

## Capsule #34 – La Pleine Conscience dans l'ACT (thérapie d'acceptation et d'engagement)

**20 janvier 2021**

**IPCAM - Dre Suzanne Lamarre, psychiatre**

Inspirée par le livre recommandé la semaine dernière

« *Le piège du bonheur : Créez la vie que vous voulez* » de Russ Harris, chap. 3, PP 47-50.

Pleine conscience + valeurs + actions = souplesse psychologique ou effort juste

Pleine conscience de l'ACT = 1. l'expansion, 2. la défusion, 3. le contact avec l'instant présent, 4. le soi comme contexte.

Par la suite, réfléchir à mes 5. valeurs et passez à 6. l'action.

1. **L'acceptation** ou **expansion** qui permet d'accueillir ses ressentis inconfortables plutôt que de les chasser.
2. La **défusion**, qui permet de se distancer de ses pensées ; une pensée n'est pas un fait; quelles pensées utiles entretenir?
3. Le **contact avec l'instant présent**, qui permet de se connecter à son expérience du moment ; l'activité centrale de la pleine conscience.
4. Le **soi comme contexte**, qui permet d'apprendre plutôt que de se comparer et de s'évaluer; l'exercice du **moi observateur** : je suis en train d'observer mes pensées et de les classer en histoires pour les transformer en histoires plus utiles pour **moi** et les autres (**MWE**)
5. Les **valeurs**, qui me sont importantes.
6. L'**action engagée**, qui permet d'agir en phase avec mes valeurs.