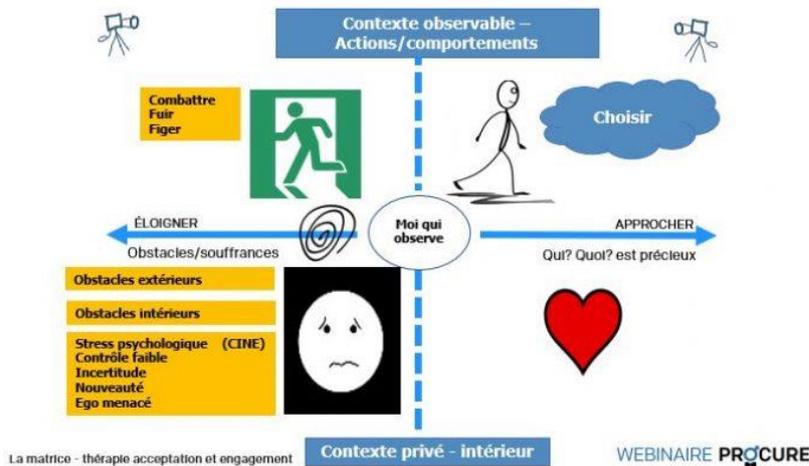


Approche d'Acceptation et Engagement (ACT)

Notre Allié pour modifier le comportement



Basée sur des recherches novatrices en psychologie expérimentale et en psychologie contextuelle, qui disent que on ne peut pas effacer les pensées ni les émotions, l'ACT suggère que les stratégies inutiles de contrôle (fuite, lutte, déni, distraction etc.) pour éviter la souffrance

intérieure ont souvent comme effet paradoxal d'en augmenter l'intensité et l'importance.

La solution au problème devient "le problème".

L'ACT a pour effet de mettre en place les actions qui conduiraient à une vie riche de sens à travers la recherche et clarification de nos valeurs. Elle promeut la dé-fusion et acceptation des pensées difficiles, et l'acceptation des émotions désagréables en permettant par cela d'avancer malgré leur présence vers ce qui est important pour nous.

Le coaché est guidé, à travers la matrice, à apprendre à :

- identifier les pensées émotions problématiques,
- identifier les stratégies de lutte/contrôle envers ces pensées/émotions,
- utiliser les techniques de dé-fusion acceptation de ces derniers
- clarifier et rentrer en contact avec ses valeurs de vie et ce qui compte pour lui.

C'est une approche centrée sur le présent, qui a intégré la Méditations en Pleine Conscience, les Thérapies Cognitives Comportementales, et aussi la psychologie contextualiste/fonctionnelle, les courants psychologiques humanistes.

Domaines d'intervention en coaching:

- Construire une nouvelle attitude à l'égard de ses pensées anxieuses, ruminations et émotions
- Gérer les pensées/émotions désagréables (anxiété peur, colère, amertume, tristesse, rumination, croyances limitantes)
- Surmonter la procrastination
- Sortir d'un burn out et en prévenir les rechutes
- Se connecter à ses valeurs et au sens de sa vie
- Redéployer la motivation