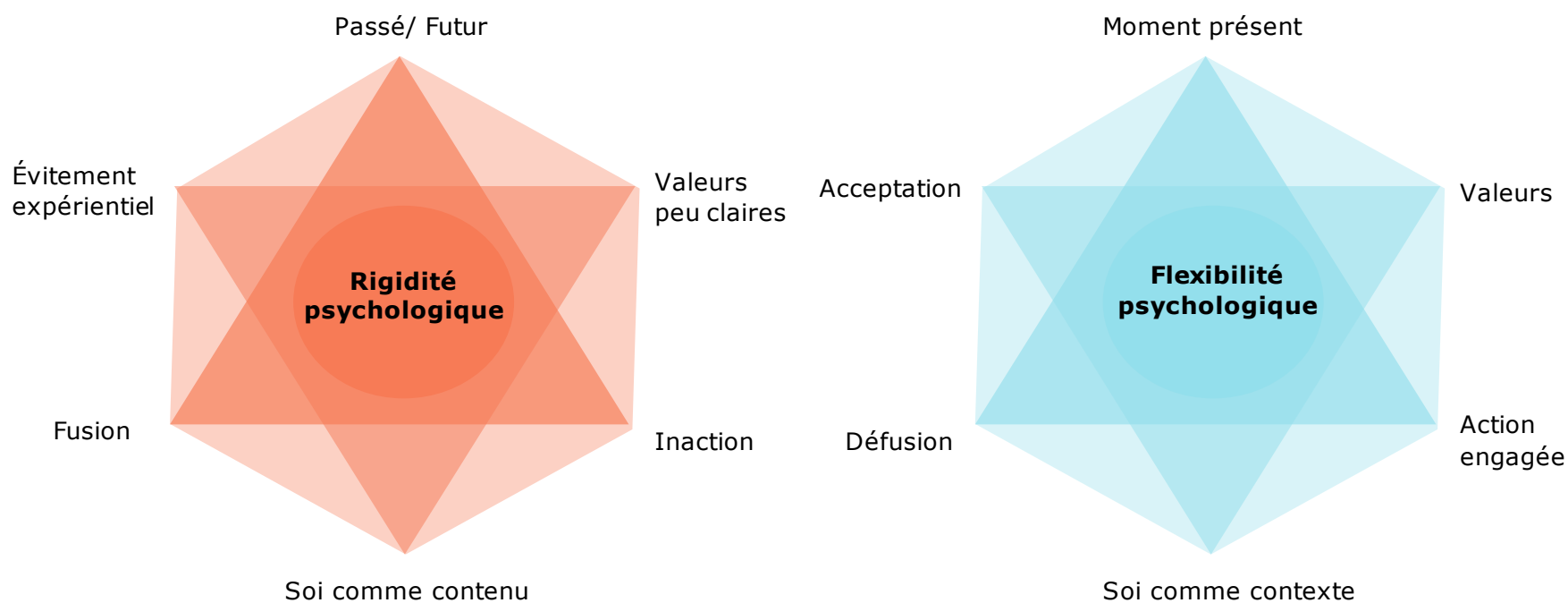


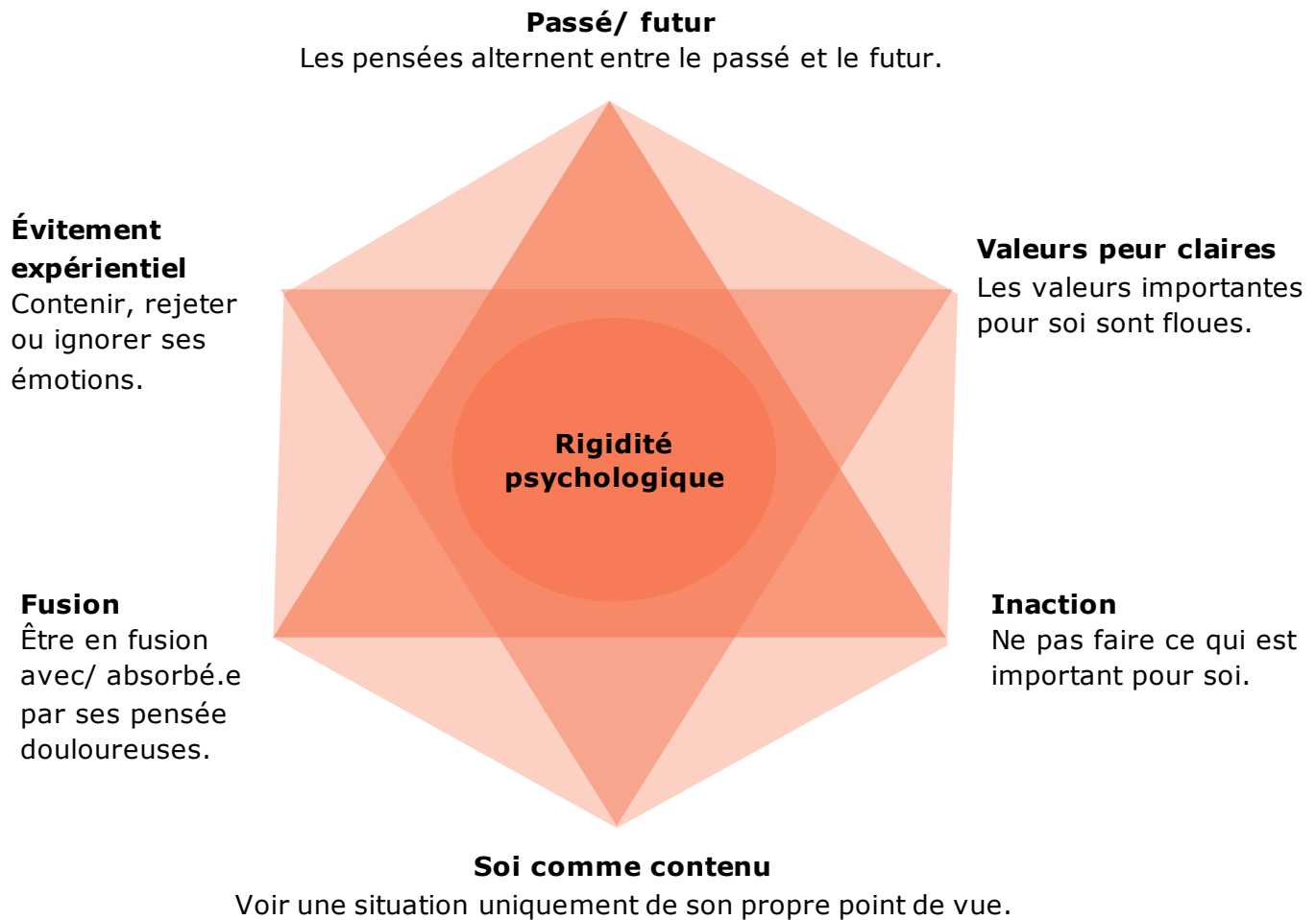
# Thérapie ACT : L'Hexaflex

## Développer la flexibilité psychologique

La thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) repose sur le principe que la souffrance est associée à une certaine rigidité psychologique. L'objectif de l'ACT est d'aider à devenir psychologiquement plus flexible, notamment en se connectant avec le moment présent et en agissant dans le sens de nos valeurs.



# L'Hexaflex | La rigidité psychologique



# L'Hexaflex | La flexibilité psychologique

