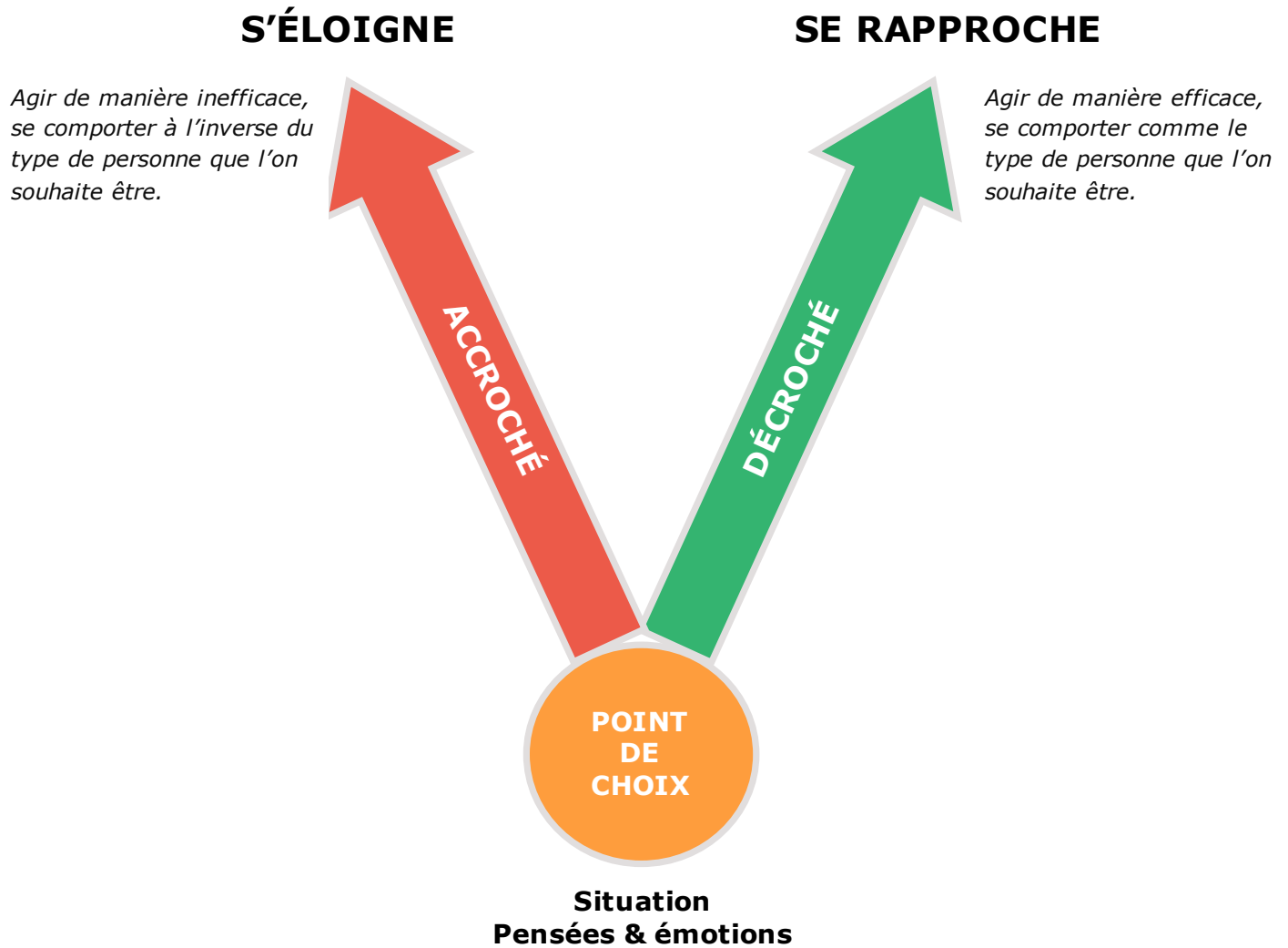


Thérapie ACT | Le point de choix

Le "point de choix" fait référence aux moments où une personne est confrontée à des décisions importantes dans sa vie, généralement entre différentes actions ou réponses possibles. Ces points de choix peuvent être des moments où une personne est confrontée à des pensées difficiles, des émotions intenses ou des situations stressantes. Plutôt que de chercher à éviter ou à supprimer ces expériences inconfortables, l'ACT encourage les individus à les accepter et à choisir leurs actions en fonction de leurs valeurs fondamentales.



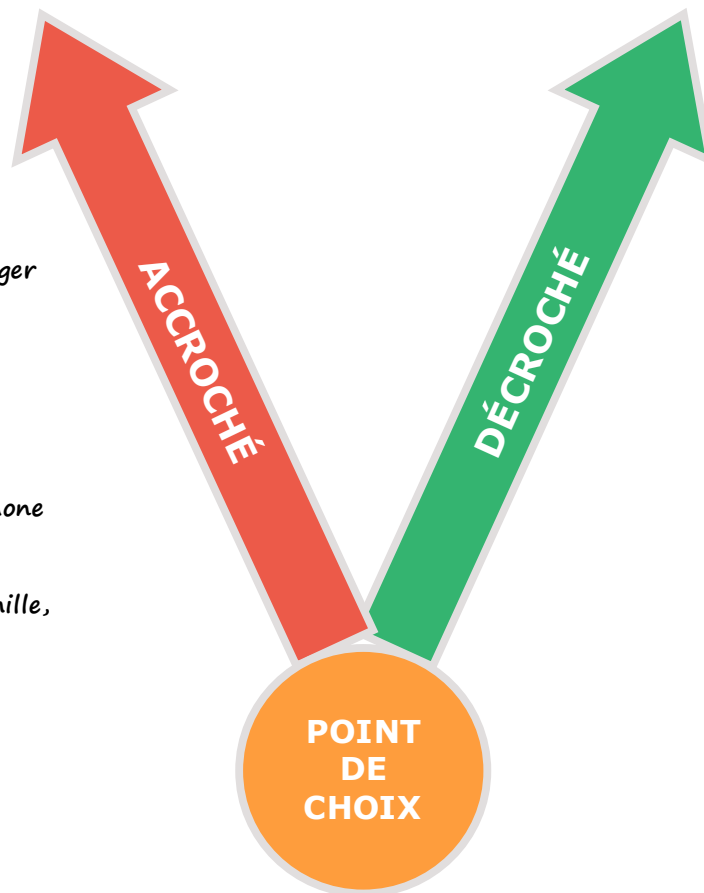
Thérapie ACT | Le point de choix

Exemple

S'ÉLOIGNE

SE RAPPROCHE

- Boire de l'alcool, fumer, grignoter et manger non sainement
- Éviter les activités sportives
- M'éloigner de mes amis
- Être agressif.ve avec mon/ma partenaire
- Passer mes soirées à jouer sur mon téléphone ou à regarder des séries inintéressantes
- Être désengagé.e envers mes amis, ma famille, mon/ma partenaire.



- Faire de l'exercice et bien manger
- M'impliquer dans mon travail
- Renforcer les liens avec mon/ma partenaire, mes amis, ma famille
- Passer plus de temps le soir à lire, étudier ou acquérir de nouvelles compétences pour avoir un meilleur travail, ou passer davantage de temps de qualité avec mon/ma partenaire et mes amis

FACILITATEURS:

- **Valeurs** : attention, soin d'autrui et de soi, courage
- **Objectifs** : meilleur travail, être en forme physiquement, vie sociale de qualité
- **Techniques de décrochage/défusion** : nommer l'histoire, lâcher l'ancre, mettre mes pensées sur un nuage (visualisation)

Situation : tensions dans le couple, je n'aime pas mon travail, j'ai pris du poids et ne me sens pas bien dans mon corps, je trouve ma vie ennuyeuse

Pensées & émotions : anxiété, tristesse, culpabilité, honte, je suis ennuyeux.se, stupide, gros.se, je n'arrive pas à changer, j'en ai marre de tout, je me déteste et déteste mon boulot, mon/ma partenaire va me quitter