

Développer la flexibilité psychologique

La thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) présuppose que **la souffrance est associée à une certaine rigidité psychologique**. L'objectif de l'ACT est de vous aider à devenir psychologiquement plus flexible : se connecter avec le moment présent et agir dans le sens de nos valeurs.

Les pensées voyagent toujours
entre le passé et le futur

Contenir, rejeter ou
ignorer nos sentiments

Les valeurs sont floues ou
manque de contact avec nos
valeurs

**Rigidité
psychologique**

Adhérer à une pensée ou
à des histoires inutiles

Ne pas faire ce qui
est important pour moi

Voir uniquement une histoire
de mon point de vue

Etre présent

Permettre que les choses
soient telles qu'elles sont

Se souvenir ou clarifier nos
valeurs (ce qui est important
pour vous)

**Flexibilité
psychologique**

"Décrocher" de ses pensées
difficiles et douloureuses

Ce qui est important pour vous
Vivre selon vos valeurs

Me placer en tant
qu'observateur