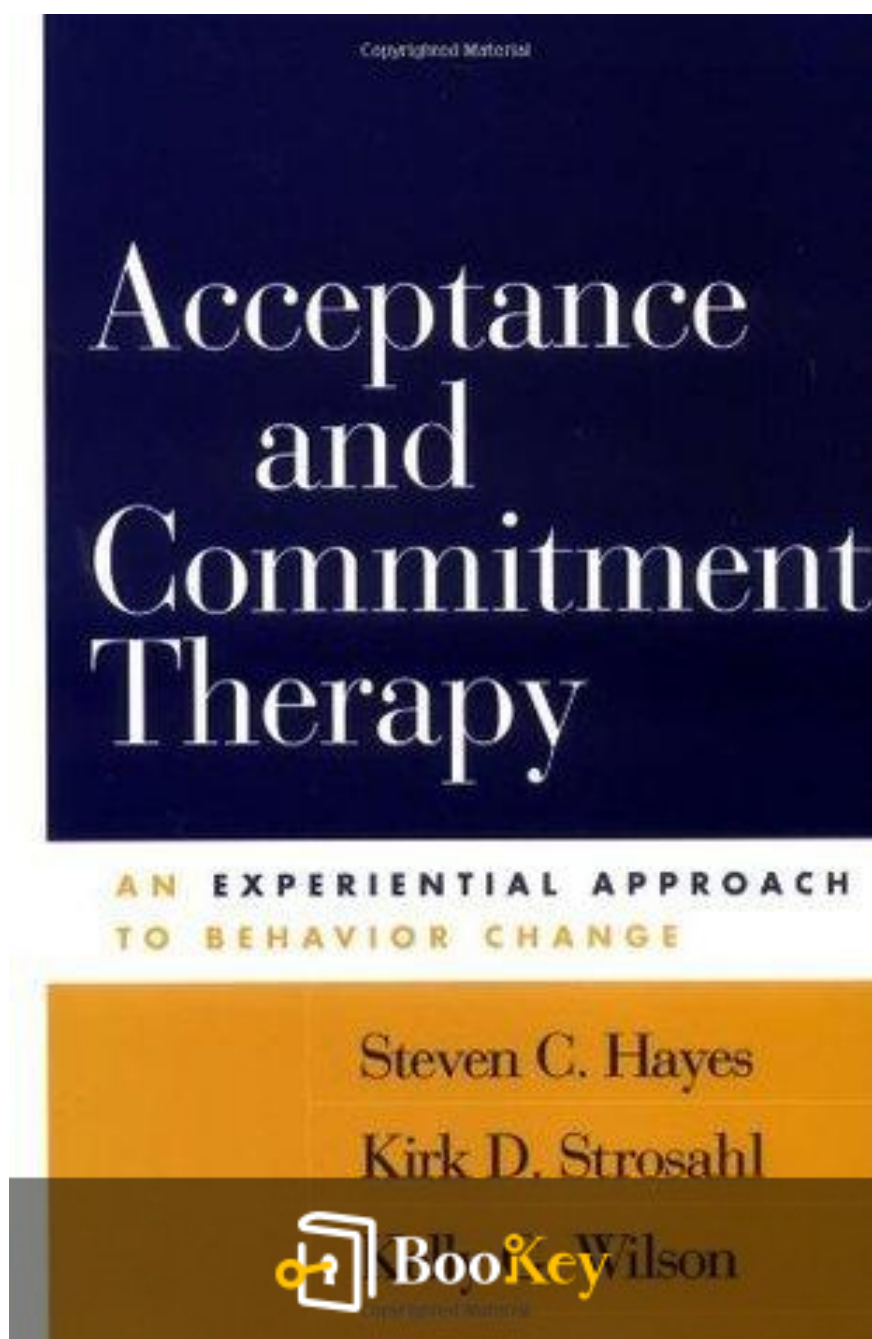


Thérapie D'acceptation Et D'engagement PDF (Copie limitée)

Steven C. Hayes



Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Thérapie D'acceptation Et D'engagement Résumé

Adoptez une vie pleine de conscience au-delà des luttes
psychologiques.

Écrit par Books1

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

À propos du livre

Dans "Thérapie d'Acceptation et d'Engagement" de Steven C. Hayes, les lecteurs découvrent une approche transformative qui allie pleine conscience et pouvoir de l'action engagée, permettant aux individus de s'épanouir face au chaos de la vie. Ce livre révélateur déverrouille les secrets de la flexibilité psychologique, offrant des outils et des techniques qui aident à se libérer des chaînes invisibles de l'anxiété, de la dépression et du stress. À travers une exploration engageante de l'engagement et de l'acceptation, Hayes remet en question les méthodes conventionnelles de bien-être mental tout en proposant une bouée de sauvetage à ceux qui sont prisonniers de leurs pensées et émotions. Plongez dans un voyage de self-découverte où chaque page met en lumière les étapes cruciales vers une vie plus adaptable et guidée par les valeurs — tout en allégeant les barrières mentales qui empêchent d'atteindre un bonheur et un épanouissement véritables. Que vous cherchiez à favoriser votre croissance personnelle, à améliorer vos relations ou à surmonter les imprévus de la vie, "Thérapie d'Acceptation et d'Engagement" promet un guide rafraîchissant pour mener une existence plus pleine et enrichissante.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

À propos de l'auteur

Steven C. Hayes est un psychologue éminent et professeur reconnu pour ses contributions pionnières à la santé mentale, notamment grâce au développement de la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT). Né aux États-Unis, Hayes a consacré une grande partie de sa carrière à approfondir la compréhension psychologique et à enrichir les techniques thérapeutiques. Il est titulaire d'un doctorat en psychologie clinique et il est à la fois membre et ancien président de l'Association des thérapies comportementales et cognitives. Hayes a écrit plus de 44 livres et près de 600 articles scientifiques, consolidant ainsi sa position en tant que figure majeure de la psychologie moderne. Son travail novateur dans l'ACT, une forme de thérapie cognitivo-comportementale qui encourage la flexibilité psychologique, a été salué à l'international pour son efficacité dans le traitement d'une large gamme de problèmes de santé mentale, apportant un changement positif considérable dans les pratiques thérapeutiques à travers le monde.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger



Essayez l'appli Bookey pour lire plus de 1000 résumés des meilleurs livres du monde

Débloquez **1000+** titres, **80+** sujets

Nouveaux titres ajoutés chaque semaine



Aperçus des meilleurs livres du monde



Essai gratuit avec Bookey



Liste de Contenu du Résumé

Chapitre 1: Désir de l'image corporelle : Une introduction

Chapitre 2: 2. Thérapie d'Acceptation et d'Engagement : Une Introduction

Chapitre 3: Utiliser la thérapie d'acceptation et d'engagement pour traiter l'insatisfaction corporelle

Chapitre 4: 4. Présenter l'ACT à votre client

Chapitre 5: 5. Créativité désespérée : Ouverture à tenter quelque chose de différent.

Chapitre 6: 6. Le contrôle comme problème, l'acceptation comme solution.

Chapitre 7: 7. Acceptation consciente des pensées, des émotions et des sensations corporelles

Chapitre 8: 8. Clarifier ses valeurs et définir ses objectifs

Chapitre 9: 9. Obstacles aux valeurs et engagement envers une vie de valeur

Chapitre 10: Adapting ACT pour la thérapie de groupe

Chapitre 11: Fin et Nouveaux Départs

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharg

Chapitre 1 Résumé: Désir de l'image corporelle : Une introduction

Introduction à l'ACT pour l'insatisfaction corporelle

Le premier chapitre de "ACT pour l'insatisfaction corporelle" explore la nature multifacette de l'insatisfaction liée à l'image corporelle, un problème répandu qui touche les individus, quel que soit leur genre, et qui trouve ses racines dans des récits culturels et des idéaux de beauté historiques. Ce chapitre est enrichi de questions stimulantes et se termine par une discussion sur les attentes sociétales qui rappellent le mythe grec ancien du jugement de Paris. Ce mythe souligne l'accent historique mis sur la beauté et l'attrait physique, mettant en lumière les pressions sociales persistantes et la nécessité perçue de se conformer à certains standards de beauté, que beaucoup trouvent éprouvants.

L'exploration débute en abordant la complexité de l'insatisfaction corporelle, à savoir une auto-évaluation négative concernant le poids et la morphologie, en la plaçant dans divers contextes tels que les facteurs culturels, développementaux, biologiques et historiques. Les auteurs, évoquant la théorie contextuelle du développement (Lerner et al., 1980) et des recherches pertinentes (par exemple, McKinley, 2006), soutiennent que ces facteurs influencent de manière significative la perception et l'attitude des individus

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

envers leur corps. Cette insatisfaction est omniprésente aussi bien chez les hommes que chez les femmes, se manifestant de manière légère à des troubles alimentaires cliniques.

Idéaux de beauté de la société occidentale

Le chapitre dresse un tableau vivant des idéaux de beauté difficiles de la société occidentale, caractérisés par une quête inatteignable de minceur et de tonus musculaire, dans un contexte où les options alimentaires alléchantes sont omniprésentes. Les auteurs s'interrogent sur le moment et les raisons pour lesquelles les humains ont commencé à valoriser l'esthétique corporelle à ce point, suggérant des théories socio-évolutionnaires comme des explications potentielles, bien que non concluantes. Le récit réfléchit à la nature cyclique des normes de beauté à travers les décennies, influençant les récits personnels et les attentes sociétales, souvent au détriment de comportements alimentaires variés et de problèmes d'estime de soi.

Les constructions sociales, propagées par les médias et les artefacts culturels au fil des siècles, soutiennent ces récits, qui à leur tour alimentent l'insatisfaction personnelle concernant l'image corporelle. Chez les hommes, l'insatisfaction corporelle est souvent corrélée à un désir d'accroître la masse musculaire — qualifiée de "complexe d'Adonis" — tandis que les femmes ressentent une pression à imiter un idéal de beauté féminine en constante



évolution.

Impact à travers les genres et les étapes de la vie

Les recherches montrent que les femmes, touchées de manière disproportionnée par des problèmes d'image corporelle, affichent une insatisfaction constante tout au long de leur vie, à l'instar des hommes qui expriment également des préoccupations liées à l'image, bien que de manière différente. Le chapitre examine les influences biologiques telles que l'IMC, le niveau d'hormones et le vieillissement, en mettant l'accent sur leur rôle dans l'aggravation de l'insatisfaction corporelle. Par exemple, des facteurs tels que la grossesse et la ménopause affectent de manière significative la perception qu'ont les femmes de leur corps.

Nouvelles avancées et approches thérapeutiques

Le chapitre ouvre la voie à la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT) comme une intervention thérapeutique prometteuse pour l'insatisfaction corporelle. Des études préliminaires (Lillis et al., 2009 ; Pearson, 2009) indiquent le potentiel de l'ACT à réduire la détresse psychologique et à maintenir la perte de poids en favorisant l'acceptation plutôt que l'évitement des pensées négatives liées au corps.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Manifestations diverses et considérations culturelles

En examinant les facteurs expérientiels, le texte reconnaît le rôle du traumatisme, de la pression à la performance et des maladies chroniques comme exacerbateurs de l'insatisfaction corporelle, nécessitant des approches de traitement nuancées. Il souligne les défis particuliers auxquels font face les individus au sein de sous-groupes tels que les athlètes et ceux vivant avec des conditions médicales comme le diabète, la sclérose en plaques ou le cancer, où les idéaux sociétaux de minceur et de forme physique peuvent intensifier la souffrance.

À travers le prisme de l'ACT, le livre se propose d'aider les cliniciens à traiter l'insatisfaction corporelle en favorisant une vie plus flexible, axée sur les valeurs, au-delà des contraintes des mythes sociétaux sur la beauté. En l'absence de traitements empiriquement soutenus spécifiquement pour l'insatisfaction corporelle, le récit précise la nécessité d'interventions ciblées comme l'ACT pour améliorer la qualité de vie et la santé mentale.

Conclusion

En concluant par un plaidoyer pour l'application étendue de l'ACT, le

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

chapitre exprime l'espoir que ce traitement catalyse un changement d'une valeur personnelle centrée sur l'apparence vers des choix de vie plus larges et significatifs. Ce faisant, il vise à atténuer la détresse omniprésente liée à l'insatisfaction corporelle et, finalement, à contribuer à une compréhension plus profonde de l'impact de la beauté tout au long de la vie.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharg

Pensée Critique

Point Clé: L'impact de la société sur l'image corporelle

Interprétation Critique: Comprendre comment la société façonne notre perception de la beauté peut vous aider à remettre en question les idéaux irréalistes qui imprègnent la vie quotidienne. Au lieu de viser une image corporelle inatteignable dictée par des récits culturels, cultiver l'autocompassion et l'acceptation permet d'embrasser votre beauté unique. En alignant votre valeur personnelle sur des valeurs intrinsèques plutôt que sur des apparences extérieures, vous ouvrez la voie à une vie épanouissante, délivrée des pressions sociales.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharg

Chapitre 2 Résumé: 2. Thérapie d'Acceptation et d'Engagement : Une Introduction

Ce chapitre présente la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT), la présentant comme un cadre pour faire face à la souffrance humaine, en particulier la prévalence de la douleur émotionnelle. Il souligne que l'inconfort émotionnel est une partie naturelle de l'expérience humaine, remettant en question les normes sociétales qui prônent le bonheur constant et l'évitement de la détresse. L'ACT encourage les individus à accepter ces émotions, plutôt que de recourir à des comportements malsains comme l'abus de substances ou les régimes excessifs, qui finissent par aggraver la souffrance.

L'ACT est une thérapie comportementale ancrée dans la troisième vague des interventions comportementales. Elle contraste avec les approches comportementales antérieures en se concentrant non seulement sur les changements de comportement observables, mais aussi sur l'altération de la fonction des comportements dans un contexte donné. Contrairement à la thérapie cognitive comportementale, qui vise à restructurer les pensées, l'ACT promeut l'acceptation et l'engagement réel dans des activités de vie significatives.

Le contexte historique de la thérapie remonte à l'évolution du conditionnement classique dans la première vague aux approches cognitives

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

dans la deuxième vague, atteignant finalement la troisième vague, qui traite des expériences plus larges, y compris la pleine conscience et l'acceptation. L'accent de l'ACT est mis sur le changement de la fonction plutôt que de la forme des pensées et comportements inadaptés, incorporant souvent la pleine conscience comme un élément central de transformation.

Les fondements de l'ACT sont étroitement liés à la Théorie du Cadre Relationnel (RFT), qui postule que le langage et la cognition, à travers des référents verbaux appris, façonnent les expériences humaines. La théorie explique la fusion cognitive, où les pensées dominent les choix de vie, menant à des problèmes comme l'inflexibilité psychologique. Par exemple, la phrase « Tu es une grande fille » peut passer d'un renforcement positif dans l'enfance à une auto-évaluation négative, selon le contexte de vie et les associations verbales apprises.

L'ACT s'attaque également à l'évitement expérientiel, un comportement visant à fuir les expériences personnelles désagréables. Les stratégies d'évitement, bien que souvent socialement acceptées (comme l'utilisation de l'alcool pour soulager le stress), peuvent aboutir à une qualité de vie diminuée. Cet évitement est associé à des comportements alimentaires désordonnés et à une insatisfaction corporelle, des domaines où l'ACT a montré une promesse thérapeutique.

Pour traiter les problèmes d'image corporelle, l'ACT implique six processus

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharg

clés : le soi comme contexte, la défusion, l'acceptation, le contact avec le moment présent, les valeurs et l'action engagée, chacun étant essentiel pour promouvoir des comportements plus sains. Les composantes de cette thérapie incluent l'impuissance créative, l'identification du contrôle comme problème, la pleine conscience et l'acceptation, la clarification des valeurs, et la reconnaissance des obstacles aux valeurs et à l'action. À travers ces processus, l'ACT cherche à améliorer la flexibilité psychologique et à aider les clients à vivre selon leurs valeurs, plutôt qu'en fonction de récits mentaux conflictuels.

En appliquant l'ACT à des cas comme celui de Dan, qui souffre d'une insatisfaction corporelle, la démarche commence par l'évaluation des problèmes de poids et d'image corporelle en parallèle avec la flexibilité psychologique. En pratiquant la pleine conscience, Dan apprend à observer ses pensées sur l'image corporelle sans qu'elles dictent ses actions. Grâce à l'acceptation, il embrasse des sentiments inconfortables au lieu de s'engager dans des comportements d'évitement qui nuisent à la qualité de sa vie. Le contact avec le moment présent permet à Dan d'évaluer et de poursuivre ses véritables valeurs, tandis que l'action engagée consiste à apporter des changements alignés sur ces valeurs, malgré l'inconfort émotionnel.

L'ACT s'efforce de remplacer l'évitement expérientiel par des actions engagées et cohérentes avec les valeurs. Cela nécessite un effort considérable et de la pleine conscience, avec la compréhension que les



obstacles perçus découlent souvent de récits internes qui peuvent être reconsidérés. En fin de compte, l'ACT vise à élargir les répertoires comportementaux, promouvant une vie riche de sens et alignée sur des valeurs personnelles, indépendamment de l'adversité émotionnelle continue.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharg

Pensée Critique

Point Clé: Évitement expérientiel

Interprétation Critique: Imaginez une vie où, au lieu de fuir l'inconfort, vous l'embrassez comme une partie intégrante de l'existence humaine. Le véritable défi consiste à affronter l'évitement expérientiel. Trop souvent, nous nous retrouvons à esquiver la douleur émotionnelle ou psychologique par le biais de diverses stratégies d'évitement, comme la nourriture de stress ou l'évasion numérique excessive. La Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT) vous invite à faire une pause et à reconnaître ces manœuvres d'évasion. En acceptant et en vous asseyant avec l'inconfort, plutôt qu'en fuyant, vous déverrouillez un chemin vers une liberté véritable et une vie authentique. Le pouvoir transformateur ne réside pas dans la répression ou l'évasion, mais dans l'acceptation de la réalité telle qu'elle est. Grâce à cette acceptation, vous cultivez un état d'esprit résilient qui refuse de laisser des inconforts passagers perturber votre quête d'actions significatives et basées sur des valeurs. Il ne s'agit pas de l'absence de douleur, mais d'utiliser l'acceptation comme un outil pour naviguer à travers les difficultés de la vie, enrichissant ainsi votre paysage émotionnel et psychologique.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Chapitre 3 Résumé: Utiliser la thérapie d'acceptation et d'engagement pour traiter l'insatisfaction corporelle

Résumé du Chapitre : Utiliser l'ACT pour Traiter la Insatisfaction Corporelle

Introduction : Comprendre l'ACT par l'Expérience

La Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT) est comparable à l'apprentissage d'une compétence physique comme le patin à glace, où le savoir théorique, associé à la pratique vécue, est essentiel. Ce chapitre souligne l'importance de la formation, des ateliers et de la supervision clinique pour pratiquer l'ACT de manière efficace. La métaphore de l'ice-skater apprenant des pirouettes sert à illustrer que, bien que le livre fournisse des directives fondamentales, l'art de la thérapie nécessite souvent du courage, des actions personnalisées, et l'adaptation aux besoins des clients en temps réel, sans garantie d'une approche "correcte".

Adapter le Traitement

Le chapitre décrit la nécessité de plans de traitement adaptables pour répondre aux besoins divers des clients, en particulier pour traiter l'insatisfaction corporelle. Le cadre proposé est suffisamment flexible pour s'adapter à des durées de traitement et des fréquences de séance variées,

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

permettant une thérapie soit brève, soit prolongée en fonction de la sévérité de conditions concomitantes comme l'abus de substances ou les troubles alimentaires. Un traitement efficace repose sur une évaluation et un ajustement continus des progrès du client, tout en respectant les directives éthiques de l'APA lorsque l'amélioration est stagnante.

Développer une Relation Thérapeutique

Au cœur de l'ACT se trouve la création d'une relation thérapeutique solide, caractérisée par l'empathie, la bienveillance et une interaction authentique. Des recherches montrent que ces éléments relationnels contribuent de manière significative aux résultats thérapeutiques réussis. L'utilisation stratégique de l'auto-divulgence par le thérapeute est discutée comme bénéfique pour établir la confiance et faciliter le progrès thérapeutique.

Développer la Compétence en ACT

Les cliniciens sont encouragés à intégrer l'ACT dans leurs cadres théoriques existants. Bien que les principes de l'ACT comme la pleine conscience et l'acceptation s'harmonisent bien avec diverses techniques thérapeutiques, il est rappelé aux cliniciens de maintenir une compréhension contextuelle du comportement en accord avec les cadres de thérapie comportementale. Cette section souligne également l'importance de distinguer entre la fonction des comportements, plutôt que leur contenu, dans la conceptualisation des

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

problèmes des clients.

Formation et Utilisation du Traitement Basé sur l'ACT

La nécessité d'une formation continue, d'ateliers et de groupes de consultation est soulignée pour les thérapeutes nouveaux dans l'ACT ou l'appliquant à l'insatisfaction corporelle. Des questions d'auto-évaluation guident les cliniciens pour déterminer leur préparation et les domaines à développer davantage, assurant ainsi que la thérapie demeure efficace et centrée sur le client.

Surmonter les Obstacles en Thérapie

Les obstacles potentiels en thérapie sont reconnus, y compris la résistance des clients aux stratégies basées sur l'acceptation, qui diffèrent des approches axées sur le changement couramment utilisées. Les thérapeutes sont conseillés de prendre conscience et de s'occuper de leur propre résistance, en se concentrant plutôt sur l'interaction empathique et en encourageant des comportements motivés par les valeurs chez les clients, malgré l'inconfort émotionnel.

Exemples de Cas : Applications Contextuelles

Trois exemples de cas illustrent l'application de l'ACT dans différents

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

contextes : une clinique de santé mentale, un cabinet privé de psychologue, et une structure de soins primaires, avec prise en compte de la formation des thérapeutes, de l'adaptation du traitement et des obstacles potentiels. Ces exemples offrent une compréhension pratique de la gestion des clients, fournissant des points de discussion pour évaluer la préparation du clinicien, les progrès du client et la dynamique de la thérapie.

Conclusion

Le chapitre se conclut en soulignant la nature dynamique et centrée sur le client de l'ACT, prônant la flexibilité, l'ouverture d'esprit, et le développement professionnel continu pour offrir une thérapie efficace. Ces principes sont essentiels pour transformer les défis thérapeutiques en opportunités de changement significatif, en écho à la notion de Vincent Van Gogh sur l'exigence de courage dans la vie. Grâce à l'application continue de ces valeurs, les cliniciens peuvent aider les clients à explorer de nouveaux chemins, atteignant finalement une vie valorisante et l'acceptation.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Chapitre 4: 4. Présenter l'ACT à votre client

Dans la deuxième partie du livre, intitulée "Appliquer l'ACT à l'insatisfaction liée à l'image corporelle," le chapitre 4, "Introduire l'ACT à votre client," se penche sur l'introduction de la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) auprès des clients qui luttent contre l'insatisfaction liée à leur corps. Il met en lumière un principe clé de Zora Neale Hurston, qui suggère que les clients vivent souvent dans le "bassin de l'esprit," dominé par la pensée et le langage, ce qui limite l'expérience émotionnelle. L'objectif principal ici est d'aider les clients à reconnaître et à affronter leurs expériences émotionnelles qui ont été mises de côté par des stratégies de contrôle.

Le chapitre établit que le véritable problème n'est pas seulement l'insatisfaction corporelle, mais les stratégies de contrôle que les clients utilisent pour gérer leur malaise, ce qui entraîne souvent davantage de souffrance. Avec l'ACT, les thérapeutes guident les clients à confronter authentiquement leur insatisfaction corporelle, plutôt que de l'éviter. Cela implique de déplacer l'attention de l'obsession sociétale de changer le corps vers la compréhension de la lutte émotionnelle plus profonde et de la douleur qu'elle camoufle.

À travers des exemples de clients, comme Annie et John, le chapitre illustre comment la préoccupation des individus pour leur image corporelle



accompagne souvent un problème plus profond—la peur du rejet ou le désir de connexion—qui reste sans réponse en raison des pressions sociétales et auto-imposées. Pour Annie, l'idée du "corps idéal" est devenue une solution insaisissable. Le chapitre utilise cela comme point de départ pour discuter de la manière dont les changements de perception corporelle peuvent ne pas entraîner les transformations de vie espérées, puisque les problèmes sous-jacents demeurent non résolus. Pour John, les crises de boulimie deviennent un moyen d'apaiser la douleur émotionnelle, ce qui approfondit son malaise.

L'ACT encourage un processus appelé "désespoir créatif," où les clients, guidés par le thérapeute, acceptent l'impuissance des stratégies de contrôle inefficaces. Cela déplace l'attention du traitement, qui consiste à tenter de modifier directement les pensées liées à l'image corporelle, vers une acceptation de celles-ci en tant que part de leurs expériences, tout en poursuivant une vie alignée avec leurs valeurs fondamentales.

Le chapitre présente également des exercices expérientiels tels que l'écriture de lettres "de l'esprit au corps" et "du corps à l'esprit," ainsi que la visualisation des expériences passées, qui aident les clients à articuler leur histoire d'image corporelle et à reconnaître les stratégies de contrôle profondément ancrées, amorçant ainsi le chemin de l'acceptation. La métaphore de tenter de maintenir un ballon de plage sous l'eau—une entreprise vaine qui provoque finalement plus d'inconfort—illustre



l'épuisement et l'inefficacité des stratégies d'évitement.

Les thérapeutes sont encouragés à établir une relation thérapeutique d'acceptation, invitant les clients à envisager des valeurs de vie au-delà de l'apparence et à imaginer une vie libérée des contraintes du contrôle de

**Installez l'appli Bookey pour débloquent le
texte complet et l'audio**

Essai gratuit avec Bookey





Pourquoi Bookey est une application incontournable pour les amateurs de livres



Contenu de 30min

Plus notre interprétation est profonde et claire, mieux vous saisissez chaque titre.



Format texte et audio

Absorberez des connaissances même dans un temps fragmenté.



Quiz

Vérifiez si vous avez maîtrisé ce que vous venez d'apprendre.



Et plus

Plusieurs voix & polices, Carte mentale, Citations, Clips d'idées...

Essai gratuit avec Bookey



Chapitre 5 Résumé: 5. Créativité désespérée : Ouverture à tenter quelque chose de différent.

Dans le chapitre 5, le concept de « désespoir créatif » est présenté comme un outil essentiel dans les contextes thérapeutiques, en particulier dans la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT). Le désespoir créatif émerge de la prise de conscience que les stratégies de contrôle échouent souvent à produire les résultats escomptés et met en lumière l'importance d'être ouvert à des approches alternatives de la vie. Ce chapitre montre comment les tentatives persistantes de contrôler des pensées et des émotions indésirables, en particulier en ce qui concerne l'image corporelle, conduisent souvent à une augmentation de la détresse plutôt qu'à une résolution.

Les stratégies de contrôle, qui tournent autour du maintien de pensées ou d'apparences spécifiques, peuvent s'avérer inefficaces et même destructrices. Cela est illustré à travers l'étude de cas de Jessica, une femme de trente ans qui lutte avec son apparence après un traitement contre le cancer. Les tentatives de Jessica pour contrôler ses sentiments de vulnérabilité et de peur à travers des moyens externes, comme le soin de son apparence, ont entraîné un profond sentiment de perte et une déconnexion de son identité. La fixation incessante sur l'image corporelle et l'utilisation de stratégies de contrôle servent de forme d'évitement expérientiel, empêchant des émotions plus profondes et douloureuses de se manifester.



Le livre explore également la fonction de l'évitement expérientiel dans les troubles alimentaires et l'insatisfaction corporelle. Il discute de la façon dont des comportements tels que la boulimie, la purge et les régimes excessifs peuvent servir de méthodes pour échapper à des émotions inconfortables ou pour maintenir temporairement un sentiment de contrôle, aggravant finalement la détresse qu'ils visent à soulager.

Ce chapitre apporte un éclairage sur la façon dont le désespoir créatif peut faciliter un véritable changement en encourageant les individus à reconnaître l'inutilité de leurs stratégies de contrôle. À travers l'utilisation de métaphores et d'exercices, comme les métaphores du « L'homme dans le trou » et du « Polygraphe », les clients peuvent mieux comprendre la nature contre-productive de leur comportement et commencer à envisager des approches alternatives pour traiter leurs émotions et leurs pensées. Les métaphores illustrent comment creuser plus profondément (ou essayer plus fort de contrôler) n'aide pas à échapper à leur situation ; au contraire, cela nécessite de poser la « pelle » (stratégie de contrôle) et d'accepter les limites du contrôle.

D'un point de vue thérapeutique, atteindre le désespoir créatif représente un tournant où les clients peuvent formuler une compréhension de l'inadéquation de leurs comportements, menant à des réflexions émotionnelles et à une volonté d'explorer de nouvelles directions. Le chapitre souligne que parvenir à cet état ne consiste pas à abandonner, mais à



reconnaître la difficulté de contrôler ses pensées et ses émotions, et à s'ouvrir à des changements de comportement ancrés dans des valeurs personnelles.

En conclusion, le désespoir créatif est présenté comme un cheminement précieux par lequel les clients peuvent commencer à percevoir l'inadéquation de leurs stratégies de contrôle et, par conséquent, développer de nouvelles façons constructives de faire face aux défis de la vie, notamment ceux liés à l'image corporelle et aux émotions.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharg

Pensée Critique

Point Clé: L'impuissance créative comme catalyseur de changement

Interprétation Critique: Accepter le concept d'impuissance créative dans votre vie peut être le catalyseur d'une transformation personnelle profonde. C'est une invitation à prendre du recul par rapport à la tentative conventionnelle, souvent infructueuse, de contrôler vos expériences internes : pensées, émotions et même image de soi.

Lorsque vous parvenez à reconnaître que ces stratégies de contrôle ne font pas que faillir, mais aggravent en réalité votre détresse, vous vous retrouvez à un carrefour crucial. Ce n'est pas un moment de défaite, mais plutôt une opportunité de vous libérer d'un cycle vicieux. En 'posant la pelle' avec laquelle vous creusez sans cesse, vous vous permettez de commencer à sortir du trou émotionnel. Cette nouvelle liberté vous permet d'explorer des voies alternatives ancrées dans l'acceptation et l'engagement envers vos véritables valeurs, ouvrant la voie à une vie non seulement plus épanouissante mais aussi plus authentiquement alignée avec qui vous êtes. En acceptant ce que vous ne pouvez pas contrôler, vous vous donnez le pouvoir de diriger votre énergie vers des domaines où vous pouvez apporter des changements significatifs, favorisant finalement un sentiment de paix et de vie guidée par des valeurs.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Chapitre 6 Résumé: 6. Le contrôle comme problème, l'acceptation comme solution.

Chapitre 6 du livre explore la transition des stratégies de contrôle vers l'acceptation comme solution pour gérer les inconforts de la vie. Il commence par souligner l'inefficacité des stratégies de contrôle traditionnelles, sur lesquelles de nombreux clients en thérapie s'appuient pour échapper aux émotions inconfortables liées à des problèmes tels que la dissatisfaction corporelle. En s'appuyant sur les principes de la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), le chapitre suggère que les clients devraient abandonner ces stratégies inefficaces, telles que l'obsession pour l'image corporelle ou les comportements comme la frénésie alimentaire qui atténuent temporairement les émotions négatives mais causent des dommages à long terme.

Des études de recherche sont citées pour soutenir l'efficacité de l'ACT dans le traitement de problèmes tels que la frénésie alimentaire et la dissatisfaction corporelle. Différents expériences démontrent que les interventions basées sur l'acceptation entraînent des améliorations plus durables chez les individus confrontés à ces problèmes. Une de ces études montre comment les interventions d'acceptation peuvent atténuer plus efficacement les défis comme la frénésie alimentaire, par rapport aux stratégies de contrôle.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Le chapitre fournit des conseils cruciaux pour reconnaître quand les clients remplacent de vieilles stratégies de contrôle par de nouvelles. Il souligne l'importance de différencier les comportements d'évitement — motivés par un désir d'éviter l'inconfort — des comportements guidés par des valeurs, qui sont en accord avec les aspirations significatives du client. Le texte utilise l'étude de cas de Jennie, une cliente ayant des pensées obsessionnelles concernant son poids et son image corporelle, pour illustrer les pièges de l'adoption de nouvelles stratégies de contrôle sous le prétexte de l'amélioration personnelle.

Le concept de volonté est introduit, en le contrastant avec l'effort épuisant nécessaire pour maintenir des stratégies de contrôle. La volonté implique d'accepter les défis naturels de la vie et d'expérimenter les émotions sans résistance ni répression. Ce concept fondamental est démontré par la Métaphore du Tir à la corde, un exercice destiné à aider les clients à visualiser et à comprendre l'énergie dépensée à contrôler peurs et émotions.

Le chapitre explore également comment les thérapeutes peuvent travailler avec des clients comme Jaime, un homme faisant face aux conséquences d'un accident ayant changé sa vie, pour embrasser la volonté et se libérer des contraintes de leurs stratégies de contrôle. Le cas de Jaime illustre comment des croyances profondément ancrées concernant son apparence physique limitent sa volonté de s'engager dans la vie et les relations. Par le biais d'exercices de volonté, les thérapeutes peuvent guider les clients à se



connecter à leurs vraies émotions, à comprendre leurs peurs sous-jacentes et à apprécier l'humour de nouvelles approches, potentiellement intimidantes, aux changements de vie.

Parmi les techniques pratiques, on trouve l'utilisation de la Feuille de travail des ABC du comportement pour identifier les antécédents, les expériences et les conséquences liées au comportement des clients. Les exercices en séance aident les clients à s'engager et à apprendre de leurs émotions dans un environnement contrôlé et bienveillant. Reconnaître les efforts des clients pour exprimer leurs sentiments encourage l'ouverture et la confiance dans le processus thérapeutique.

En conclusion, le chapitre souligne la transformation des stratégies centrées sur le contrôle vers une volonté d'affronter les émotions comme pierre angulaire d'une vie plus saine et guidée par les valeurs. Cette transition répond non seulement aux problèmes centraux rencontrés par les individus mais enrichit également le parcours thérapeutique en intégrant la flexibilité psychologique et en réduisant la détresse.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Chapitre 7 Résumé: 7. Acceptation consciente des pensées, des émotions et des sensations corporelles

Résumé du Chapitre : Acceptation Pleine de Conscience des Pensées, Émotions et Sensations Corporelles

Ce chapitre explore l'intégration de la pleine conscience et de l'acceptation comme interventions thérapeutiques, en soulignant comment elles contribuent à la santé émotionnelle et cognitive. La pleine conscience, ancrée dans les anciennes traditions spirituelles d'Orient, notamment le bouddhisme, est devenue une pierre angulaire des psychothérapies modernes, telles que la thérapie cognitive fondée sur la pleine conscience pour la dépression, la thérapie comportementale dialectique pour les troubles de la personnalité borderline, et la méditation Vipassana pour les troubles liés à l'usage de substances.

Définir la Pleine Conscience et son Rôle en Thérapie :

La pleine conscience consiste à prêter une attention accrue au moment présent sans jugement. Selon Bishop et al., elle se définit dans la recherche en psychothérapie par l'auto-régulation de l'attention et une orientation vers l'expérience. Elle est particulièrement significative dans la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT), facilitant l'acceptation par la

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharg

défusion cognitive, qui consiste à reconnaître les pensées comme de simples pensées, et non comme des représentations de la réalité. Ainsi, transformer le jugement de soi "Je suis gros" en "J'ai la pensée que je suis gros" aide à se détacher des interprétations littérales et à réduire la détresse émotionnelle.

Pratiquer l'Acceptation à Travers la Pleine Conscience :

L'ACT postule que l'acceptation consiste à éprouver les réalités présentes sans les catégoriser comme bonnes ou mauvaises. Encourager les clients à vivre leurs émotions, même celles qui sont inconfortables, comme l'anxiété liée à des situations telles que la peur de manger, aide à améliorer la santé émotionnelle. Bien que cela puisse sembler contre-productif au départ—les clients associant souvent la thérapie à la réduction de la détresse—la pleine conscience encourage la reconnaissance des expériences désagréables plutôt que leur évitement.

Introduire la Pleine Conscience aux Clients :

La pratique de la pleine conscience commence généralement par une focalisation sur la respiration, une expérience stable et toujours présente. Les clients apprennent à ramener doucement leur attention sur la respiration chaque fois que des pensées distrayantes surviennent, soulignant que la pleine conscience est une pratique quotidienne, et non un objectif à atteindre.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Pourquoi la Pleine Conscience ? :

Grâce à la pleine conscience, les clients expérimentent leurs pensées, émotions et sensations corporelles sans chercher à les contrôler ou à les éviter. Cette approche favorise l'acceptation et la volonté de faire face aux émotions de manière ouverte.

Exercices :

- **Pleine Conscience de la Respiration** : Les clients se concentrent sur leur rythme naturel de respiration, ce qui renforce leur conscience des sensations physiques et des pensées.
- **Exercices de Défussion (ex. : "Lait, Lait, Lait")** : En répétant un mot jusqu'à ce qu'il perde son sens, les clients apprennent à se détacher du pouvoir littéral des pensées.
- **Affronter des Situations Difficiles** : Les clients créent des hiérarchies de situations émotionnellement difficiles et pratiquent la pleine conscience pour rester présents dans ces contextes.
- **Exercice du Miroir en Pleine Conscience** : Encourage à faire face aux pensées auto-critiques en les observant comme distinctes de l'identité personnelle, favorisant ainsi l'acceptation de soi.
- **Manger en Pleine Conscience** : En utilisant la conscience sensorielle comme outil, les clients apprennent à différencier la faim psychologique de la faim physiologique.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharg

Mettre en Œuvre la Pleine Conscience avec des Clients Comme Jim :

Pour des clients comme Jim, un athlète universitaire préoccupé par son image corporelle au détriment de sa santé, la pleine conscience des sensations corporelles, telles que la douleur, peut encourager des comportements plus sains. Le cas de Jim montre comment la reconnaissance des signaux corporels, au lieu de règles rigides, peut améliorer son bien-être physique et mental.

Conclusion :

La pleine conscience fait le pont entre la prise de conscience et l'acceptation de l'éventail complet de l'expérience humaine, incitant les clients à adopter une approche plus flexible envers leurs pensées et émotions. Ce chapitre souligne qu'à travers une pratique régulière, la pleine conscience peut transformer les perceptions de nos schémas mentaux et émotionnels, offrant ainsi un chemin vers une plus grande liberté psychologique et une présence accrue.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Chapitre 8: 8. Clarifier ses valeurs et définir ses objectifs

****Chapitre 8 : Naviguer dans la douleur émotionnelle****

Le chapitre 8 du livre explore comment les individus peuvent naviguer dans les complexités de la douleur émotionnelle et de l'évitement pour mener une vie plus pleine de sens et épanouissante. Ce chapitre s'ouvre sur une citation de Maya Angelou : « gagner sa vie n'est pas la même chose que vivre sa vie », soulignant la distinction entre une existence passive et une vie en accord avec ses valeurs fondamentales. Il introduit la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT), qui encourage à affronter la douleur émotionnelle plutôt qu'à l'éviter, car l'évitement peut intensifier la souffrance émotionnelle avec le temps.

Un thème central de ce chapitre est la connexion entre l'expérience émotionnelle et la vie guidée par des valeurs. La participation à des comportements fondés sur les valeurs peut d'abord augmenter la douleur émotionnelle, comme le fait de bâtir des relations sans attendre d'avoir une image de soi parfaite. Le livre suggère que renoncer aux stratégies de contrôle est essentiel pour adopter des comportements basés sur les valeurs, même si cela exige de faire face à des émotions inconfortables.

Le chapitre détaille le concept de vie dirigée par la peur versus vie guidée

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

par les valeurs. Les clients sont encouragés à poursuivre une existence dirigée par leurs valeurs les plus profondes, malgré les défis émotionnels. Il met en avant la pleine conscience comme un outil pour prendre conscience et accepter ses émotions, aidant ainsi les clients à gérer leur tendance à revenir à des stratégies d'évitement.

Ensuite, le chapitre aborde des méthodologies pratiques pour clarifier les valeurs. Il souligne l'importance de comprendre l'écart entre les comportements actuels et les orientations de vie valorisées. À travers des exercices tels que « La vie sans préoccupations liées à l'image corporelle » et « Une année à vivre », les clients explorent ce que serait la vie sans leurs craintes ou préoccupations majeures. Cette exploration vise à découvrir des désirs et des valeurs latents, potentiellement en ouvrant des aspirations qu'ils croyaient inaccessibles.

Le texte fait également la distinction entre les valeurs – qui sont intrinsèquement significatives et représentent des orientations de vie plus larges – et les objectifs, qui sont des étapes réalisables liées aux valeurs. Les clients sont guidés pour identifier des objectifs spécifiques et atteignables en accord avec leurs valeurs à travers des fiches comme « Objectifs et Valeurs » et « Classer vos Directions Privilégiées ». Le processus de définition d'objectifs aide à combler le fossé entre les scénarios de vie actuels et idéaux.



Un cas illustratif de Jeremy, un client confronté à des défis après un diagnostic de sclérose en plaques, est ensuite présenté. L'histoire de Jeremy illustre comment les valeurs peuvent guider les individus dans l'ajustement de leurs objectifs en fonction de leurs circonstances actuelles. Le récit met en avant comment l'acceptation et la redéfinition des objectifs de santé

**Installez l'appli Bookey pour débloquent le
texte complet et l'audio**

Essai gratuit avec Bookey





Retour Positif

Fabienne Moreau

ue résumé de livre ne testent
ion, mais rendent également
nusant et engageant.
té la lecture pour moi.

Fantastique!



Je suis émerveillé par la variété de livres et de langues
que Bookey supporte. Ce n'est pas juste une application,
c'est une porte d'accès au savoir mondial. De plus,
gagner des points pour la charité est un grand plus !

Giselle Dubois

Fi



Le
liv
co
pr

é Blanchet

de lecture
ception de
es,
ous.

J'adore !



Bookey m'offre le temps de parcourir les parties
importantes d'un livre. Cela me donne aussi une idée
suffisante pour savoir si je devrais acheter ou non la
version complète du livre ! C'est facile à utiliser !"

Isoline Mercier

Gain de temps !



Bookey est mon applicat
intellectuelle. Les résum
magnifiquement organis
monde de connaissance

Appli géniale !



adore les livres audio mais je n'ai pas toujours le temps
l'écouter le livre entier ! Bookey me permet d'obtenir
un résumé des points forts du livre qui m'intéresse !!!
Quel super concept !!! Hautement recommandé !

Joachim Lefevre

Appli magnifique



Cette application est une bouée de sauve
amateurs de livres avec des emplois du te
Les résumés sont précis, et les cartes me
renforcer ce que j'ai appris. Hautement re

Essai gratuit avec Bookey



Chapitre 9 Résumé: 9. Obstacles aux valeurs et engagement envers une vie de valeur

Barrières aux Valeurs et Engagement envers une Vie de Valeurs

Dans ce chapitre, l'accent est mis sur l'importance de l'action engagée dans la thérapie d'Acceptance and Commitment (ACT), un traitement comportemental qui vise à guider les clients vers des vies plus épanouissantes et significatives. Fondée sur la conviction que les clients ne sont pas brisés, l'ACT les encourage à abandonner l'évitement et le contrôle pour identifier des objectifs personnels, soutenus par le thérapeute. Ce chapitre explore les barrières auxquelles les clients et les cliniciens font face dans la quête d'une vie de valeurs.

Barrières pour le Clinicien : Pour un thérapeute, reconnaître et surmonter ses propres barrières à une vie de valeurs est crucial. Sans ce travail personnel, les thérapeutes risquent de se retrouver à sympathiser avec les croyances de leurs clients selon lesquelles le changement est impossible. Parmi les barrières courantes, on trouve des problèmes d'image corporelle, des défis professionnels, et les effets négatifs de la contre-transfert, où les sentiments et réactions du thérapeute sont influencés par les expériences du client.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Les cliniciens sont encouragés à réfléchir à leurs valeurs et à leurs objectifs dans la vie, et à confronter les obstacles qu'ils rencontrent. Le chapitre propose la pleine conscience comme un outil, aidant les thérapeutes à porter un regard léger sur leurs jugements et à se concentrer sur l'authenticité et l'empathie lors des interactions cliniques. Cette conscience de soi et cette volonté de confronter leurs propres barrières permettent aux thérapeutes de garantir un soutien efficace aux clients.

Identifier les Barrières des Clients : Les barrières à une vie de valeurs se répartissent en quatre catégories : sociétales, pensées et émotions, comportementales, et valeurs floues. Reconnaître ces obstacles aide à la fois les clients et les thérapeutes à progresser dans le cadre de la thérapie.

- **Barrières Sociétales :** Les sociétés occidentales promeuvent un idéal de beauté basé sur la minceur, ce qui impacte souvent l'image de soi des clients et affecte leur quête d'objectifs personnels. Illustré par un cas client, l'attachement aux normes sociales peut devenir un obstacle à la valorisation des relations proches. La pleine conscience et l'acceptation peuvent aider les clients à reconnaître et à contester ces influences sociétales.

- **Pensées et Émotions comme Barrières :** Les clients croient souvent qu'ils ne peuvent pas fonctionner en présence d'émotions ou de pensées négatives. En apprenant à agir en fonction des valeurs plutôt que des émotions, les clients peuvent surmonter ces barrières. Les thérapeutes

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

guident les clients pour qu'ils comprennent qu'il est possible de poursuivre des objectifs de valeur même en étant confronté à des émotions inconfortables.

- **Barrières Comportementales** : Les stratégies de contrôle que les clients utilisent pour gérer leur anxiété peuvent entraver une vie de valeurs. Un exemple en est donné à travers le cas de Candace, qui utilise l'alcool pour apaiser son anxiété liée à son apparence. Le thérapeute travaille avec elle pour identifier l'alcool comme une barrière comportementale et l'aide à réaligner ses actions avec ses valeurs, même dans l'inconfort.

- **Valeurs Floues comme Barrière** : Parfois, les objectifs des clients ne correspondent pas à leurs véritables valeurs, mais plutôt à des attentes externes. La thérapie vise à aider les clients à découvrir des valeurs authentiques, les distinguant de celles imposées par d'autres, telles que les pressions sociétales ou les attentes familiales. Les thérapeutes collaborent avec les clients pour clarifier des valeurs réellement alignées avec leurs croyances et expériences personnelles.

Discuter et Surmonter les Barrières : Les thérapeutes sont encouragés à discuter ouvertement des barrières potentielles avec leurs clients, créant ainsi un espace sûr pour un dialogue honnête. Cela comprend l'adresse de toutes les hésitations que le client pourrait avoir à propos du processus thérapeutique lui-même. Un cahier d'exercices structuré aide les clients à

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharg

identifier des barrières dans divers domaines de la vie et à élaborer des stratégies pour les surmonter.

Engagement envers une Vie de Valeurs : L'ACT envisage le changement comme un processus dynamique et continu qui nécessite un engagement à vivre selon ses valeurs. Les thérapeutes facilitent ce processus en aidant les clients à se recentrer constamment sur leurs valeurs face aux défis de la vie. Les clients verbalisent et s'engagent activement envers des objectifs guidés par leurs valeurs, en reconnaissant les barrières qui peuvent surgir et en développant des stratégies pour les aborder.

En conclusion, le chapitre souligne l'importance de la collaboration entre thérapeutes et clients pour affronter et naviguer à travers les obstacles, ancrés dans des valeurs personnelles et soutenus par une action engagée. Cet engagement constitue la base d'une vie plus authentique et significative, même lorsque des obstacles se présentent.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Pensée Critique

Point Clé: Engagement envers une Vie de Valeur

Interprétation Critique: Dans votre parcours de croissance personnelle, il est motivant d'adopter la notion d'« Engagement envers une Vie de Valeur » tirée de la thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT). L'essence de ce point clé réside dans la reconnaissance que vivre selon vos valeurs, même au milieu des obstacles de la vie, n'est pas un acte ponctuel mais un processus dynamique continu. Lorsque vous vous engagez activement envers vos valeurs, vous ouvrez la porte à une vie pleine de sens et authentique. Il s'agit de verbaliser ce qui compte réellement pour vous et de fixer des objectifs en accord avec ces valeurs. Comprenez que des obstacles peuvent surgir, mais au lieu de les considérer comme des freins, voyez-les comme des opportunités de réaffirmer votre engagement. En vous recentrant continuellement sur ce qui est important, vous construirez une vie résiliente enrichie par l'authenticité de vos valeurs choisies. Cet engagement vous encourage à rester ferme face aux défis et crée une vie qui est non seulement épanouissante mais qui vous reste fidèle.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Chapitre 10 Résumé: Adapting ACT pour la thérapie de groupe

Chapitre 10 : Adapter l'ACT à la thérapie de groupe

Dans ce chapitre, le focus se déplace de la thérapie individuelle à l'application de la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) dans un cadre de thérapie de groupe. En utilisant un proverbe éthiopien, "Quand les toiles d'araignée s'unissent, elles peuvent ligoter un lion", les auteurs soulignent la puissance de l'effort collectif et du soutien pour surmonter les défis psychologiques.

Bénéfices de la thérapie de groupe

La thérapie de groupe peut être un traitement autonome ou complémentaire à la thérapie individuelle. Elle offre une alternative plus économique que les séances en tête-à-tête, rendant ainsi les soins en santé mentale plus accessibles. La dynamique collective incite les participants à apprendre les uns des autres et favorise l'interaction sociale, un avantage significatif pour ceux qui se sentent isolés. Les groupes créent également des contingences sociales qui motivent l'engagement durable dans les activités thérapeutiques.

Des protocoles de thérapie de groupe basés sur l'ACT existent pour divers

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

problèmes psychologiques marqués par des comportements d'évitement, tels que l'automutilation, l'abus de substances, la douleur chronique et la dépression. Ces protocoles sont facilement accessibles en ligne et validés par des recherches substantielles.

Suggestions pratiques pour mettre en œuvre la thérapie de groupe

Avant de commencer la thérapie de groupe, il est essentiel de prendre en compte plusieurs éléments fondamentaux pour améliorer le processus :

1. **Groupes ouverts ou fermés** : Décidez si le groupe sera ouvert (permettant l'arrivée de nouveaux membres à tout moment) ou fermé (membre fixe tout au long des séances). Chaque type a ses propres exigences procédurales.
2. **Taille et composition du groupe** : Un groupe idéal comprend cinq à huit participants. Considérez si le groupe sera homogène ou hétérogène selon des critères tels que le genre, l'âge et la gravité du problème.
3. **Format et sujets des séances** : Structurez le programme avec un cadre clair couvrant les composants essentiels de l'ACT comme la pleine conscience, l'acceptation, la clarification des valeurs et l'adresses des obstacles à une vie valorisante.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Techniques de groupe ACT

Le chapitre présente des exercices pratiques qui intègrent les principes fondamentaux de l'ACT dans la thérapie de groupe, adaptant les techniques individuelles pour un usage collectif :

- **Les pensées sont inévitables, le comportement est facultatif** : Cet exercice consiste en des activités telles que "Marie avait un petit..." et "Souviens-toi des chiffres, oublie les chiffres", qui soulignent l'inévitabilité des pensées automatiques et le choix d'agir en fonction de ses valeurs.
- **L'exercice de l'enveloppe scellée** : Les participants reçoivent des enveloppes contenant des situations susceptibles de provoquer des pensées négatives automatiques. L'objectif est de discuter des réactions guidées par les valeurs.
- **Contact visuel pour l'acceptation et la volonté** : Cela implique que des partenaires maintiennent un contact visuel pour explorer l'inconfort, favorisant l'acceptation et la volonté d'être vulnérable.
- **Surf des envies** : Adoptée de la prévention des rechutes, cette technique consiste à ressentir et à "surfer" sur les envies sans agir, en mettant l'accent sur le mouvement vers les valeurs fondamentales.



- **Exercices créatifs** : Des activités comme "La grande tache orange" et "Le tiret", tirées de la littérature, aident à illustrer l'acceptation et les valeurs fondamentales, encourageant les participants à envisager des vies significatives et guidées par les valeurs.

- **Mouvement conscient** : Encourage les participants à s'engager dans des activités physiques guidées par des valeurs de détente, favorisant une relation saine entre le corps et l'esprit.

Gérer les obstacles au traitement

Le chapitre fournit un exemple de cas illustrant les obstacles courants dans les cadres de groupe, comme lorsque les actions d'un participant provoquent de l'inconfort ou lorsque des conseils contraires aux principes de l'ACT sont donnés. Il souligne l'importance de modéliser l'acceptation non-jugeante et d'explorer les principes thérapeutiques pour guider la discussion en groupe.

En conclusion, le chapitre propose un cadre complet pour appliquer l'ACT dans des contextes de thérapie de groupe, renforçant ainsi la valeur de l'expérience partagée et du soutien mutuel pour surmonter les défis personnels. Grâce à des exercices créatifs et perspicaces, les participants sont encouragés à aligner leurs actions sur leurs valeurs fondamentales malgré leurs luttes.



Chapitre 11 Résumé: Fin et Nouveaux Départs

Dans la postface, les auteurs évoquent le parcours continu de la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT), soulignant qu'il ne s'agit pas seulement d'une approche thérapeutique, mais d'un processus à vie. L'ACT vise à élargir les choix comportementaux et à dynamiser l'existence en encourageant les individus à accepter l'inconfort dans leur quête d'une vie significative. La flexibilité de l'ACT permet son utilisation dans divers contextes, tels que les environnements médicaux, les cabinets privés ou les établissements éducatifs, que ce soit en tant que thérapie complémentaire ou traitement autonome. La conclusion d'une thérapie varie selon le contexte, mais elle ne doit pas forcément être perçue comme un point final ; elle peut plutôt marquer un nouveau départ tant pour les clients que pour les praticiens.

Pour les praticiens dont les clients ne poursuivront pas leur thérapie, les auteurs recommandent des ressources en auto-assistance basées sur l'ACT, qui permettent aux clients de continuer leur développement personnel de manière autonome. "ACT pour l'Anorexie" et "Sortez de votre tête et entrez dans votre vie" sont suggérés, car ces ouvrages proposent des exercices et des fiches pratiques pour aider les individus à gérer les problèmes d'image corporelle et d'autres défis généraux.

Lorsque la thérapie se poursuit, les auteurs encouragent l'intégration

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

continue des éléments de l'ACT — comme la pleine conscience et l'acceptation — dans la pratique. Ils notent que l'insatisfaction liée à l'image corporelle est liée à d'autres domaines de la vie, touchant les hommes et les femmes de tous âges, quels que soient les diagnostics cliniques. Cette nature interconnectée rend important pour les thérapeutes issus de divers horizons thérapeutiques d'incorporer les principes de l'ACT dans leur travail.

Le processus de clôture de la thérapie implique d'évaluer la généralisation des changements thérapeutiques, d'identifier les domaines nécessitant encore de l'attention, et de réfléchir à la relation thérapeutique. La fin de la thérapie ne coïncide pas toujours avec la préparation du client, influencée par divers facteurs. Cependant, les fins sont acceptables à tout stade, car l'essentiel est la relation et les expériences partagées, plutôt que des attentes non satisfaites ou des jugements. La relation thérapeutique et l'introduction de l'acceptation peuvent être les résultats les plus significatifs pour les clients, menant à de nouveaux débuts ancrés dans leurs valeurs. Ainsi, la conclusion de la thérapie pourrait symboliser un départ transformateur pour les clients alors qu'ils poursuivent leur cheminement dans la vie.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger