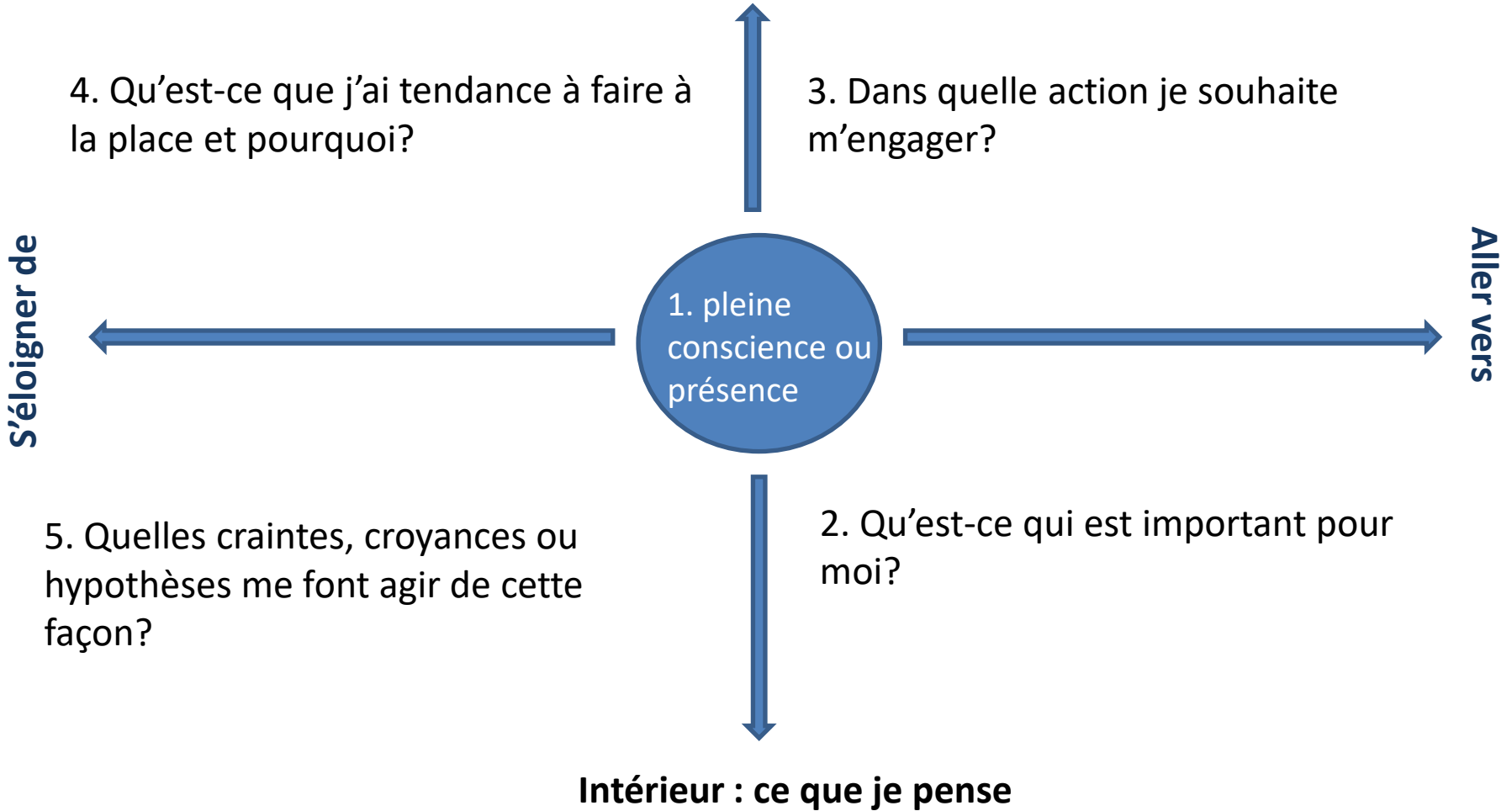


Matrice ACT

Extérieur : ce que je fais



1. pleine conscience ou présence

3. Dans quelle action je souhaite m'engager?

4. Qu'est-ce que j'ai tendance à faire à la place et pourquoi?

2. Qu'est-ce qui est important pour moi?

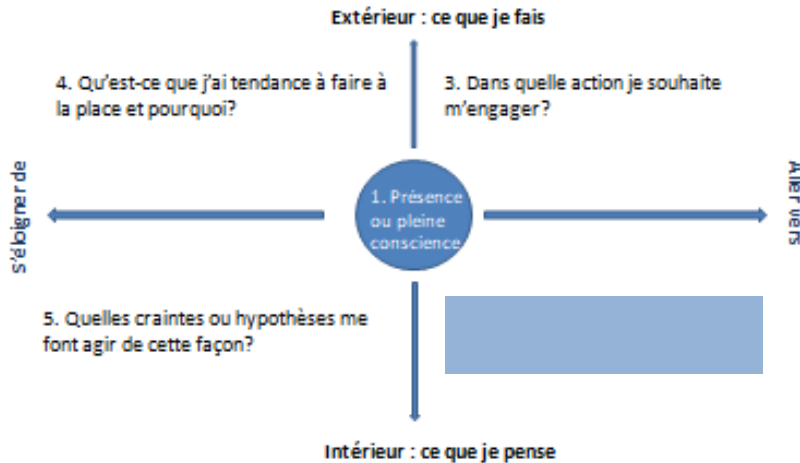
5. Quelles craintes, croyances ou hypothèses me font agir de cette façon?

Intérieur : ce que je pense

S'éloigner de

Aller vers

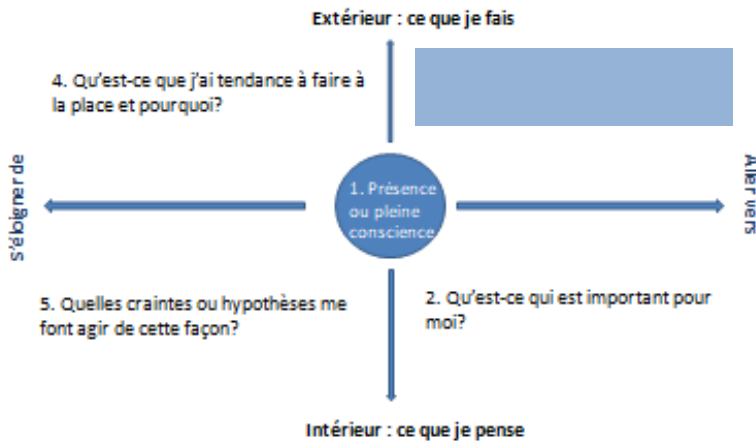
Matrice ACT



2. Qu'est-ce qui est important pour moi?

- Quelle intention est-ce que je veux renforcer dans ma vie en ce moment?
- Qu'est-ce qui soutient mon désir de mener une vie pleine de sens lié à mes valeurs les plus profondes?
- Qu'est-ce qui conduit à l'harmonie à l'intérieur et à l'extérieur de moi à long terme?

Matrice ACT



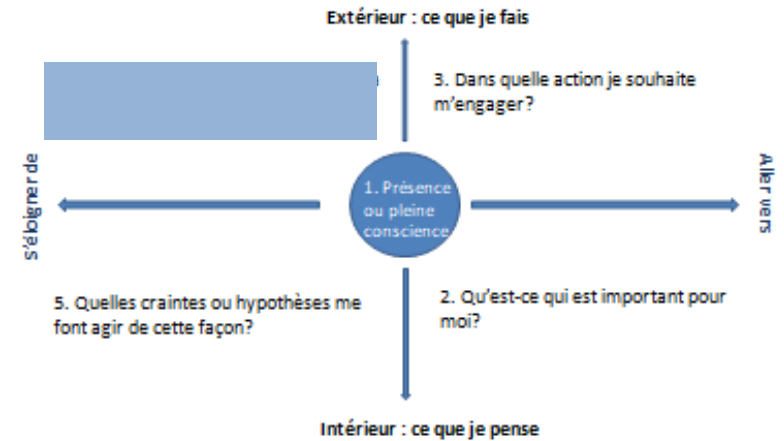
3. Dans quelle action je souhaite m'engager?

- Quel comportement ou rituel est-ce que je veux pratiquer pour m'aider à m'aligner sur ce que j'ai choisi comme important pour moi?
- Quel est le comportement percutant le plus susceptible de m'aider à me rapprocher de ce à quoi je souhaite m'engager? Il doit être réaliste, spécifique, observable et exploitable dès la première semaine.

Matrice ACT

4. Qu'est-ce que j'ai tendance à faire à la place et pourquoi?

- Quel comportement est-ce que j'ai tendance à faire à la place qui vient naturellement et est plus facile à faire?
- Quelles actions ou comportements soulagent immédiatement les pensées et les émotions difficiles à éviter?
- Qu'est-ce que je retire de faire cela plutôt que ce qui est le plus important pour moi?



Matrice ACT

5. Quelles craintes, croyances ou hypothèses me font agir de cette façon?

- Quelles pensées ou quelles émotions ont tendance à me ramener à d'anciens modèles de comportement?
- A quelles croyances est-ce que je m'accroche mais qui ne me servent plus?
- Qu'est-ce que je crois/ suppose être vrai?

