



BIENVENUE au groupe ACT

Séance 3

Co-animé par Thanh-Lan Ngô et Geneviève Ouellet



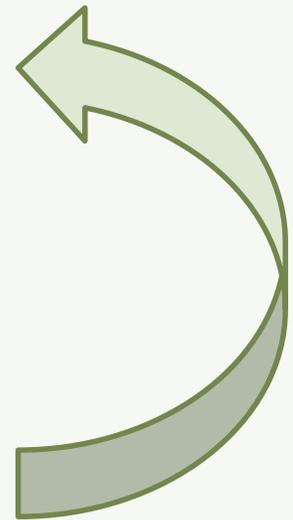
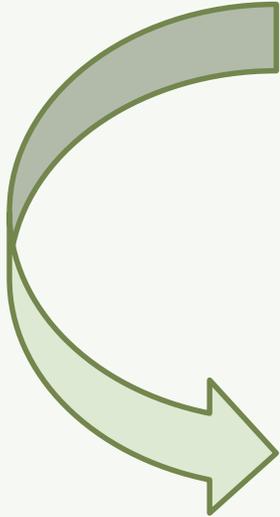
COMPÉTENCES CLÉS

PLEINE CONSCIENCE

- Entraînement à la conscience du moment présent
- Observer et se déprendre des barrières qui empêchent d'agir selon nos valeurs
- Renforcer le soi résilient

ACTIONS BASÉES SUR NOS VALEURS

- Définir nos valeurs
- S'engager en pleine conscience dans des actions basées sur nos valeurs
- Utiliser les valeurs comme un guide pour nos objectifs de vie et nos comportements au quotidien





Retour sur les actions engagées

Discuter en groupe de 2 ou 3

- La facilité ou difficulté à réaliser les trois actions basées sur les valeurs
- Les conséquences de faire ou non les actions basées sur les valeurs (impacts sur vous et/ou sur les autres)
- Tout passager (pensées, sentiments, envies, humeurs non aidantes) qui a failli vous empêcher ou qui vous a empêché d'entreprendre une action basée sur les valeurs
- Tout obstacle externe qui a failli ou qui vous a empêché d'agir cette semaine
- Votre impression générale sur cet exercice d'utiliser avec conscience une valeur pour guider vos actions



Transposer une valeur en actions

- 1) **CHOISIR UN DOMAINE DE VIE:** relations, croissance personnelle et santé, loisirs et travail/étude
- 2) **CHOISIR UNE DES 5 VALEURS IDENTIFIÉES** que vous voudriez exprimer dans ce domaine de vie
 - Quelles forces ou qualités personnelles aimeriez-vous exprimer dans ce domaine de votre vie?
- 3) **IDENTIFIER 3 ACTIONS** que vous pourriez faire d'ici la prochaine semaine qui permettraient de donner vie à cette valeur.
 - Soyez très précis: Qu'allez-vous faire ? Où cette action aura-t-elle lieu ? Quand (jour/heure) avez-vous l'intention de la réaliser ? Qui d'autre sera impliqué ?



Fiche de travail B1

Mes valeurs

Activités enrichissantes
(travail, éducation, développer des compétences)

Loisirs et plaisir
(jouer, relaxer, avoir du plaisir)

Relations
(amis, partenaires, famille, collègues)

Autres?
(autres choses qui sont importantes pour moi)

Croissance personnelle et santé
(religion, spiritualité, croissance, santé)



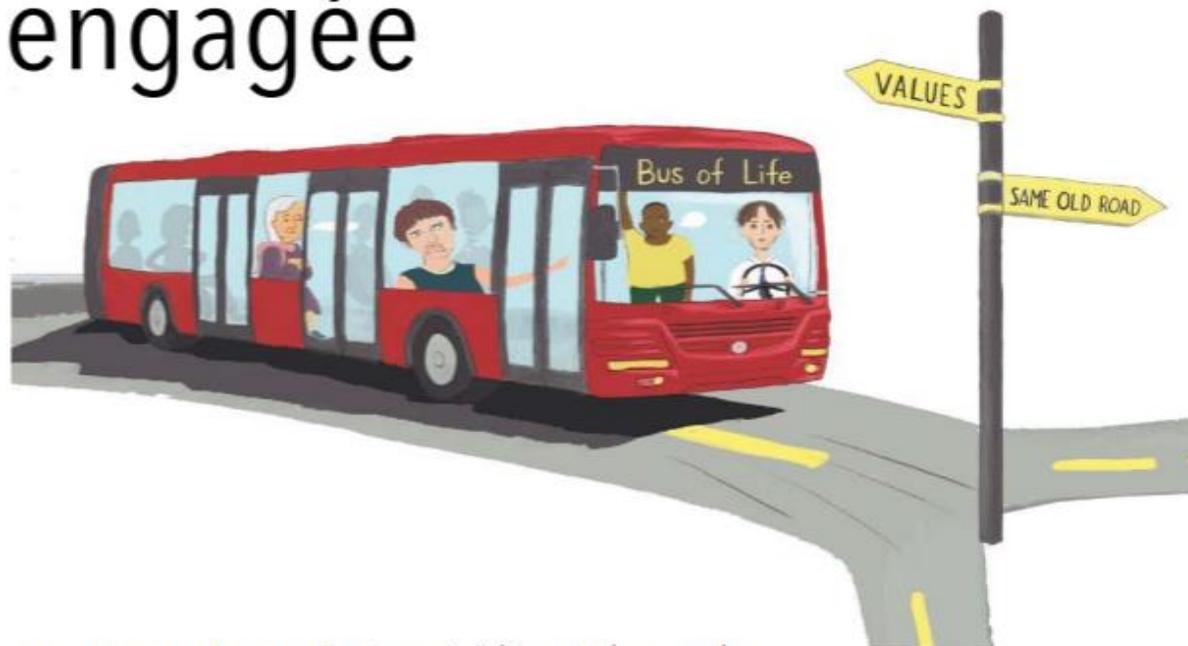
Action engagée

Domaine de vie choisi

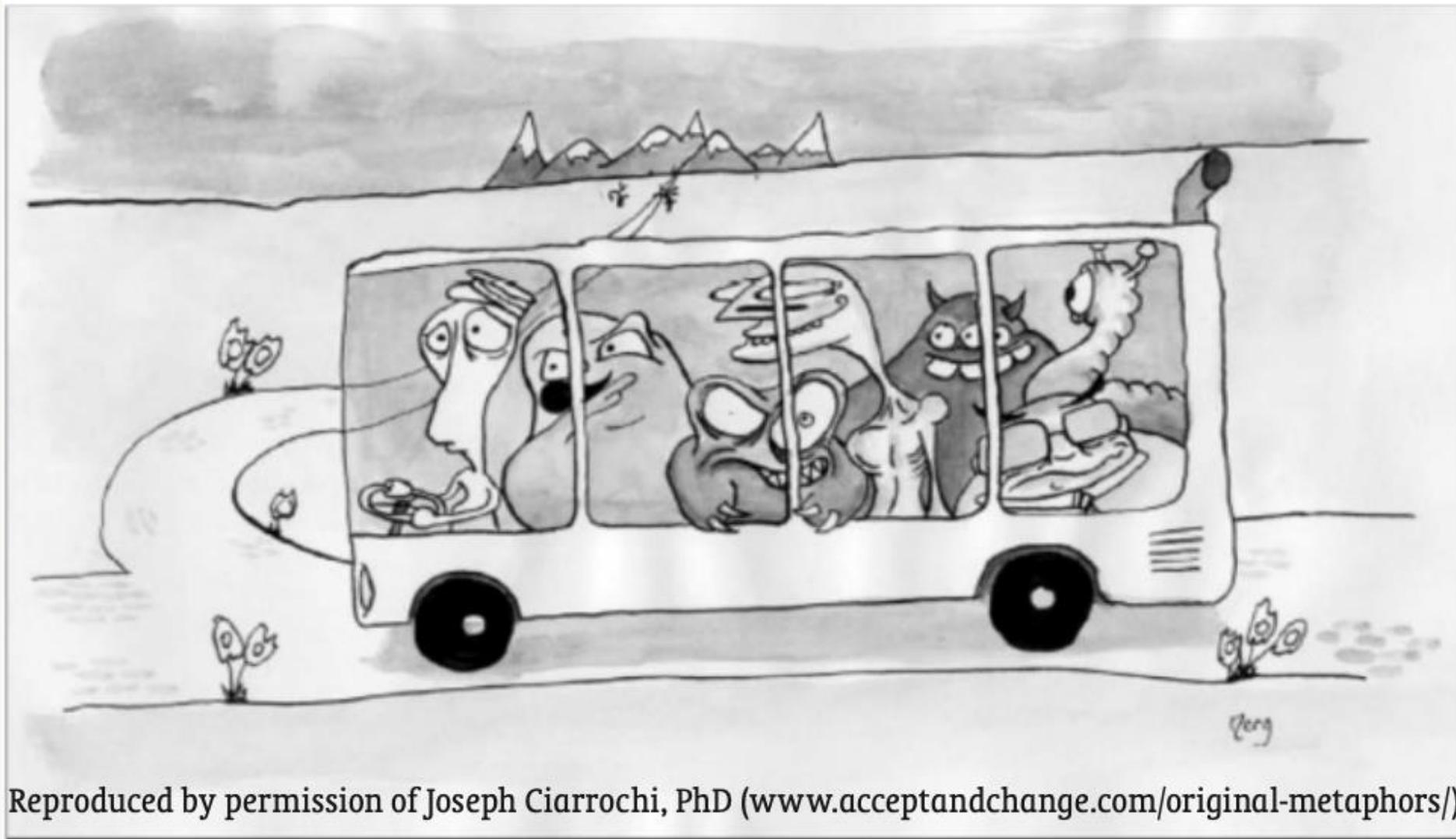
Valeur choisie

Mes trois actions basées sur mes valeurs

(spécifique, mesurable, atteignable, réaliste et temporellement défini)



Les passagers qui pourraient venir à l'avant de mon bus
(pensées, émotions, envies non aidantes)



Reproduced by permission of Joseph Ciarrochi, PhD (www.acceptandchange.com/original-metaphors/).



Exercices pour la semaine

- Pratiquer au moins 3 fois un exercice de pleine conscience +/- une activité de la vie quotidienne en pleine conscience
- Réaliser **en pleine conscience** les actions basées sur les valeurs choisies et observer les passagers (obstacles internes: pensées, sentiments, humeurs) qui se manifestent



Espace de respiration en 3 étapes



1. Prendre conscience de votre expérience actuelle (pensées, émotions, sensations corporelles)

2. Focalisation de l'attention sur la respiration abdominale

3. Élargissement de l'attention au corps dans son ensemble