

1

Un outil d'analyse du comportement

Entraîne deux discriminations:

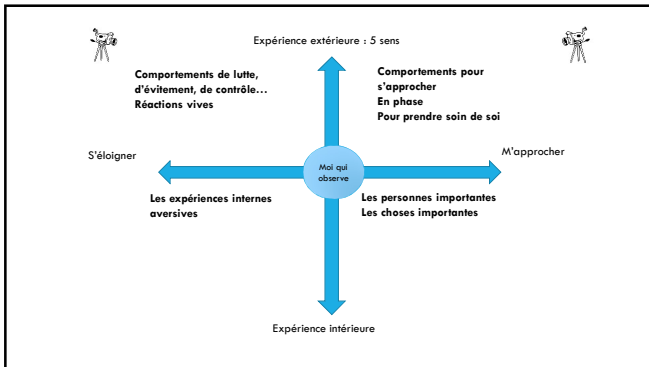
- ce qui permet de s'approcher de ce qui compte
- VS s'éloigner de ce qui fait souffrir (évitement expérientiel)

- expérience intérieure (émotions, pensées, ressentis...)
- VS expérience extérieure (comportements observables)

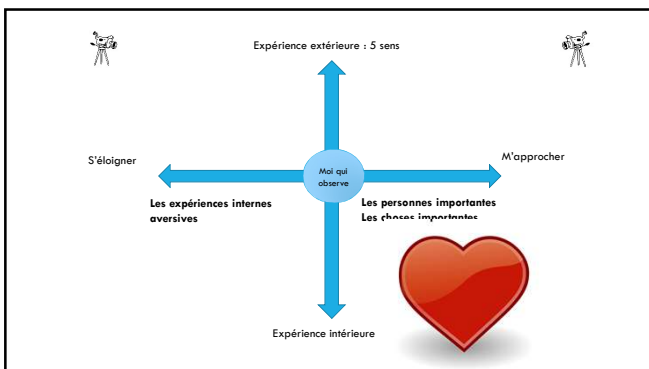
2

LA MATRICE ACT

3



4



5

Formulez dans votre tête

« j'apprécie... » + 1 prénom

« j'aime faire... » + 1 activité

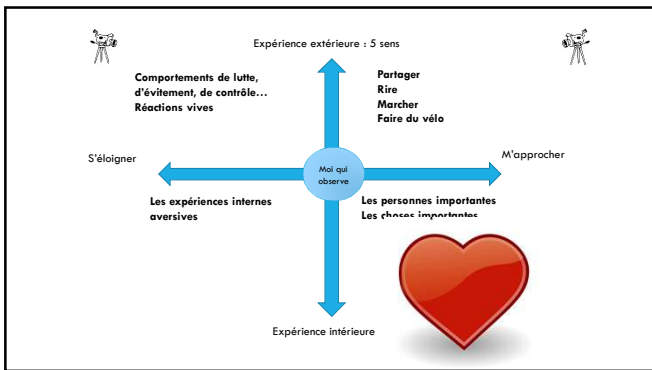
« ce qui donne sens à ma vie est ... » + 1 valeur

Observez d'une manière phénoménologique (les réactions du corps...)

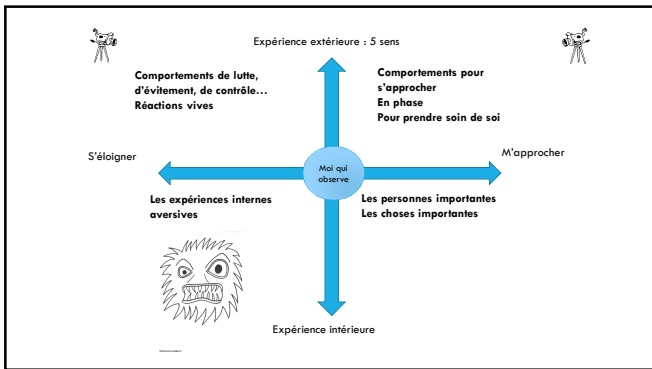
6

Ce que l'on me voit faire lorsque je suis contrôlé par le « cœur »

7



8

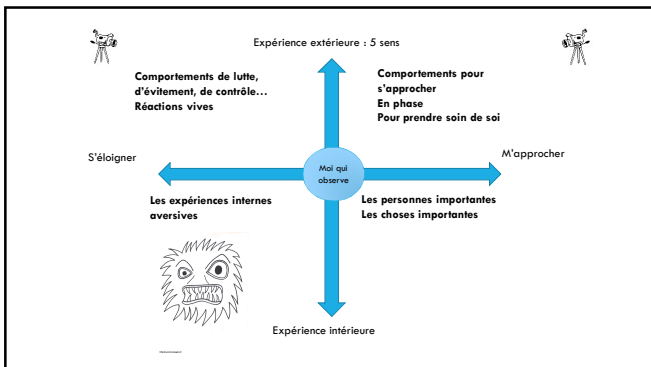


9

Formulez dans votre tête

- « je ne suis pas assez... » + 1 défaut physique
- « il faut à tout prix que... » + 1 action
- « mais pourquoi suis-je aussi... » + 1 défaut

10



11

Comment cela se passe quand j'agis à gauche de la matrice
 Au service de Monsieur Berk

Faire du sport à gauche?
 Manger à gauche?
 Agir pour ma santé à gauche?

12

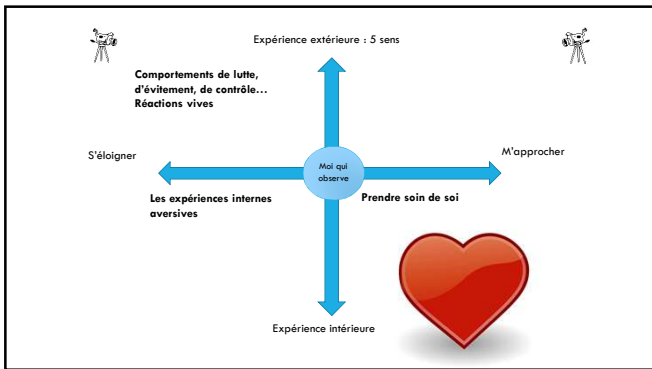
Quel ressenti?
Quelles conséquences dans ma vie?

13

GÉRER SON POIDS AVEC BIENVEILLANCE

Explorer
A quoi cela pourrait ressembler pour vous?
Et si vous deviez conseiller une amie? Quels comportements? Quelles attitudes?
Quels types d'efforts? Doux ou durs?

14



15

Contextualiser:
-Comment se passerait les invitations?
-Les vacances?
-Accepteriez-vous d'être dans la frustration permanente?
-Et en cas d'envie de gâteau? Interdit catégorique?

16

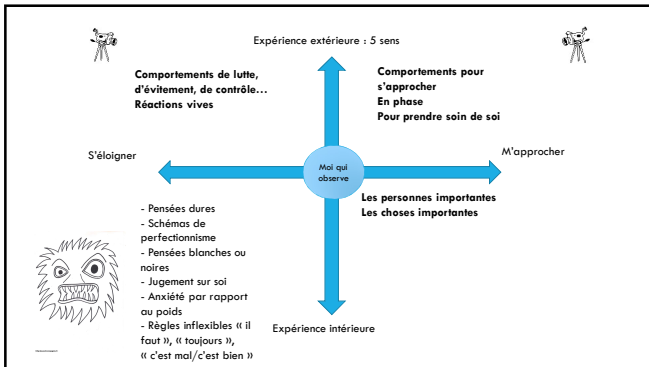
Que diriez-vous avec votre cœur à une amie qui a manger par stress?

17

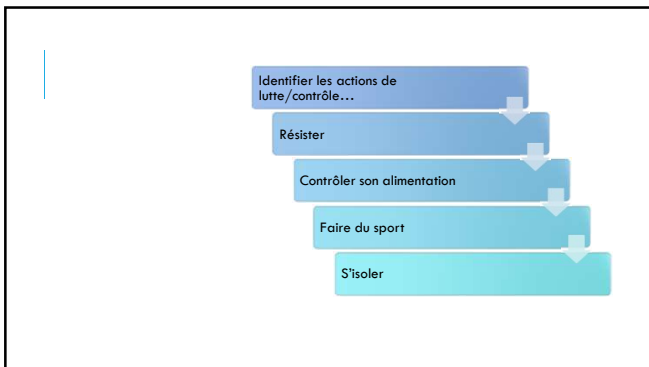
Observez les obstacles à la bienveillance

- Pensées dures
- Schémas de perfectionnisme
- Pensées blanches ou noires
- Jugement sur soi
- Anxiété par rapport au poids
- Règles inflexibles « il faut », « toujours », « c'est mal/c'est bien »

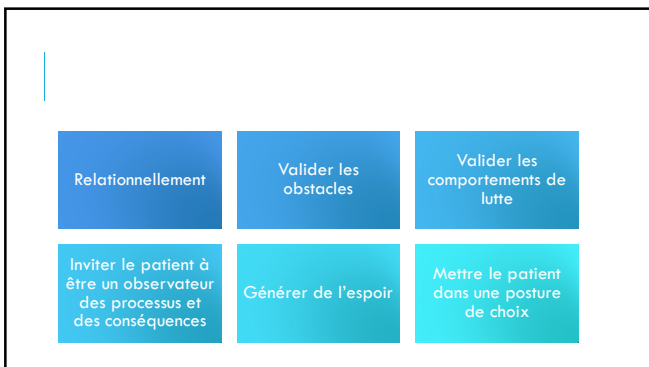
18



19



20



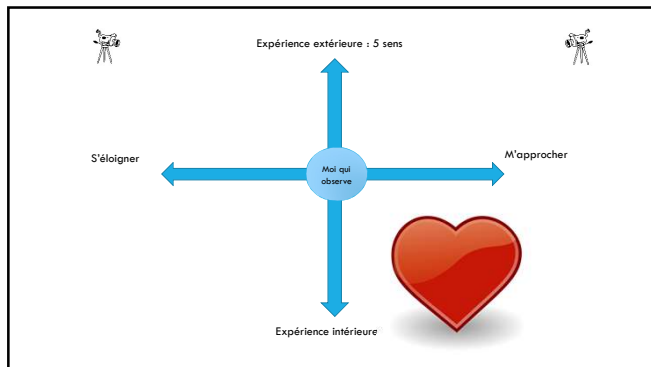
21

TRAVAIL PERSONNEL SUR LA MATRICE

Cadran 1 : ce qui est important pour moi dans ma manière de ma nourrir

- me respecter
- répondre à mes besoins
- être curieux
- découvrir de nouveaux aliments
- savourer
- partager une conversation autour d'un plat
- ma gourmandise
- respecter les saisons
- respecter l'écologie
- autres

22



23

Cadran en haut à gauche : actions engagées

Mes actions cette semaine pour m'approcher:

Préciser pour chacune des actions si elles sont dans la ZC ou en dehors



24

Et dans la semaine à venir:

- quelles seront mes actions dans ma zone de confort?

- et en dehors de ma zone de confort?

25

Explorons maintenant le cadran en bas à gauche (obstacles)

- pensées de procrastination
- peur de ne pas y arriver
- peur en lien avec le poids, la santé
- la culpabilité
- pensées excuses « je n'ai pas le temps »
- se mettre la pression « il faut! »
- fonctionnement binaire « je fais/je fais pas »
- des jugements négatifs sur soi, dénigrement
- autres obstacles mentaux:

26

Et maintenant observons le cadran en haut à gauche (mes évitements ou actions de lutte)

Habituellement quand je n'agis pas dans le bon sens que me voit-on faire?
Comportements automatiques

27


TRAVAILLER UNE SITUATION COINCÉE

Importance des 4R et notamment de la contextualisation

ACT = approche contextuelle

Mettre en évidence les boucles coincées (partie gauche) de la matrice

Puis ouvrir sur les alternatives comportementales plus en phase avec le cœur (sens)



28

ILLUSTRATION

Jessie, 17 ans
Surpoids léger
Motif de consultation : les parents trouvent qu'elle contrôle trop
Lors de l'entretien la jeune fille évoque qu'elle est très stressée par son poids
Elle contrôle beaucoup
Et elle s'en veut quand elle craque


29

Explorons avec la matrice

Intention : recontextualiser

T: « Jessie, parles moi de la dernière fois où tu as ressenti cette pression au moment de manger? »
Jessie: « hier soir, maman avait fait des croques Monsieur, mais c'est super gras. Et elle ne comprend pas que moi ça ne m'aide pas »

T: « tu étais à table et là tu m'as dit que c'était trop gras et j'ai l'impression que ça t'a angoissé »
Reflet avec formulation d'hypothèse

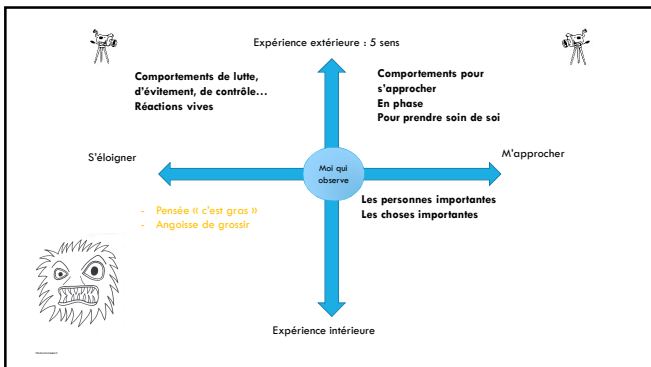


30

Jessie : « oui c'est ça »
 Thérapeute : « et ces pensées et angoisse tu les places où sur la matrice? »
 Intention : **ralentir et trier**

Jessie : « à gauche »

31

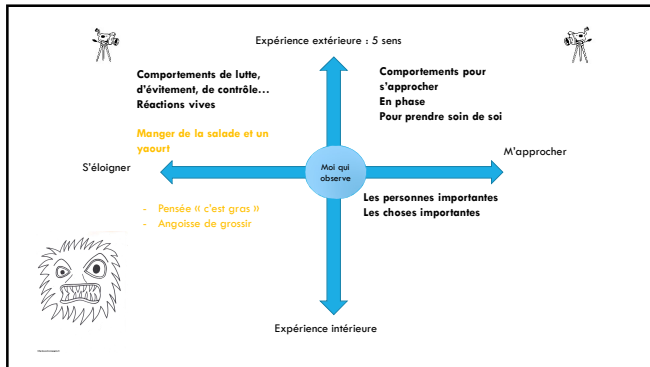


32

Intention : **mettre en évidence les comportements de lutte/contrôle/évitement**

Thérapeute : « et quand tu as ressenti cette angoisse et cette peur de grossir quelle a été ta réaction? Comment tu as géré cela? »
 Jessie : « ben je suis allé me chercher de la salade et un yaourt »
 Thérapeute : « et ça dans ton ressenti c'était comment? Plutôt doux ou plutôt dur? Un truc qui te permet de nourrir de la sérénité ou plutôt une forme de tension? »
 Jessie : « je dirais que c'est plutôt dur mais je me dis que je n'ai pas le choix si je veux maigrir que ce n'est pas en mangeant des trucs gras que je vais mincir »
 Thérapeute : « je comprends bien Jessie, j'aimerais que l'on s'arrête sur ton ressenti quand tu es allé chercher de la salade. En te servant de ton ressenti tu placerais cette action de quel côté de ta matrice? »
 Jessie : « à gauche »

33



34

Thérapeute : « Ce qui m'intéresse dans tes choix n'est pas le fait qu'ils soient bons ou mauvais mais qu'ils donnent des bonnes conséquences sur ta vie et ton équilibre personnel »

Intention : recadrer ce qu'est un comportement fonctionnel en se basant sur leurs conséquences

Thérapeute : « et là tu dirais que la relation avec toi dans ces moments s'améliore ou se dégrade? »

Jessie : « elle se dégrade mais en même temps ça me donne de la satisfaction de contrôler »

Thérapeute : « des conséquences cools comme un sentiment de maîtrise mais aussi des conséquences moins cools comme sentir que la relation à soi n'est pas au mieux »

Reflét

35

Ouverture sur la gauche (vitalité)

T: « Jessie, si nous restons sur cette situation précise si tu avais pu choisir avec ton cœur vraiment vois-tu un comportement qui te paraît plus juste, te permettant de mieux prendre soin de toi? »

Jessie : « j'ai du mal moi dans ces moments là je préfères contrôler »

T: « cela peut aider de prendre des perspectives. Imagines une amie dans ta situation qu'aurais-tu envie de lui conseiller qui lui permettrait de ne pas être en lutte? Un peu comme si tu la coachais avec ton cœur? »

Jessie : « je lui dirais de peut-être trouver des « justes milieux » comme prendre un croque mais sans fromage et d'équilibrer avec de la salade »

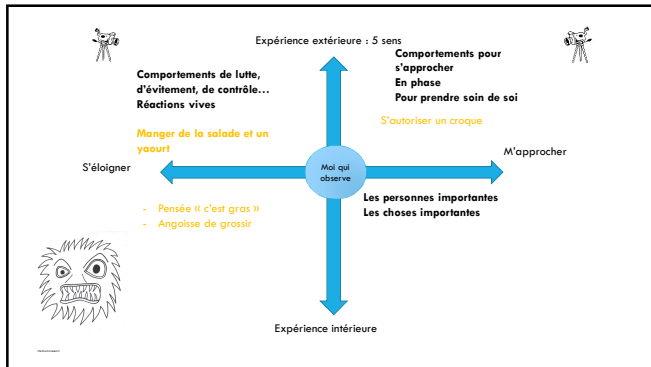
T: « et à ton avis ce conseil donnerait de bonnes conséquences sur elle? »

Jessie: « ça lui éviterait de devenir dingue »

T: « je vois à ton visage qu'il y a de l'ouverture »

Reflét du non verbal

36



37

Thérapeute : « et comment ça serait pour toi de pouvoir te traiter ainsi? »
 Jessie : « envers moi j'i du mal »

Intention : faire un résumé

T: « si tu pouvais vraiment choisir tu choisirais certainement de manger un croque Monsieur sans exagérer mais quand tu paniques ça bascule en tout ou rien et là c'est du contrôle « juste de la salade et un yaourt ». Le problème est que cela ne donne pas que des conséquences très cools et ça rend les choses plutôt dure »

38

T : « comment s'était pour toi d'observer cela avec le prisme de la matrice? »
 Jessie : « ça permet de prendre de la distance (...), de voir les choses avec plus de bienveillance »
 T: « vois-tu comment cela pourra t'être utile dans les jours à venir? »
 Jessie: « peut être que je pourrais trouver des justes milieux, être moins radicale »
 T: « excellent »
 T: « je vais t'inviter à regarder tes repas avec la matrice en tête. Que tu puisses observer que ton cœur est là, qu'il peut te guider mais aussi observer les obstacles comme les émotions, les pensées rigides, de contrôle... et observer même quand tu deviens trop dure, que tu contrôle trop. Tu es ok pour ça? »

Intention : favoriser le processus « soi comme contexte », « les actions engagées », la connexion aux valeurs (cœur), « la défusion »

39
