vous-même dans cet apprentissage

Les valeurs constituent des guides personnalisés, que nous pouvons consulter pour prendre des décisions et agir d'une façon qui a du sens



# Module 10

## Prévoir la suite

### En résumé

- Dans certains cas, la lutte face à nos inconforts internes semble occasionner de la souffrance supplémentaire, en nous maintenant éloignés de ce qui est important.
- Il est possible de développer un rapport plus souple avec nos inconforts, afin de choisir plus librement comment nous voulons agir.
- Les valeurs représentent des guides que nous pouvons consulter pour orienter nos actions.

### Pour la suite

- Vous êtes invité-e à compléter la démarche actuelle en vous inspirant des propositions suivantes:
  - Maintenir en place les stratégies utiles;
  - Monitorer de façon régulière votre engagement dans les diverses sphères de votre vie;
  - Visionner de nouveau les modules;
  - Revoir vos apprentissages et vos questions avec un professionnel de la santé;
  - Consulter l'ouvrage *Le piège du bonheur* de Russ Harris.

Notes  
personnelles



# Références

- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Walser, R. D. (2017). Learning ACT: An Acceptance and Commitment Therapy Skills Training Manual for Therapists. Royaume-Uni: New Harbinger Publications.
- Harris, R. (2019). ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy. New Harbinger Publications.
- Polk, K., Olaz, F., Webster, M., Schoendorff, B. (2017). Guide de la matrice ACT. Belgique: De Boeck supérieur.
- Bolduc, M. M., Grand, M. J., Schoendorff, M. B. (2011). La thérapie d'acceptation et d'engagement: Guide clinique. Belgique: De Boeck Supérieur.
- Neff, K., Germer, C. (2018). The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive. Royaume-Uni: Guilford Publications.
- Rosenberg, M. B. (2018). La communication non violente au quotidien. Suisse: Jouvence éditions.