

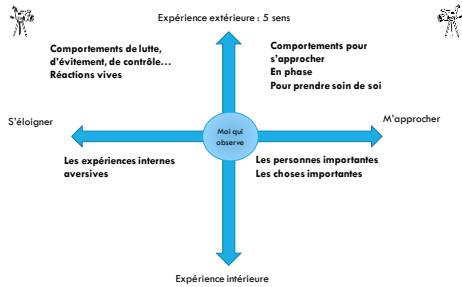
SORTIR DES SITUATIONS COINCÉES AVEC LA MATRICE ACT

Florian SAFFER

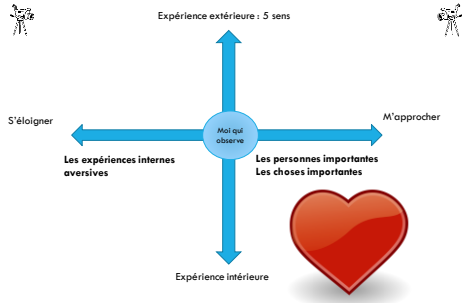
1

LA MATRICE ACT

2



3



4

Les étapes:

CONTEXTUALISER

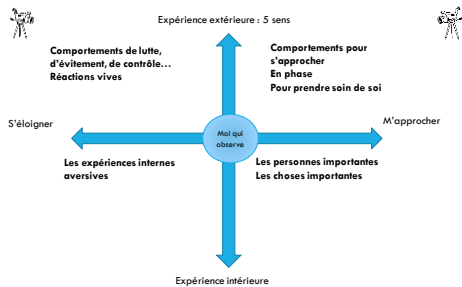
Mettre en évidence les comportements automatiques d'évitement/contrôle/lutte (cadran en haut à gauche)

Mettre en évidence les antécédents (pensées, émotions...) (cadran en bas à gauche)

Mettre en évidence la perte de liberté

Mettre en évidence le coût et les conséquences

5



6

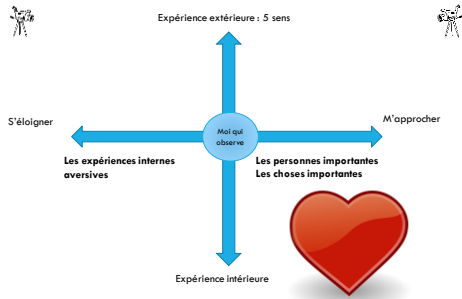
Puis ouvrir sur la partie droite:

Si tu avais eu le choix... si tu avais été contrôlé par ton cœur... si tu avais pu retrouver ta liberté...

Puis faire décrire des comportements observables (cadran en haut à droite)

Et ramener du sens (cadran en bas à droite): en quoi serait-ce important pour toi de faire cela?

7



8

Les obstacles (antécédents aux comportements problématiques) sont cadrés comme étant des obstacles

La focale est mise sur la liberté du patient

Sur la bienveillance

Sur la flexibilité et la nuance

9

CÉCILE

Se dit tout les matins qu'elle doit faire des efforts

Conséquences : elle ne mange qu'une salade trop légère le midi

Conséquences à court terme : irritabilité + hyperphagie réactionnelle le soir + sentiment d'impuissance sur la situation

10

1 – Contextualiser:

« Parler moi de votre dernier déjeuner »

2- explorer les pensées et émotions

« que vous racontait votre tête avant de manger? »

« quelle était les émotions présentes? »

« je me suis dis qu'il fallait que je mange le moins riche possible? »

3- Faire trier sur la matrice. « et cette pensée elle est où sur votre matrice? »

Variante : « et quel goût à cette pensée? »

À gauche

11

4- Mettre en évidence les comportements en lien

« et comment ces pensées ont influencé votre repas? »

« j'ai choisi uniquement une salade »

5 – faire trier le comportement sur la matrice « et ce comportement où le placez-vous sur votre matrice? »

À gauche

6 – mettre en évidence la perte de liberté et valider

« j'ai l'impression que votre tête est parfois comme un dictateur. Elle pense savoir ce qui est bon pour vous... et vous impose ses choix... dans ces moments là c'est comme si vous étiez privé de votre autonomie. Votre liberté de choisir ce qui serait plus adapté pour vous. J'ai l'impression que cela est dur pour vous? »

Oui c'est cela

12

7 – mettre en évidence les conséquences
 « et quand votre mental ce comporte comme un dictateur qu'observez-vous dans votre ressentir? »
 Je dirais que je me sens comme prise au piège ou oppressée

« en gros cette tyrannie vous rend la vie impossible (conséquences évoquées par la patiente) et cela fait que vous craquez le soir (conséquences non évoquées mais pertinentes)

8- Ouverture sur la partie droite. (plusieurs options : la personne que vous aimeriez être / perspective d'une amie / évocation de la liberté)
 « et si vous pouviez vous conduire envers-vous en amie et faire quelque chose de vraiment bons pour vous serait-ce différent? »
 Je crois que prendrais un vrai repas le midi MAIS j'ai peur de grossir

13

9 – différencier les parties de la phrases (trier avec la matrice)
 « il y a le j'aimerais faire un repas plus consistant » et il y a le « mais je vais grossir »
 restons sur la première partie de la phrase « j'aimerais ». Ou placez-vous cette phrase sur la matrice?

À droite

Et il y a le « mais je vais grossir » (jouer avec un ton de voix exagérée)

À gauche

14

10 – rester sur la partie droite
 « et en quoi faire un repas consistant et satisfaisant serait important pour vous? »
 Ça me ferait juste du bien

Reflet avec élargissement : être dans une relation avec vous respectueuse est important

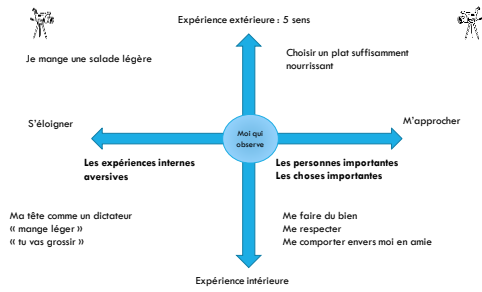
Et où placez-vous cela sur la matrice?

À droite

15

Terminer par un résumé avec la matrice

16



17

RETOUR SUR LES OUTILS DE COMMUNICATIONS

4 R:

Recontextualiser « le dernier repas »

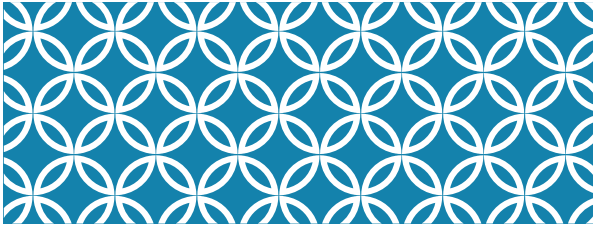
Refléter: reflets défusionnants « votre tête vous raconte... » + reflets classiques

Résumés

Renforcer : la connexion aux valeurs, la prise de perspective, la capacité à trier avec la matrice, la capacité à trouver ses solutions

+ valider (avec cœur et authenticité) : les difficultés, les peurs...

18



BIENVEILLANCE ET COMPASSION POUR SOI

Florian SAFFER

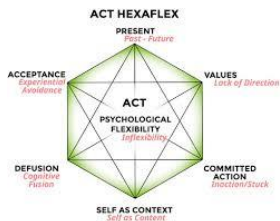
19

Les patients en difficulté avec la nourriture ou leur image corporelle

Critique intérieur fort: jugements/critiques/pression/dichotomie/centration sur le problème

Difficulté à adopter une posture de bienveillance pour soi

20



21

Vision processuelle:

- fusion avec des pensées dures et des règles verbales inflexibles
- volonté d'éviter de ressentir ce critique intérieur (« j'aimerais ne pas me prendre la tête »)
- et/ou : être esclave de cette part
- difficulté à connecter une posture bienveillant et constructive
- comportements inflexibles : contrôler, éviter...
- comportements peu connectés au moments présents (mentalisation)

22

Des pistes : parler en part de soi

Une part maladroite : qui juge, critique, met la pression, se focalise sur le problème...qui fait passer la résolution de problème avant notre équilibre de vie

Une part naturellement bienveillante

23

QUELQUES PISTES

Demander aux patients de décrire ses parts
« comment vous parle-t-elle? Voix douce ou dure? »
« quelles types d'histoires vous raconte-t-elle? »

Recadrer : elle raconte toujours la même chose

Créer un contraste entre les deux parts

24

Inviter le patient à observer les conséquences de suivre uniquement la part « dure »

Csq sur soi, sur les autres, sur la nourriture...

Qui paie au final?

25

Remettre le patient dans une posture de choix

« quelle part avez-vous profondément envie d'écouter? »

En quoi serait-ce différent d'écouter aussi la part bienveillante?

26

ACCUEILLIR LA PART « DURE »

Part dure ou critique intérieur ou dictateur intérieur

La faire partir est impossible

C'est pire! Elle parle plus fort

Lui dire « bienvenue et merci »: part maladroite

Choisir de la laisser parler sans lutte

27

Importance +++ de normaliser la partie critique

C'est humain

Une des composantes de la compassion pour soi = reconnaître dans notre souffrance notre part d'humanité

28

CONNECTER LA PART BIENVEILLANTE

Quand nous sommes au calme (quand la part dure n'est pas activée)

Ex: avant un repas

Si part dure très activée : attendre qu'elle se calme avant de convoquer la part bienveillante

Ex: après avoir exagéré ou après un débordement

29

Se parler comme à un ami

30

**EXERCICE 1 :
LE CAHIER DE BIENVEILLANCE POUR SOI
(INSPIRÉ DE ILIOS KOTSOU)**

contexte	Partie dure	Partie bienveillante
J'ai mangé trop sur le repas, je me suis resservi	« tu as encore trop mangé » « tu es vraiment nulle » « tu dis que tu veux faire des efforts mais tu ne fais rien »	« cela arrive de craquer » « tu n'es pas wonderwoman » « ne met pas la barre trop haute chérie »



31

Pour les ninjas: utiliser la matrice en parallèle

« et quand vous avez ces pensées c'est où sur la matrice? »

« et quand vous mettez ces mots bienveillants c'est où sur la matrice? »

32

**EXERCICE 2 : OBSERVER DANS SON CORPS SAN
PARTIE DURE**

Exercice d'observation corporelle

Laisser cette part être là dans le corps

Observer Vs commenter

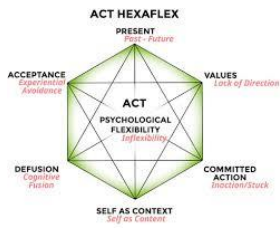
Curiosité Vs jugement

La laisser évoluer dans le corps Vs contrôler

33

Variante : poser sa main avec douceur sur la partie la plus prégnante

34



35

EXERCICE 3: DE QUOI AI-JE BESOIN?

Quand une amie souffre? Qu'elle se juge durement?

De quoi a-t-elle profondément besoin?

Et si c'était un moi?

Et si c'était un geste?

Puis-je m'ouvrir à cela quand je souffre?

36

EXERCICE 4 : UN SMS POUR SOI

Inspiré de Benjamin Schoendorff

Connecté à la bienveillance : s'envoyer un sms bienveillant pour une situation future qui risque d'être dur

- Des mots de réconfort
- Des mots de soutien
- Des mots d'encouragement



37

EXERCICE 5

La métaphore de maman chat (Schoendorff)

38

EXERCICE 6 : HYPNOSE BIENVEILLANTE (NEYRIAL ET SAFFER)

En imagerie mentale aller à la rencontre de soi en souffrance (moi ici et maintenant observe moi dans le passé en souffrance)

De quoi ce moi du passé a besoin? Que puis-je faire pour lui? Comment puis-je lui apporter soutien, compréhension, bienveillance?

S'imaginer agir dans ce sens

39

D'AUTRES RÉFÉRENCES GRAND PUBLIC

AAA - Hachette / Flammarion - AAA
KRISTIN NEFF
S'aïmer
Commentaire un merveilleux
ami(e) soi-même



-5

Christopher K. Germer
L'autocompassion
méthode de
Christopher Germer
Les méthodes pour se faire
une gentillesse et une bienveillance
en face de soi



Chantal Miquel-Du-Closier-Thou
**VOTRE
MEILLEUR AMI,
C'EST VOUS**
Le chemin de la gentillesse pour être
plus heureux avec soi-même



40

RÉFÉRENCE PRO

Gilbert : compassion focused therapy

Schoendorff et Tirsch : intégration CFT et ACT

Schwartz : internal family system

41

42

CAS CLINIQUE 1

Pierre

A conscience qu'il surmange ++

Quitte la table « gavé »

Tendance très externe : en difficulté ++ sur les buffets

43

Pierre : « je suis un gros mangeur, quand c'est bon j'aime tellement que je m'arrête pas »

(vision de soi « conceptualisée ») : « je suis un gros mangeur »)

Objectif : l'inviter à être curieux sur la différence exp 5sens/exp mentale

Le piège : expliquer ou convaincre

44

T: « dans ces moments là, vous avez une part gourmande qui débarque »

Utilisation du langage pour générer un peu de défusion

Pierre : « oui une part très gourmande »

T: « et en même temps à la fin du repas votre corps vous indique que c'est trop »

Mise en évidence des histoire du corps

45

Pierre : « oui gavé »

T: « un peu comme si votre tête sur évaluait ce que vous avez besoin. « vas-y mange » raconte votre tête et à la fin votre corps vous dit «je suis lourd »

T: « et quand vous voyez la nourriture avant de manger que vous raconte votre tête? »

Pierre : « cela dépend si c'est un plat que j'aime ou non (...) si j'aime c'est « je vais me régaler » »

46

Prescription de tache d'observation de la séance 1:

Observer le niveau de remplissage de l'estomac : avant/pendant/après le repas

47

Remplissage (rassasiement global) : 0 à 200%

200% = lourd, gavé...

100% = confortable, léger, plénitude sans lourdeur, ni fatigue

80% = inconfort physique et émotionnel du fait d'un repas trop léger

48

Observer les pensées qui me pousse à finir mes assiettes ou à me resservir

49

Séance 2:

Pierre « j'ai pu observer que je sortais souvent de table rassasié à 120% »

T: « et avez-vous observez des pensées qui vous poussent à finir /vous resservir alors que le ventre et déjà bien plein? »

P: « oui hier à la pizzeria, j'étais plein et mon fils n'a pas fini la pizza, je me suis dit que ça serait dommage de gâcher »

50

T: « et ensuite? »

Pierre : « j'ai fini la part du gamin »

T: « et comment étiez-vous en terme de ressenti corporel »

Pierre « gavé »

T: « cela vous prive de la liberté de vous arrêter. Est-ce un problème pour vous? »
Mise en évidence des conséquences

51

T: « vous allez continuer à vous faire encore avoir. L'idée serait de moins se faire avoir par ses pensées »

T: « je vous donne deux petites tâches:

- continuer à observer votre estomac : avant, pendant et après et observer quand votre mental intervient pour vous pousser à manger plus. Observer cela avec bienveillance, avec curiosité »

- quand vous avez surmangé, posez-vous une question : si je pouvais revenir en arrière que changerais-je sur mon repas? »

52

Séance 3: focale sur le RSS

Utilisation de la bouche (notamment l'arrière) pour percevoir le plaisir

Sortir d'une vision binaire du plaisir c'est bon/je suis gavé

Mettre des nuances : utilisation d'échelle

53



54

Créer un vrai contraste:

-10

« imaginez Pierre vous avez mangé 2 kilo de votre fromage préféré »

Faire décrire l'expérience corporelle

55

T: « et les première bouchées à combien sont-elles? »

Pierre : 10

56

Observation de la première baisse d'intensité : passage de 10 à 9

Demande d'être présent 100% à l'expérience

57