« MA BOUSSOLE INTÉRIEURE »

Basée sur les notions de la *Thérapie de d'Acceptation et d'Engagement* (ACT)

Dans le graphique illustré à la page suivante :

1. Identifie, dans le quadrant de « **MA SOUFFRANCE** » (en bas à gauche), les principaux **symptômes** que tu vis lorsque quelque chose te préoccupe, te stresse et t'agite de l'intérieur. Précises-en les sensations physiques, les pensées et les émotions/sentiments ressentis.

2. Inscris, dans le quadrant de « **MES ACTIONS DE LUTTE** » (en haut à gauche), les principaux **moyens-réflexes** concrets que tu as tendance à utiliser lorsque tu vis ces symptômes identifiés dans le quadrant de « **MA SOUFFRANCE** » et que tu **luttes** contre ceux-ci.

3. Identifie, dans le quadrant de « **MES VALEURS** » (en bas à droite), **trois valeurs/aspects** qui sont très importants dans ta vie présentement. Cela peut être trois aspects/relations auxquels tu tiens vraiment ces temps-ci, qui ont du sens pour toi et que tu as envie de prioriser.

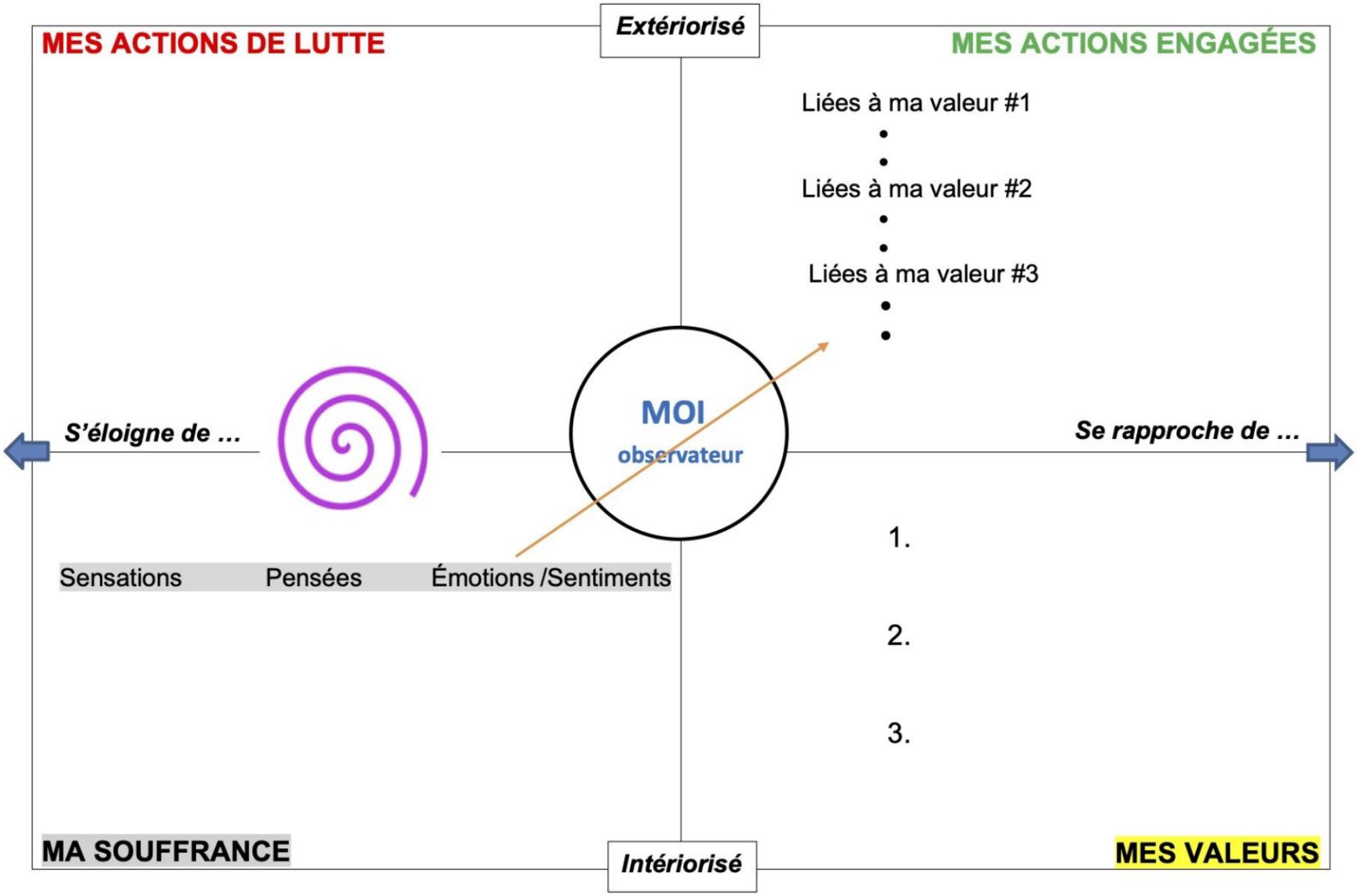
4. Pour chacune de ces trois valeurs identifiées dans ton quadrant de « **MES VALEURS** », fixe-toi maintenant deux **actions engagées** qui mènent à l'application concrète de ces valeurs/aspects importants dans ta vie, qui les enracinent. Inscris-les dans le quadrant de « **MES ACTIONS ENGAGÉES** » (en haut à droite).

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

Jacinthe Leduc - Série vidéo BIEN ENSEMBLE ET AVEC SOI

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale

« MA BOUSSOLE INTÉRIEURE »



« MA BOUSSOLE INTÉRIEURE »

Exemple concret

Extériorisé

MES ACTIONS DE LUTTE

- Écouter en boucle *Netflix* / *Facebook* / *Instagram* / …
- Consommer de l'alcool ou autres drogues
- M'isoler dans ma chambre
- Me lancer dans le travail sans relâche
- Trop manger et/ou mal manger
- Fuir les conversations
- Magasiner beaucoup en ligne ou en boutiques
- Faire de très longues siestes
- Focusser sur des détails anodins
- Chercher à argumenter/me justifier
- Jouer à des jeux vidéo en continu
- Faire beaucoup de ménage
- ETC.

MES ACTIONS ENGAGÉES

Liées à ma valeur #1

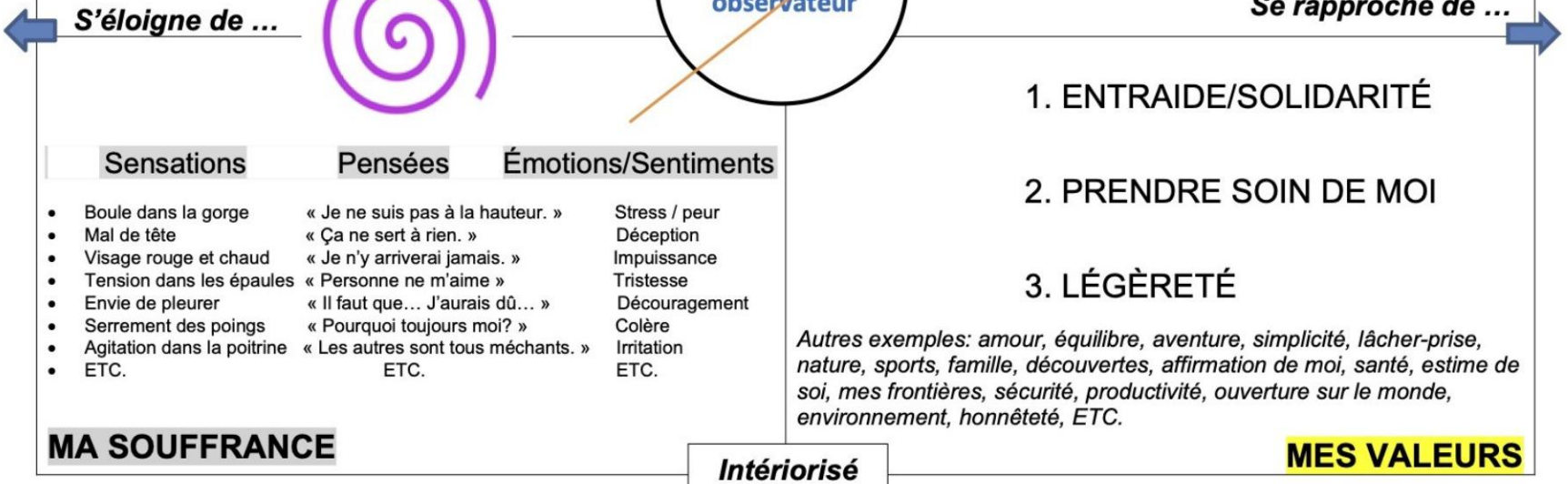
- Aller faire l'épicerie pour mes parents
- Cuisiner pour la famille de mon frère (2 repas/semaine)

Liées à ma valeur #2

- Aller marcher trois fois par semaine en forêt/montagne
- Prendre un bain et me crémer régulièrement

Liées à ma valeur #3

- Jouer à des jeux de société avec famille/amis
- Lire une revue qui me fait du bien assis dehors ou au soleil avec un bon thé



Sensations	Pensées	Émotions/Sentiments
Boule dans la gorge	« Je ne suis pas à la hauteur. »	Stress / peur
Mal de tête	« Ça ne sert à rien. »	Déception
Visage rouge et chaud	« Je n'y arriverai jamais. »	Impuissance
Tension dans les épaules	« Personne ne m'aime »	Tristesse
Envie de pleurer	« Il faut que… J'aurais dû… »	Découragement
Serrement des poings	« Pourquoi toujours moi? »	Colère
Agitation dans la poitrine	« Les autres sont tous méchants. »	Irritation
ETC.	ETC.	ETC.

MA SOUFFRANCE

1. ENTRAIDE/SOLIDARITÉ
2. PRENDRE SOIN DE MOI
3. LÉGÈRETÉ

Autres exemples: amour, équilibre, aventure, simplicité, lâcher-prise, nature, sports, famille, découvertes, affirmation de moi, santé, estime de soi, mes frontières, sécurité, productivité, ouverture sur le monde, environnement, honnêteté, ETC.

MES VALEURS

Intériorisé