

« 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** concrets que tu as tendance à utiliser lorsque tu vis ces symptômes identifiés dans le quadrant de « **MA SOUFFRANCE** » et que tu **luttés** contre ceux-ci.
3. Identifie, dans le quadrant de « **MES VALEURS** » (en bas à droite), **trois de tes valeurs** les plus importantes dans ta vie présentement. Cela peut être trois principes de vie auquel 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 dans ta vie, qui les enracinent. Inscris-les dans le quadrant de « **MES ACTIONS ENGAGÉES** » (en haut à droite).

« MA BOUSSOLE INTÉRIEURE »

Exemple concret

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
- Focuser sur des détails anodins
- 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 courir trois fois par semaine
- Prendre un bain et me crêmer

Liées à ma valeur #3

- Jouer à des jeux de société avec des amis
- Lire une revue qui me fait du bien assis dehors

