

## **Chapitre 1 : Questionnaire sur la maîtrise des pensées et des émotions**

Ce questionnaire a été adapté de questionnaires semblables élaborés par Steven Hayes, Frank Bond et d'autres. Pour chaque paire d'énoncés, encerclez celui qui reflète le mieux ce que vous ressentez. La réponse choisie n'a pas besoin de vous représenter parfaitement (100%); choisissez simplement la réponse qui se rapproche le plus de votre attitude générale.

- 1a Si je veux réussir dans la vie, je dois bien maîtriser ce que je ressens.
- 1b Je n'ai pas besoin de maîtriser ce que je ressens pour réussir dans la vie.
  
- 2a L'anxiété est mauvaise.
- 2b L'anxiété n'est ni bonne ni mauvaise. Il s'agit simplement d'une émotion déplaisante.
  
- 3a Les pensées et les émotions négatives sont préjudiciables si on ne réussit pas à les maîtriser ou à les chasser.
- 3b Les pensées et les émotions ne peuvent pas être préjudiciables, même si elles sont désagréables.
  
- 4a J'ai peur de certaines de mes émotions trop intenses.
- 4b Je n'ai peur d'aucune émotion, même la plus forte.
  
- 5a Avant de pouvoir faire quelque chose d'important, je dois me débarrasser de tous mes doutes.
- 5b Je peux faire quelque chose d'important même si quelques doutes subsistent.

- 6a Quand des pensées et des émotions négatives surgissent, il est important de les atténuer ou de s'en débarrasser le plus rapidement possible.
- 6b Très souvent il ne sert à rien d'essayer d'atténuer des pensées et des émotions négatives ou de s'en débarrasser. Si on les laisse simplement exister, elles finissent par changer dans le cours normal de la vie.
- 7a La meilleure méthode pour composer avec ses pensées et ses émotions négatives consiste à les analyser; puis à utiliser les conclusions de leur analyse pour s'en débarrasser.
- 7b La meilleure méthode pour composer avec ses pensées et ses émotions négatives consiste à reconnaître leur existence et à les laisser exister, sans avoir à les analyser ou à les juger.
- 8a Je serai « heureux » et « en santé » si je parviens à éviter, à atténuer ou à faire disparaître plus efficacement mes pensées et mes émotions négatives.
- 8b Je serai « heureux » et « en santé » si je laisse mes pensées et mes émotions négatives aller et venir sans intervenir et si j'apprends à vivre avec elles quand elles sont présentes.
- 9a Si je n'arrive pas à réprimer ou à faire disparaître une réaction émotionnelle négative, j'y vois un signe d'échec ou de faiblesse.
- 9b La nécessité de maîtriser ses réactions émotionnelles négatives est un problème en soi.
- 10a Avoir des pensées et des émotions négatives est un signe que je suis psychologiquement malade ou que j'ai des problèmes.
- 10 b Avoir des pensées et des émotions négatives est un signe que je suis un être humain normal.

- 11a Les gens qui contrôlent leur vie maîtrisent aussi comment ils se sentent.
- 11b Les gens qui contrôlent leur vie n'ont pas besoin de maîtriser comment ils se sentent.
- 12a L'anxiété est mauvaise pour moi et je m'efforce de l'éviter.
- 12b Je n'aime pas être anxieux, mais c'est correct de le ressentir.
- 13a Mes pensées et mes émotions négatives sont un signe qu'il y a quelque chose qui cloche dans ma vie.
- 13b Les pensées et les émotions négatives font partie intégrante de la vie de tout être humain.
- 14a Avant de pouvoir entreprendre quoi que ce soit d'important et de difficile, je dois me sentir bien.
- 14b Je peux faire quelque chose d'important et de difficile même si je me sens anxieux ou déprimé.
- 15a J'essaie de réprimer les pensées et les émotions qui me déplaisent en cessant tout simplement d'y penser.
- 15b Je n'essaie pas de réprimer les pensées et les émotions qui me déplaisent. Je les laisse simplement aller et venir sans intervenir.

Pour noter votre test, comptez le nombre de fois où vous avez choisi l'option « a » et l'option « b ».

Il serait intéressant pour vous de reprendre ce questionnaire après avoir lu «Le piège du bonheur» ou vous être investi dans une thérapie de l'Acceptation et de l'engagement (ACT) - Vous pourriez alors vérifier si vos idées ont changé.

## **Chapitre 2a : La fiche d'exercices sur les coûts de l'évitement**

Complétez les phrases suivantes :

Les pensées dont j'aimerais le plus me débarrasser sont :

Les émotions dont j'aimerais le plus me débarrasser sont :

Les sensations dont j'aimerais le plus me débarrasser sont :

Les souvenirs dont j'aimerais le plus me débarrasser sont :

Puis, prenez quelques minutes pour dresser une liste de chacun des moyens que vous avez utilisés pour éviter ou faire disparaître ces pensées ou ces émotions désagréables. Essayez de vous rappeler toutes les stratégies que vous avez utilisées (délibérément ou par défaut). Vous trouverez en-dessous une description qui pourra vous aider.

Se distraire : dressez la liste de tout ce que vous avez déjà tenté pour vous distraire, pour «être ailleurs», ou pour déconnecter votre esprit de ces pensées, émotions, sensations ou souvenirs douloureux.

S'évader : dresser une liste de toutes les activités, champs d'intérêt, événements, gens, endroits que vous avez évités ou dont vous vous êtes désistés, ainsi que toutes les occasions que vous avez laissées passer parce que vous ne vous y sentiez pas bien ou que vous vouliez éviter de vous y sentir mal :

Les stratégies de pensée : dresser une liste de tous les stratagèmes de pensée que vous avez essayés (délibérément ou par défaut) lorsque des pensées et des émotions douloureuses apparaissaient. Parmi les énoncés suivants, cochez les stratégies que vous avez déjà utilisées, et ajoutez celles qui n'apparaissent pas dans la liste :

- Se faire du souci, s'inquiéter
- Rester accroché au passé
- Fantasmer sur le futur
- Imaginer des scénarios de fuite (par exemple, laisser votre emploi ou votre conjoint)
- Imaginer des scénarios de vengeance
- Imaginer des scénarios de suicide
- Penser «Ce n'est pas juste...»
- Penser «Si seulement...»
- Penser à vous tuer
- Vous blâmer
- Blâmer les autres
- Blâmer le monde
- Vous parler de façon logique
- Vous parler de façon positive
- Vous parler de façon négative
- Vous analyser (chercher à comprendre pourquoi vous êtes comme cela)
- Analyser la situation (chercher à comprendre pourquoi cela est arrivé)
- Analyser les autres (chercher à comprendre pourquoi ils sont comme cela)

Substances : dresser une liste de toutes les substances que vous avez déjà utilisées pour tenter de vous sentir mieux ou pour vous sentir mieux, incluant la nourriture, les boissons, les cigarettes, les drogues de recherche de plaisir et les médicaments prescrits

Toute autre stratégie : écrivez tout ce à quoi vous pourriez penser d'autre dans ce que vous avez essayé pour vous faire sentir un petit peu mieux, ou pas trop mal, lorsque ces pensées et émotions douloureuses se sont manifestées

Une fois cela fait, relisez votre liste et pour chaque entrée qui y figure, demandez-vous :

1. « Ai-je réussi à me débarrasser à *long terme* de ces pensées et de ces émotions douloureuses? »
2. « Cela m'a-t-il rapproché d'une vie riche et pleine de sens? »
3. Si la réponse à la question 2 est « non », alors quels ont été les coûts en temps, en énergie, en argent, en santé, en relations et en vitalité?

## **Chapitre 2b : Le journal sur l'évitement et la souffrance**

Compléter cette fiche au moins une fois par jour – Elle vous aidera à devenir plus conscient des coûts liés à éviter ou à vous débarrasser de pensées et d'émotions douloureuses.

Les pensées, les  
émotions, les sensations  
et les souvenirs  
douloureux activés  
aujourd'hui

Qu'ai-je fait pour fuir,  
éviter ou me débarrasser  
d'eux?

Quels en ont été les  
coûts en vitalité, en  
santé, en relations, en  
douleurs, en temps, en  
énergie, en argent, en  
enlèvement...?

## **Chapitre 9 : Fiche pour l'entraînement à la défusion**

À la fin de chaque journée, notez les techniques de défusion que vous avez utilisées, dans quelle situation et combien de fois – notez aussi si elles ont permis une défusion ainsi que tout autre bienfait ou problème que vous avez observé. Rappelez-vous que le but de la défusion n'est pas de se «sentir bien» ou de se libérer de pensées «déplaisantes»; c'est plutôt de vous aider à «être présent» et à réduire l'emprise de pensées et de croyances nuisibles sur votre comportement.

### **Fiche pour l'entraînement à la défusion**

Le nom de la (des) technique(s)	Entraînement : oui/ non	Est-ce qu'il y a eu défusion?	Bienfaits et/ou difficultés
Le jour et la date	Dans quelle situation Combien de fois?	Oui/ Non/ Un peu	

## **Chapitre 13 : Fiche pour l'entraînement à l'expansion**

L'expansion veut dire être ouvert, accueillir nos émotions, impulsions et sensations désagréables – leur permettant ainsi de s'épandre sans que vous ayez à lutter contre elles. Vous n'avez pas à aimer ou à vouloir ces émotions – vous leur faites seulement de la place et leur permettez d'exister même si elles sont désagréables. Une fois cette habileté d'expansion acquise, et s'il arrivait que ces sentiments déplaisants refaisaient surface, vous pourriez rapidement leur faire de la place et les laisser exister, s'écouler – cela permettra de mieux investir votre temps et votre énergie à faire des choses pour construire une vie riche et qui a du sens, plutôt que de rester à lutter. Visez à vous entraîner au moins une fois par jour à respirer à travers des émotions et des sensations difficiles, à leur faire de la place.

### **Fiche pour l'entraînement à l'expansion**

Jour/Date/Heure Émotions/Sensations	Combien de minutes d'entraînement?  Le bouton de lutte : échelle de 1 à 10?  10 = Bouton totalement en mode «marche»  0 – Bouton totalement en mode «arrêt»	Utilisation du CD «Mindfulness Skills» Vol. 1  Oui/Non	Bienfaits et/ou difficultés



## **Chapitre 18 : Exercices informels de pleine conscience**

### **Exercices informels de pleine conscience**

Nous sommes tous très occupés et plusieurs d'entre nous n'avons pas le temps (ou ne sommes pas vraiment décidés à le prendre) pour faire des exercices formels de pleine conscience. Cependant nous pouvons le faire de façon informelle durant la journée. En voici deux exemples :

#### **1) Pleine conscience dans votre routine matinale**

Choisissez une activité faisant partie de votre routine matinale, comme vous brossez les dents, vous rasez, ou prendre une douche. Lorsque vous la faites, centrez vous entièrement sur ce que vous êtes en train de faire : les mouvements corporels, le goût, le toucher, l'odeur, la vue, le son, etc.

Par exemple lorsque vous êtes sous la douche, observez les bruits de l'eau lorsqu'elle gicle du pommeau, lorsqu'elle frappe votre corps ou qu'elle gargouille jusqu'au renvoi. Remarquez la température de l'eau et ressentez-la dans vos cheveux, sur vos épaules et le long de vos jambes. Observez l'odeur du savon et du shampooing ainsi que leur sensation sur votre peau. Observez la vue des gouttelettes d'eau sur les murs ou sur le rideau de douche, l'eau qui glisse sur votre corps et le jet rebondissant sur le plancher. Remarquez les mouvements de vos bras lorsque vous vous lavez, vous frottez ou vous faites un shampooing.

Lorsque des pensées surgissent, reconnaissez leur présence, laissez-les être et ramenez votre attention à votre douche.

Toujours et toujours votre attention va errer. Dès que vous le réalisez, reconnaissez-le avec gentillesse, soyez conscient de ce qui vous a distrait, et ramenez votre attention à votre douche.

#### **2) Pleine conscience durant l'exécution de tâches ménagères**

Choisissez une tâche que vous cherchez habituellement à faire à la hâte, ou dont vous cherchez à vous distraire; ou encore une tâche exécutée en vous serrant les dents et avec laquelle vous voulez en finir. Par exemple : repasser des vêtements, laver la vaisselle, passer l'aspirateur, faire les goûters des enfants. Utilisez ces tâches comme autant d'occasions pour pratiquer la pleine conscience.

Ainsi, tout en repassant des vêtements, observez la couleur et la forme des vêtements, les motifs créés par les plis et leurs changements lorsque les plis disparaissent. Remarquez le sifflement de la vapeur, le grincement de la planche à repasser, le son léger du fer se déplaçant sur l'étoffe. Observez la prise de votre main sur le fer à repasser ainsi que le mouvement de votre bras et de votre épaule.

Si l'ennui ou la frustration font surface, reconnaissez simplement leur présence, et ramenez votre attention sur la tâche en cours d'exécution.

Lorsque des pensées se pointent, prenez acte de leur apparition, laissez-les être, et ramenez votre attention sur ce que vous êtes en train de faire.  
Toujours et toujours votre attention va errer. Dès que vous le réalisez, reconnaissez-le avec gentillesse, soyez conscient de ce qui vous a distrait, et ramenez votre attention à votre activité en cours.

*Maintenant préparez-vous quelques exercices informels de pleine conscience pour vous-mêmes :*

Durant ma routine matinale, je vais m'exercer à la pratique de la pleine conscience lorsque.....

Durant ma routine du soir, je vais m'exercer à la pratique de la pleine conscience lorsque.....

Durant la semaine, je vais m'exercer à la pratique de la pleine conscience dans la, ou les tâches suivantes.....

*Maintenant pensez à des exercices informels de pleine conscience qui peuvent être pratiqués rapidement et facilement, et écrivez-les – par exemple lorsque vous faites la file à la banque ou que vous attendez à un feu de circulation, vous pouvez vous exercer à la pleine conscience de votre impatience; ou lorsque vous êtes en train de manger, vous pouvez avoir comme objectif de prendre vos deux premières bouchées en état de pleine conscience.*

À la fin de chaque semaine, reprenez votre feuille et vérifiez comment vous avez fait.

## **Chapitre 20 : Fiche pour l'entraînement à la respiration pleine conscience**

L'entraînement à la respiration pleine conscience vous permet de développer plusieurs habiletés : la capacité de vous concentrer et de vous engager dans ce que vous faites; l'aptitude à laisser vos pensées aller et venir sans vous faire prendre à leur piège; la capacité de vous recentrer lorsque vous réalisez que vous avez été distrait; et l'aptitude à laisser vos émotions être comme elles sont sans essayer de les contrôler. Même 5 minutes d'entraînement par jour peuvent faire la différence avec le temps. 10 minutes deux fois par jour ou 20 minutes une fois par jour est encore mieux.

### **Fiche pour l'entraînement à la respiration pleine conscience**

Jour/Date/Heure(s) J'ai pratiqué ___ minutes	Pensées et émotions difficiles durant l'exercice	J'ai utilisé le CD «Mindfulness Skills : Vol. 1»  Oui/ Non	Bienfaits et/ou difficultés

## **Chapitre 25a : Questionnaire sur les valeurs (adapté du questionnaire de Kelly Wilson)**

En votre for intérieur, au plus profond de vous-mêmes, qu'est-ce qui est important pour vous? Quelles sont les valeurs que vous voulez défendre dans votre vie? Quel genre de qualités personnelles voulez-vous cultiver? Comment voulez-vous agir avec les autres? Les valeurs sont ce que votre cœur désire le plus profondément, comment vous voulez vous comporter dans votre vie, les rapports que vous voulez avoir avec le monde, avec les autres et avec vous-même. Elles sont des principes directeurs qui peuvent nous guider et nous motiver alors que nous avançons dans la vie.

Les valeurs ne sont pas la même chose que des buts. Les valeurs sont des directions dans lesquelles nous avançons, alors que les buts sont ce que nous voulons réaliser en chemin. Une valeur c'est comme aller vers le nord; un but ressemble davantage à la montagne ou la rivière que vous devez traverser pendant votre voyage. Les buts peuvent être atteints, achevés ou rayés de la liste, alors que les valeurs sont un processus continu. Si vous cessez d'être une personne qui donne amour, soin et support, vous n'êtes plus un partenaire qui vit selon ces valeurs. Par ailleurs si vous voulez vous marier, c'est un but – ça pourra être rayé de la liste ou achevé. Une fois que vous êtes marié, vous êtes marié – même si vous commencez à traiter incorrectement votre partenaire. Si vous voulez un meilleur travail, c'est encore un but. Une fois que vous l'avez – le but est atteint. Mais si vous voulez vous impliquer au maximum à votre travail, ça, c'est une valeur – un processus continu.

Vous trouverez dans ce qui suit des domaines de la vie qui sont valorisés par certaines personnes. Nous n'avons pas tous les mêmes valeurs et ceci n'est pas un test pour évaluer si vous avez les «bonnes». Pensez à chaque domaine en termes de direction générale dans la vie, plutôt qu'en termes de buts spécifiques. Il se peut que vous n'accordiez pas d'importance à certains domaines; vous pouvez alors ne pas en tenir compte. Certains domaines peuvent se chevaucher – par exemple si vous appréciez la marche en montagne, cette activité peut faire à la fois partie des domaines santé et loisirs. Il est important aussi de noter ce que vous privilégieriez si aucun obstacle n'entravait votre chemin. Qu'est-ce qui est important? À quoi vous intéressez-vous? Dans quelle direction aimeriez-vous progresser?

**1. Les relations familiales.** Quel genre de frère/sœur, fils/fille, oncle/tante voulez-vous être? Quelles qualités personnelles aimeriez-vous incarner? Quels genres de relations souhaiteriez-vous bâtir? Comment interagiriez-vous avec les autres si vous étiez votre «moi idéal» dans ces relations?

**2. Mariage/Couples/Relations intimes.** Quel genre de partenaire aimeriez-vous être dans des relations intimes? Quelles qualités personnelles souhaiteriez-vous avoir? Quel genre de relation aimeriez-vous bâtir? Comment aimeriez-vous interagir avec votre partenaire si vous étiez votre «moi idéal»?

**3. Être parent.** Quel genre de parent aimeriez-vous être? Quelles qualités souhaiteriez-vous avoir? Quels types de liens aimeriez-vous tisser avec vos enfants? Comment vous comporteriez-vous si vous étiez votre «moi idéal»?

**4. Amitiés/Vie sociale.** Quelles sont les qualités personnelles dont vous aimeriez faire preuve dans vos amitiés? Si vous pouviez être le meilleur ami possible, de quelle façon vous comporteriez-vous avec vos amis? Quel genre d'amitiés aimeriez-vous développer?

**5. Carrière/Emploi.** Que valorisez-vous dans votre travail? Qu'est-ce qui le rendrait plus significatif pour vous? Quel genre de travailleur aimeriez-vous être? Si vous répondiez à vos idéaux, quelles seraient les qualités personnelles dont vous aimeriez faire preuve au travail?

**6. Éducation/Développement personnel.** Quelles sont vos valeurs en ce qui concerne l'apprentissage, l'éducation, la formation ou le développement personnel? Quelles nouvelles habiletés souhaiteriez-vous apprendre? Quelle connaissance aimeriez-vous acquérir? Aimeriez-vous étudier quelque chose de nouveau? Quel genre d'étudiant souhaiteriez-vous être? Avec quelles qualités personnelles aimeriez-vous contribuer à votre environnement?

**7. Loisir/Plaisir.** Quels genres de hobbies, d'activités sportives et de loisirs appréciez-vous? De quelle manière vous détendez-vous? De quelle manière éprouvez-vous du plaisir? Quels genres d'activités souhaiteriez-vous commencer à faire?

**8. Spiritualité.** Il s'agit ici de votre définition de la spiritualité. Elle pourrait simplement répondre à une communion avec la nature, ou représenter plutôt une participation dans une pratique religieuse formelle. Qu'est-ce qui dans ce domaine est important pour vous?

**9. Citoyenneté/Environnement/Vie communautaire.** Comment aimeriez-vous contribuer à votre communauté ou à l'environnement, par exemple par du volontariat, ou du recyclage, ou un support à des groupes, à des organismes de charité ou à un parti politique? Quelles sortes de milieux souhaiteriez-vous créer à la maison, au travail? Dans quel genre de milieu aimeriez-vous passer plus de temps?

**La santé/Le bien-être physique.** Quelles sont vos valeurs quant au maintien de votre bien-être physique? De quelle façon voulez-vous vous occuper de votre santé, en ce qui a trait au sommeil, à une diète, à l'exercice, à la cigarette, à l'alcool, etc.? Pourquoi c'est important?

## Fiche d'évaluation de vos valeurs

Lisez cette fiche portant sur les valeurs. Pour chacun des domaines, décrivez en quelques mots ce qui est important pour vous, par exemple être «un partenaire qui aime, supporte et prend en considération». Évaluez l'importance de cette valeur pour vous sur une échelle de 0 (peu d'importance) à 10 (beaucoup d'importance). C'est correct d'avoir plusieurs valeurs avec la même cote. Évaluez jusqu'à quel point vous vous êtes comporté en tenant compte de cette valeur durant le dernier mois sur une échelle de 0 (pas du tout) à 10 (totalement). Finalement classez par ordre d'importance décroissante les valeurs sur lesquelles vous voulez travailler maintenant, avec la cote 10 pour le rang le plus élevé, la cote 9 pour celui qui suit, et ainsi de suite.

Domaine	La valeur ou direction choisie (Écrivez un bref résumé en une phrase ou deux, ou en quelques mots-clés)	Importance	Réussite	Rang
Couples/Relations intimes				
Être parent				
Relations familiales				
Relations sociales				
Emploi				
Éducation et formation				
Loisir				
Spiritualité				
Citoyenneté/ Communauté				
Santé/Bien-être physique				

## **Chapitre 25b: La fiche d'exercice de la cible – format complet**

### **CLARIFIER SES VALEURS (Adapté de la fiche d'exercices sur la cible de Tobias Lundgren)**

En votre for intérieur, au plus profond de vous-mêmes, qu'est-ce qui est important pour vous? Quelles sont les valeurs que vous voulez défendre dans votre vie? Quel genre de qualités personnelles voulez-vous cultiver? Comment voulez-vous agir avec les autres? Les valeurs sont ce que votre cœur désire le plus profondément; comment vous voulez vous comporter dans votre vie, quels rapports vous voulez avoir avec le monde, avec les autres et avec vous-même. Les valeurs sont des principes directeurs qui peuvent nous guider et nous motiver alors que nous avançons 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.

Des valeurs ne sont pas la même chose que des buts. Les valeurs sont des directions dans 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 devez traverser durant votre voyage. Les buts peuvent être atteints, achevés ou rayés de la liste, alors que les valeurs sont un processus continu. (Aussi loin vous irez à l'ouest, jamais vous ne l'atteindrez) Par exemple si vous voulez être un partenaire qui offre amour, soin et support, cela implique une action continue. Par ailleurs si vous voulez vous marier, c'est un but – ça pourra être rayé de la liste ou achevé. Si vous voulez un meilleur emploi, c'est aussi un but. Une fois que vous avez l'emploi, le but est 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 une action continue.

### **LA CIBLE**

L'exercice de la cible permet de clarifier vos valeurs. Il a été créé par le thérapeute ACT suédois Tobias Lundgren (Je l'ai réécrit). 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 être à la fois dans les domaines Éducation et Développement personnel. Écrivez ce que vous valoriseriez s'il n'y avait aucun obstacle sur votre chemin, si rien ne vous arrêtrait. Qu'est-ce qui est important? Qu'est-ce qui vous intéresse? Et sur quoi aimeriez-vous travailler? Votre valeur ne devrait pas être un but spécifique, mais refléter plutôt une façon selon laquelle vous souhaiteriez mener votre vie dans le temps. 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 que ce soient **vos** valeurs, pas celles d'un autre. Ce sont **vos** valeurs personnelles qui sont importantes!

**1. Travail/Éducation:** fait référence à votre lieu de travail et à votre carrière, à l'éducation et à la connaissance, aux développements de compétences. (On peut y inclure le bénévolat ou toute autre forme de travail non-rémunéré). Quelle attitude voulez-vous avoir envers vos clients, vos collègues, vos employés, vos partenaires de travail? De quelles qualités personnelles voulez-vous faire preuve au travail? Quelles compétences souhaitez-vous y développer?

.....  
.....  
.....

**2. Relations:** fait référence à l'intimité, à la proximité, à l'amitié et aux liens dans votre vie. Cela inclut les relations avec votre partenaire, vos enfants, votre parenté, vos amis, vos collègues de travail et autres contacts sociaux. Quels genres de relations souhaitez-vous bâtir? Comment voulez-vous être dans ces relations? Quelles qualités personnelles souhaitez-vous y développer?

.....  
.....  
.....

**3. Développement personnel/Santé:** fait référence au développement continu en tant qu'être humain. Cela peut être une religion officielle, des expressions personnelles de spiritualité, la créativité, le développement d'habiletés de vie, la méditation, le yoga, des sorties dans la nature. Ou encore l'exercice, la nutrition et la prise en compte de comportements nocifs comme la dépendance à la cigarette.

.....  
.....  
.....

**4. Les loisirs:** fait référence à la façon dont vous vous amusez, vous détendez, vous stimulez, ou vous procurez du plaisir; vos passe-temps ou autres activités de détente, de loisir et de créativité.

.....  
.....  
.....



**LA CIBLE:** Lisez ce que vous avez écrit sur vos valeurs, puis mettez un X dans chaque zone de la cible pour indiquer où est votre positionnement aujourd'hui. Un X dans le centre de la cible signifie que vous vivez pleinement selon vos valeurs dans ce domaine de vie. Un X éloigné du centre de la cible signifie que vous êtes loin de vivre selon vos valeurs dans ce domaine.

Puisqu'il y a quatre domaines de vie, vous devriez avoir indiqué quatre X sur la cible.

## Chapitre 25c: La fiche d'exercice de la cible – format abrégé

**VOS VALEURS** : En votre for intérieur, au plus profond de vous-mêmes, qu'est-ce qui est important pour vous? Que voulez-vous faire de votre temps sur cette planète? Quel genre de personne souhaitez-vous être? Quelles qualités ou forces personnelles voulez-vous développer?

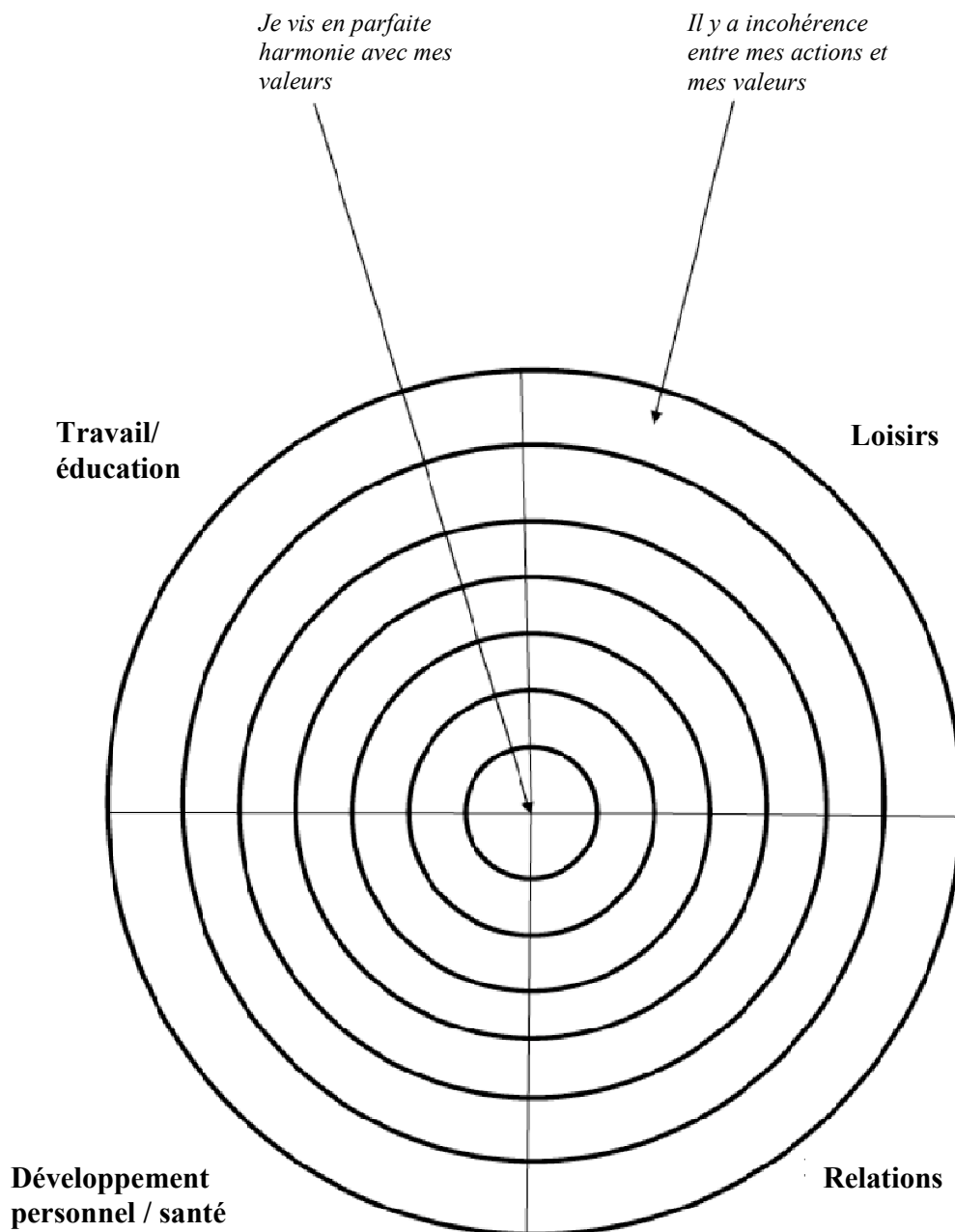
**1. Travail/Éducation** : fait référence à votre lieu de travail, à votre carrière, à votre éducation, au développement de vos compétences, etc.

**2. Relations** : fait référence à votre partenaire, vos enfants, vos parents, votre famille, vos amis, vos collègues de travail et vos autres liens sociaux.

**3. Développement personnel/Santé** : peut faire référence à la religion, à la spiritualité, à la créativité, à la méditation, au yoga, à la nature; à l'exercice, à la nutrition, à la prise en charge de comportements nocifs comme la dépendance à la cigarette, à l'alcool, aux drogues ou à une consommation excessive de nourriture.

**4. Loisirs** : de quelle manière vous jouez, vous vous détendez, vous vous procurez du plaisir; activités en vue du repos, de l'amusement, du plaisir et de la créativité.

**LA CIBLE** : écrire un X dans chaque zone de la cible afin de représenter où vous en êtes aujourd'hui.



©Russ Harris, 2007 (adapté de la fiche d'exercice de la cible de Tobias Lundgren)

[www.thehappinesstrap.com](http://www.thehappinesstrap.com)

## **Chapitre 27 : Fiche d'exercice pour fixer ses buts**

Étape 1 : Un point fondamental en thérapie ACT est celui de se fixer des buts qui sont en congruence avec nos valeurs. C'est pourquoi l'étape 1 demeure la clarification des valeurs qui sous-tendent le choix de nos objectifs, et ce avant la détermination de quelque but que ce soit.

### **Étape 1 : La (ou les) valeur(s) sous-tendant le choix de mes buts est (sont) :**

.....  
.....

Lorsque vous êtes rendu à l'étape de fixer vos buts, assurez-vous de faire un choix éclairé. Voici cinq considérations importantes pour ce faire :

- Précisez les actions que vous allez faire : où et quand vous allez les faire et ça implique qui ou quoi.  
Exemples – Un but vague ou non spécifique : «Je vais passer plus de temps avec mes enfants.» – Un but précis : «Je vais amener les enfants au parc samedi pour jouer au football.» – Un but vague : «Je vais manifester plus d'amour à ma conjointe.» – Un but précis : «Je vais téléphoner à ma conjointe à l'heure du lunch et lui dire que je l'aime.»
- Votre but doit avoir une signification réelle pour vous. Il en aura une s'il repose authentiquement sur vos valeurs plutôt que sur une obéissance à une règle rigide, ou sur une tentative de plaire aux autres, ou encore sur l'évitement d'une souffrance. Si votre but ne vous apparaît pas important ou pertinent, vérifiez s'il s'appuie réellement sur vos valeurs.
- Est-ce que ce but vous fait aller de l'avant dans une direction qui, autant qu'il vous est possible de le prédire, a de bonnes chances d'augmenter votre qualité de vie?
- Le but que vous vous fixez doit être réalisable. Prenez en compte votre santé, votre temps disponible, votre état financier, et si vous avez ou non les compétences nécessaires à sa réalisation.
- Pour accroître la spécificité de votre but, déterminez un jour, une date et une heure. Si ce n'est pas possible, essayez de déterminer un temps limite à ne pas dépasser.

Assurez-vous aussi que c'est un but pour une personne vivante et non pas pour une personne morte (Si vous ne vous souvenez pas de ce que cela veut dire, retournez au chapitre 27 du *Piège du bonheur*).

Étape 2 : Déterminez des buts (les écrire) qui peuvent être réalisés de façon progressive, en partant de buts simples et faciles qui peuvent être accomplis tout de suite pour progresser vers des buts à plus long terme, qui pourraient n'être atteints que dans des mois ou même des années.

## Étape 2 : Certains de mes buts sont :

- **Un but immédiat** (quelque chose de petit, simple, facile – je peux le faire dans les prochaines 24 heures)
  
- **But(s) à court terme** (choses que je peux faire dans les jours, les semaines qui suivent)
  
- **But(s) à moyen terme** (choses que je peux faire dans les semaines, les mois qui suivent)
  
- **But(s) à long terme** (choses que je peux faire dans les mois, les années qui suivent)

### **Chapitre 30 : Surmonter sa peur – 1**

Cette fiche d'exercice est complémentaire au chapitre 30 du *Piège du bonheur* même si son contenu diffère quelque peu de celui du livre. Assumons que vous avez clarifié vos valeurs et que vous vous êtes fixé des buts – mais vous constatez que vous n'allez pas dans la bonne direction. Qu'est-ce qui vous en empêche? L'acronyme **F.U.I.R.** résume bien les divers types d'obstacles possibles :

**F** = Fusion (les choses que vous raconte votre esprit, dans lesquelles vous vous faites prendre et qui deviennent un obstacle)

**U** = Utilité perdue de la vie (perte de contact avec vos valeurs et avec ce qui importe pour vous)

**I** = Irréaliste comme but (objectifs trop élevés, manque d'habiletés ou de ressources)

**R** = Refus de l'inconfort (refus d'être en contact avec les émotions désagréables qui surgissent)

En quelques mots, écrivez tout ce qui vous a empêché d'avancer dans la direction choisie :

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

Maintenant, associez à chacune de ces réponses une ou deux lettres de F, U, I ou R, celle (ou celles) qui décrira le mieux la barrière rencontrée.

Est-ce que c'est :

**F** = Fusion avec une histoire (« Je n'y arriverai pas – C'est trop difficile – Je le ferai plus tard – Je suis trop faible – Je ne suis pas capable de le faire »)

**U** = Utilité perdue de la vie (Vous avez oublié ou perdu contact avec les valeurs qui sous-tendaient votre but)

**I** = Irréaliste comme but (Vous avez manqué de temps, d'argent, de santé, d'équipements, d'habilités ou de support; ou vous avez été dépassé parce que c'était simplement trop gros)

**R** = Refus de l'inconfort (vous n'acceptez pas de faire de la place à l'anxiété, à la frustration, à la peur d'échouer, ou à d'autres pensées et sentiments inconfortables)

## Surmonter sa peur - 2

L'acronyme **O.S.E.R.** fait référence à quatre techniques actives pouvant être utilisées pour faire face aux barrières qui vous empêchent d'avancer dans la direction choisie :

**O** = Ouverture à l'inconfort : identifier l'émotion (ou le sentiment) par son nom, observez-la comme le ferait un scientifique curieux, cotez-la sur une échelle de 1 à 10; autorisez sa présence, respirez à travers, faites lui de l'espace, prêtez lui une forme et une couleur.

**S** = Sens à donner à sa vie : reliez vous à ce qui était important pour vous dans le choix de ce but. Est-ce que c'est vraiment important, significatif? Est-ce que c'est bien en lien avec vos valeurs? Est-ce que ce but conduit votre vie dans la direction que vous le souhaitez?

**E** = Éloignement ou défusion de vos pensées : donner un nom à l'histoire, remerciez votre esprit, reconnaissez que vous cherchez à donner une justification ou que vous portez un jugement, nommez le démon/monstre/passager, identifiez que c'est «radio catastrophe» qui diffuse, ou simplement laissez aller et venir vos pensées comme si c'étaient des voitures passant sur la rue.

**R** = Réaliste comme but : si vous manquez d'habilités, fixez-vous comme but de prendre une formation; si votre objectif est démesuré, décomposez-le en petites étapes; si vous manquez de ressources, demandez-vous comment vous pouvez vous les procurer – s'il est vraiment impossible d'atteindre votre but à cause de votre état de santé, de raisons financières ou de toute autre barrière extérieure sur laquelle vous n'avez aucun pouvoir, alors choisissez-en un autre.

Utilisant ces idées (**O.S.E.R.**), ou toute autre idée qui vous viendrait à l'esprit ou encore suggérée par votre thérapeute, écrivez ici comment vous pouvez vous occuper des barrières identifiées plus tôt (Surmonter sa peur – 1)

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

Terminez avec la question suivante : suis-je prêt à accueillir mes pensées et mes émotions incommodes, sans me faire prendre dedans ou les combattre, et agir effectivement dans la direction qui compte réellement pour moi, dans mon for intérieur?

Si oui, allez-y.

Si non, demandez-vous : Est-ce que cela importe vraiment pour moi? Si oui, quel est le coût de le fuir ou de l'éviter?

Laquelle des deux adversités choisissez-vous : celle de vous sentir coincé et d'éprouver une perte de vitalité ou celle d'avancer difficilement dans une direction qui enrichit votre vie.

@Russ Harris 2008

[www.thehappinesstrap.com](http://www.thehappinesstrap.com)



### **Chapitre 31: Plan d'engagement et d'action**

Mon but est (soyez spécifique) :

Les valeurs qui sous-tendent mon but sont :

Les actions que je vais mener pour atteindre mon but sont (soyez spécifique) :

Les pensées/souvenirs, les émotions, les sentiments, les sensations, les impulsions que je suis prêt à accueillir de façon à pouvoir atteindre mon but :

- Pensées/Souvenirs :
  
- Émotions (sentiments)
  
- Sensations
  
- Impulsions
  
- Il serait utile de me rappeler que :
  
- Si nécessaire, je peux diviser mon objectif en étapes plus petites, comme :
  
- Le plus petit et plus facile pas que je peux faire en premier est :
  
- Je vais faire ce premier pas à l'heure, au jour et à la date qui suit :

## **Appendice : Quoi faire lors d'une crise**

Une crise peut être provoquée dans diverses circonstances, de la mort d'une personne aimée à la perte d'un emploi, de l'éclatement d'un mariage à une faillite financière. Lorsqu'une crise vous frappe, vous risquez d'être emporté par une tempête émotionnelle qui frappera autant votre corps que votre esprit, activant des pensées et des émotions dans toutes les directions. Voici ce qu'il est possible de faire pour survivre et passer à travers :

- Ralentissez votre respiration : Prenez quelques respirations profondes et observez en pleine conscience l'air qui entre et qui sort de votre corps. Ceci va aider à vous ancrer dans le présent.
- Observez en pleine conscience : Observez votre expérience du moment. Remarquez ce à quoi vous êtes en train de penser. Notez ce que vous ressentez. Observez ce que vous êtes en train de faire. Remarquez comment vos pensées et vos émotions tourbillonnent et pourraient facilement vous entraîner au loin si vous leur permettez.
- Faites preuve d'ouverture : Accueillez vos émotions (ou sentiments). Respirez à travers elles et faites leur de la place. Accueillez aussi vos pensées : reculez d'un pas et laissez leur de l'espace pour du mouvement, sans vous accrocher à elles ou tenter de les repousser. Voyez-les pour ce qu'elles sont, laissez leur un espace de jeu plutôt que de vous fusionner avec elles.
- Accrochez-vous à vos valeurs : Une fois les trois étapes précédentes accomplies, votre esprit sera en état de pleine conscience. La prochaine étape est de répondre à la crise par un engagement dans une action s'appuyant sur vos valeurs. Connectez-vous à vos valeurs : demandez-vous, «Je veux être comment dans cette situation de crise? Pour quel objectif est-ce que je veux me mobiliser? De quelle manière aimerais-je agir de façon à ce que je sois fier de moi lorsque je revisiterai cette situation dans quelques années?»

### Points à considérer :

1) Avez-vous besoin, ou bénéficieriez-vous d'aide, assistance, support ou conseils? Si oui, quels amis, voisins, ou membres de votre famille pouvez-vous contacter? Quels professionnels pourriez-vous chercher à rencontrer? (Si nécessaire, quel service d'aide téléphonique pourriez-vous contacter?)

2) Avez-vous déjà éprouvé une expérience similaire dans le passé? Si oui, quelle action vous a déjà été utile sur le long terme? Avez-vous appris quelque chose de pertinent de cette expérience qui pourrait vous être utile maintenant?

3) Est-ce qu'il y a quelque chose que vous pourriez faire qui améliorerait la situation qu'importe la manière? Est-ce qu'il y aurait une toute petite action que vous pourriez commettre maintenant qui pourrait faire une différence aussi minime soit-elle? Quels seraient les plus petites, les plus simples, les plus faciles petites actions que vous pourriez faire :

- a) Dans les minutes qui suivent
- b) Dans les heures qui suivent
- c) Dans les jours qui suivent

4) Si rien ne peut être fait pour améliorer la situation, alors êtes-vous disposé à travailler à l'acceptation, en utilisant des techniques d'expansion et de défusion, tout en vous engageant entièrement dans le moment présent? Et, tenant compte que la situation ne peut être modifiée, comment utiliser votre temps et votre énergie de façon constructive, plutôt que de vous inquiéter, de blâmer, ou de ruminer. À nouveau, appuyez-vous sur vos valeurs : comment aimerais-je être dans cette situation? Quelles toutes petites actions fondées sur mes valeurs puis-je commettre?

5) On ne choisit pas la main de cartes qui nous est donné dans la vie : vous pouvez seulement décider de quelle façon vous allez jouer avec. Dans ce contexte, il est utile de se poser la question suivante : «Étant donné le jeu que j'ai reçu, quelle est la meilleure façon de jouer avec? Quelles forces personnelles puis-je développer ou renforcer lorsque je joue? Comment puis-je apprendre et progresser à partir de cette expérience?» *Remarquez que chaque expérience douloureuse fournit l'opportunité de mieux développer notre technique de pleine conscience.*

6) Faites preuve de compassion envers vous-même. Demandez-vous : «Si des gens que j'aime passaient à travers une épreuve similaire à la mienne, qu'ils ressentent ce que je ressens et que je voulais être gentil et préoccupé à leur égard, comment est-ce que je le traiterais? De quelle manière est-ce que je me comporterais envers eux? Qu'est-ce que je leur dirais ou ferais?» Alors essayez d'adopter la même attitude envers vous-même.