

ACT pour la vie

Profitez au maximum de la vie

Séance 1

Thanh-Lan Ngô

Geneviève Ouellet

Magalie Lussier-Valade

**Basé sur Oliver, Morris, Johns, Byrne,
O'Donoghue. ACT for life**

Le sujet du jour

- Qu'est-ce qui est important pour VOUS et...
- Comment notre esprit peut nous conduire à lutter lorsque nous essayons de faire des choses qui nous tiennent à cœur
- Pratiquer différentes manières d'être avec notre esprit
- S'amuser également

Basé sur Oliver, Morris, Johns, Byrne, O'Donoghue.
ACT for life. Group intervention for psychosis manual.



Règles du groupe

- Nous vous inviterons à partager votre expérience. Ça serait fantastique si vous étiez d'accord de parler de ce que vous remarquez dans les exercices de groupe mais c'est ok de passer son tour
- Respectez ce que les autres participants observent
- Respectez la confidentialité de ce qui se dit dans le groupe

Basé sur Oliver, Morris, Johns, Byrne, O'Donoghue.
ACT for life. Group intervention for psychosis manual.



Exercice d'échauffement

Demandez à la personne à côté de vous:
Quelles sont 3 choses que vous aimez
faire?

Basé sur Oliver, Morris, Johns, Byrne, O'Donoghue.
ACT for life. Group intervention for psychosis manual.



Être présent et observer

Basé sur Oliver, Morris, Johns, Byrne, O'Donoghue.
ACT for life. Group intervention for psychosis manual.

A person stands in silhouette on a dark, rocky hill, looking up at a vast night sky. The Milky Way galaxy is visible, stretching across the upper half of the frame with a vibrant pink and purple glow. The sky is filled with countless stars, and the lower right shows the dark silhouette of the hillside.

**Qu'est-ce qui est important pour
vous dans la vie?
Quel est le sens de votre vie?**

Basé sur Oliver, Morris, Johns, Byrne, O'Donoghue.
ACT for life. Group intervention for psychosis manual.

A yellow sticky note is pinned to a corkboard with two red pushpins. On the sticky note is a simple black line drawing of a lightbulb with several short lines radiating from the top, representing light or an idea. The text "Qu'est ce qui est important dans la vie?" is written in large, white, bold letters across the middle of the sticky note.

**Qu'est ce qui est
important dans la vie?**

Basé sur Oliver, Morris, Johns, Byrne, O'Donoghue.
ACT for life. Group intervention for psychosis manual.

**Qu'est-ce qui
fait obstacle
lorsque vous
voulez vous
consacrer aux
importantes de
la vie?**



Basé sur Oliver, Morris, Johns, Byrne, O'Donoghue.
ACT for life. Group intervention for psychosis manual.



Passagers sur l'autobus

Basé sur Oliver, Morris, Johns, Byrne, O'Donoghue. ACT for life. Group intervention for psychosis manual.



Exercice

Identifiez une direction que
vous aimeriez prendre
(votre valeur)

Écrivez la



Exercice

Maintenant identifiez les passagers sur votre autobus-les pensées, émotions, souvenirs et sensations qui, si vous les écoutez, vous fera dévier du chemin que vous voulez emprunter

Quelques concepts qui pourraient aider...

Apprendre à vivre
au moment
présent

Trouver des choix
dans chaque
moment

Faire ce qui vous
tient à cœur

Remarquer quand
votre esprit vous
aide et quand il
vous nuit

Accepter ce que
vous ne pouvez
pas changer

Pratiquer
l'autocompassion

A man with short dark hair, wearing a dark sweater over a collared shirt, is shown from the chest up. He is looking slightly to his left and appears to be speaking. A semi-transparent circular play button icon is overlaid on his hand, which is raised near his face. The background is a blurred indoor setting with a window showing greenery outside.

L'histoire de Tom

Basé sur Oliver, Morris, Johns, Byrne, O'Donoghue.
ACT for life. Group intervention for psychosis manual.

Discussion

- Quels sont les passagers sur l'autobus de Tom?
- Qu'est-ce qui est important pour Tom? (ses valeurs)

Pour la semaine qui s'en vient

- Pensez à une chose qui est importante pour vous/une valeur que vous avez identifiée aujourd'hui
- Pouvez-vous penser à quelque chose que vous pourriez faire cette semaine pour démontrer que c'est quelque chose qui est important pour vous?

Basé sur Oliver, Morris, Johns, Byrne, O'Donoghue.
ACT for life. Group intervention for psychosis manual.





ACT pour la vie

Profitez au maximum de la vie

Séance 2

Thanh-Lan Ngô

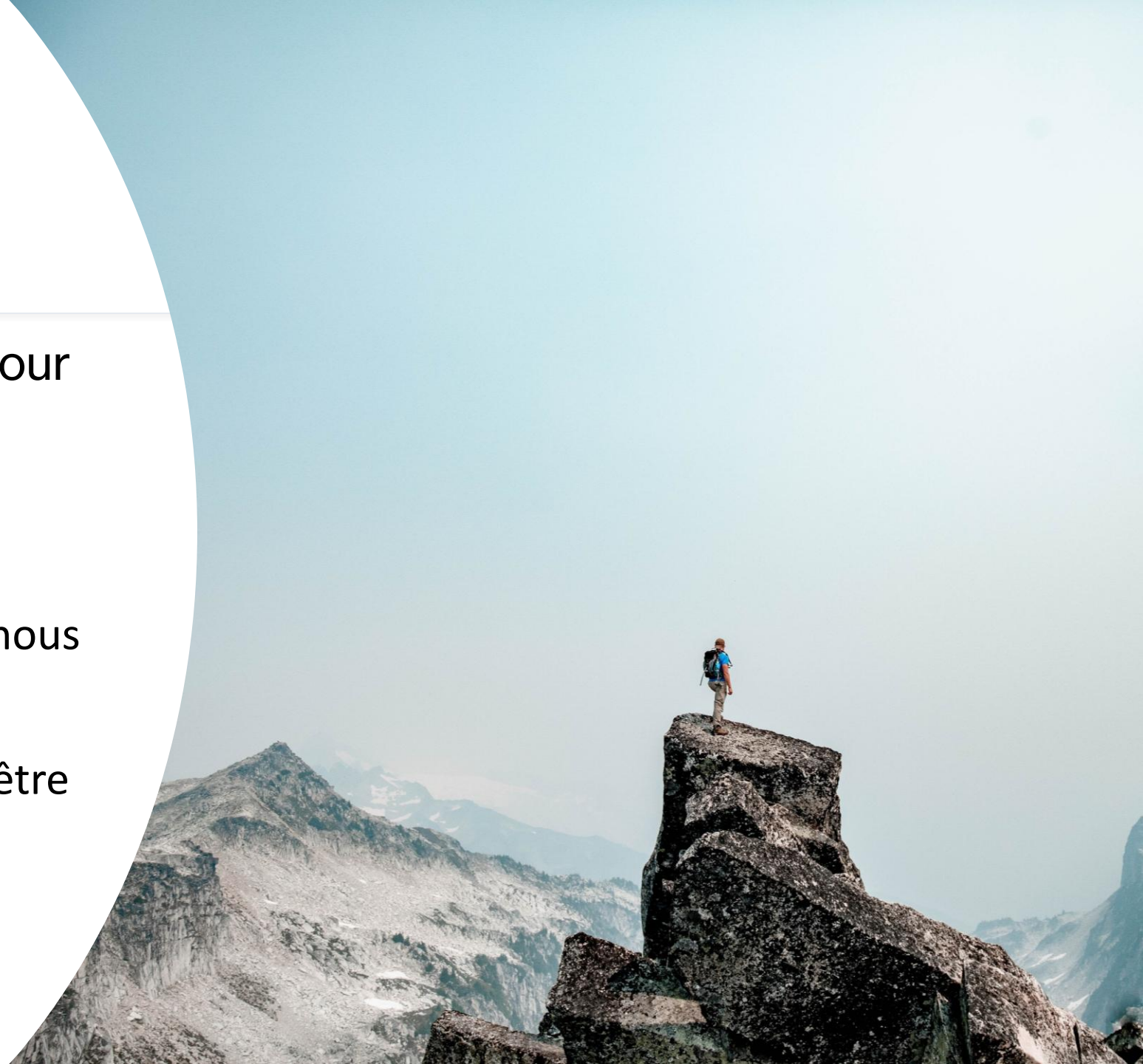
Geneviève Ouellet

Magalie Lussier-Valade

Quel est le but du groupe

- Qu'est-ce qui est important pour VOUS et...
- Comment notre esprit peut nous conduire à lutter lorsque nous essayons de faire des choses qui nous tiennent à cœur
- Pratiquer différentes manières d'être avec notre esprit
- S'amuser également

Basé sur Oliver, Morris, Johns, Byrne, O'Donoghue.
ACT for life. Group intervention for psychosis manual.



Ce dont on a parlé la dernière fois

- Réfléchir à ce qui est important pour nous
- Les passagers dans l'autobus et ce qui nous empêche de faire ce qui est important



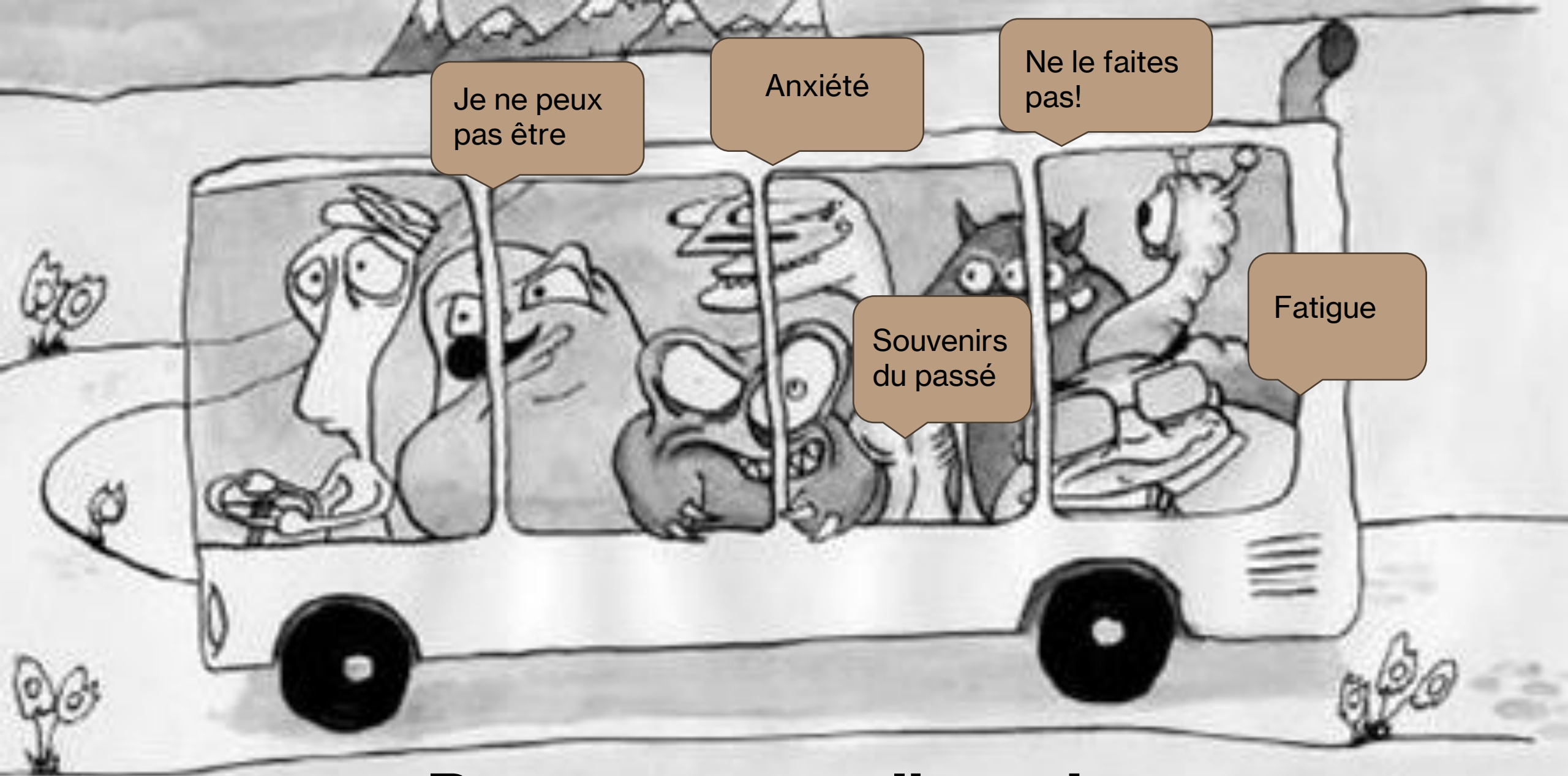
Exercice d'échauffement: qu'apporteriez- vous sur une île déserte?

Basé sur Oliver, Morris, Johns, Byrne, O'Donoghue,
ACT for life: Group intervention for psychosis manual.



Revenir au moment présent

Basé sur Oliver, Morris, Johns, Byrne, O'Donoghue.
ACT for life. Group intervention for psychosis manual.



Passagers sur l'autobus

Basé sur Oliver, Morris, Johns, Byrne, O'Donoghue.
ACT for life. Group intervention for psychosis manual.

Dans la dernière semaine

- Pensez à une chose qui est importante pour vous/une valeur que vous avez identifiée
- Pouvez-vous penser à quelque chose que vous auriez pu faire cette semaine pour démontrer que c'est quelque chose qui est important pour vous?
- Quels passagers avez-vous noté?

Basé sur Oliver, Morris, Johns, Byrne, O'Donoghue.
ACT for life. Group intervention for psychosis manual.



A man with short dark hair, wearing a dark sweater over a collared shirt, is shown from the chest up. He is looking slightly to his left and has his mouth open as if speaking. A semi-transparent circular play button icon is centered over his chest. The background is a blurred indoor setting with a window showing greenery outside.

L'histoire de Tom

Basé sur Oliver, Morris, Johns, Byrne, O'Donoghue.
ACT for life. Group intervention for psychosis manual.



Agir en fonction de ses peurs, réparer les émotions, croire aux pensées nuisibles

Basé sur Oliver, Morris, Johns, Byrne, O'Donoghue.
ACT for life. Group intervention for psychosis manual.

valeurs



souffrance



Être présent et observer

Basé sur Oliver, Morris, Johns, Byrne, O'Donoghue.
ACT for life. Group intervention for psychosis manual.

Pour la semaine qui s'en vient

- Une chose que vous pourriez faire qui pourrait vous aider à incarner votre valeur
- Quels passagers pourraient se manifester?

Basé sur Oliver, Morris, Johns, Byrne, O'Donoghue.
ACT for life. Group intervention for psychosis manual.





ACT pour la vie

Profitez au maximum de la vie

Séance 3

Thanh-Lan Ngô

Geneviève Ouellet

Magalie Lussier-Valade

Quel est le but du groupe

- Qu'est-ce qui est important pour VOUS et...
- Comment notre esprit peut nous conduire à lutter lorsque nous essayons de faire des choses qui nous tiennent à cœur
- Pratiquer différentes manières d'être avec notre esprit
- S'amuser également

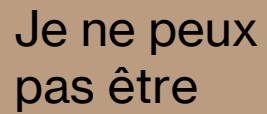
Basé sur Oliver Morris, John, Byrne, O'Donoghue
ACT for life: Group intervention for psychosis and mental health





Ce dont on a parlé la dernière fois

- Penser à ce qui est important pour nous: nos valeurs et ce vers quoi on veut tendre dans nos vies
- Observer comment des obstacles et problèmes viennent à l'esprit qui nous empêchent de faire ce qui est important pour nous
- Considérer les effets de la lutte avec nos difficultés
- Présenter la volonté de faire ce qui est important comme alternative



Ne le faites pas!

Souvenirs du passé

Basé sur Oliver, Morris, Johns, Byrne, O'Donoghue. ACT for life. Group intervention for psychosis manual.



Être present et observer

Basé sur Oliver, Morris, Johns, Byrne, O'Donoghue.
ACT for life. Group intervention for psychosis manual.



Cette semaine:

- Avez-vous remarqué des passagers?
- Qu'étiez-vous en mesure d'accueillir?
- Quelles actions qui incarnent vos valeurs avez-vous menées?

Basé sur Oliver, Morris, Johns, Byrne, O'Donoghue.
ACT for life. Group intervention for psychosis manual.



Passagers sur l'autobus

Basé sur Oliver, Morris, Johns, Byrne, O'Donoghue. ACT for life. Group intervention for psychosis manual.

Ne vous levez pas
et ne faites pas le
tour de la pièce

Souvenirs
du passé

Remarquer les passagers

Basé sur Oliver, Morris, Johns, Byrne, O'Donoghue. ACT for life. Group intervention for psychosis manual.

citron





Être présent

Basé sur Oliver, Morris, Johns, Byrne, O'Donoghue.
ACT for life. Group intervention for psychosis manual.

Pour la semaine qui s'en vient

- Une chose que vous pourriez faire qui pourrait vous aider à incarner votre valeur
- Quels passagers pourraient se manifester?

Basé sur Oliver, Morris, Johns, Byrne, O'Donoghue.
ACT for life. Group intervention for psychosis manual.





ACT pour la vie

Profitez au maximum de la vie

Séance 4

Thanh-Lan Ngô

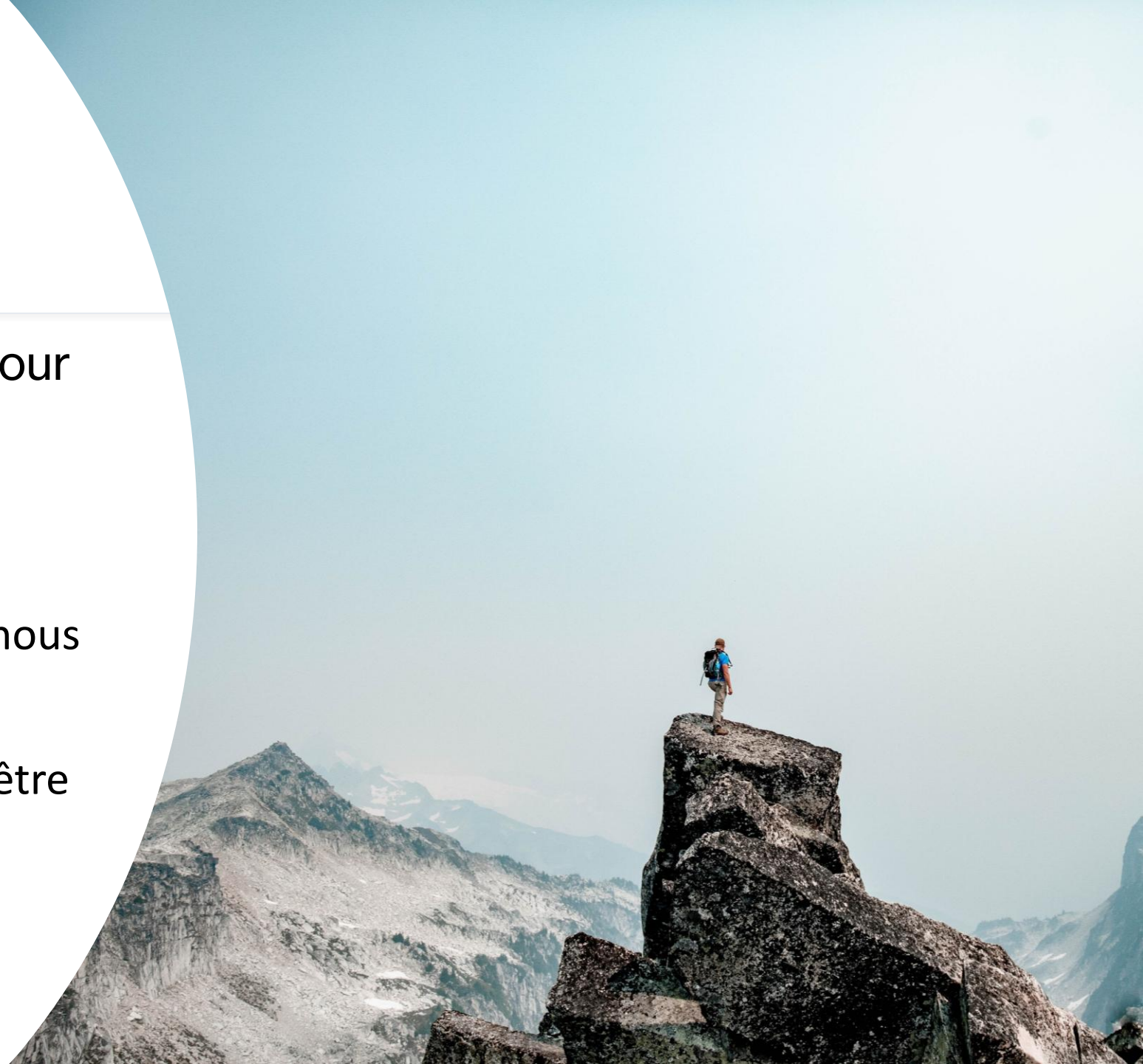
Geneviève Ouellet

Magalie Lussier-Valade

Quel est le but du groupe

- Qu'est-ce qui est important pour VOUS et...
- Comment notre esprit peut nous conduire à lutter lorsque nous essayons de faire des choses qui nous tiennent à cœur
- Pratiquer différentes manières d'être avec notre esprit
- S'amuser également

Basé sur Oliver, Morris, Johns, Byrne, O'Donoghue.
ACT for life. Group intervention for psychosis manual.



A person with long hair, seen from behind, stands on a wooden fence in a field of tall, dry grass. The person is looking towards a distant, hazy horizon. The overall tone is contemplative and serene.

Ce dont on a parlé la dernière fois

- Penser à ce qui est important pour nous: nos valeurs et ce vers quoi on veut tendre dans nos vies
- Observer comment des obstacles et problèmes viennent à l'esprit qui nous empêchent de faire ce qui est important pour nous
- Considérer les effets de la lutte avec nos difficultés
- Présenter la volonté de faire ce qui est important comme alternative
- Remarquer nos passagers mais ne pas suivre leurs ordres



Je ne peux
pas être

Anxiété

Ne le faites
pas!

Souvenirs
du passé

Fatigue

**Exercice d'échauffement: Quels passagers sur
l'autobus avez-vous remarqué?**



Être présent et observer

Basé sur Oliver, Morris, Johns, Byrne, O'Donoghue.
ACT for life. Group intervention for psychosis manual.



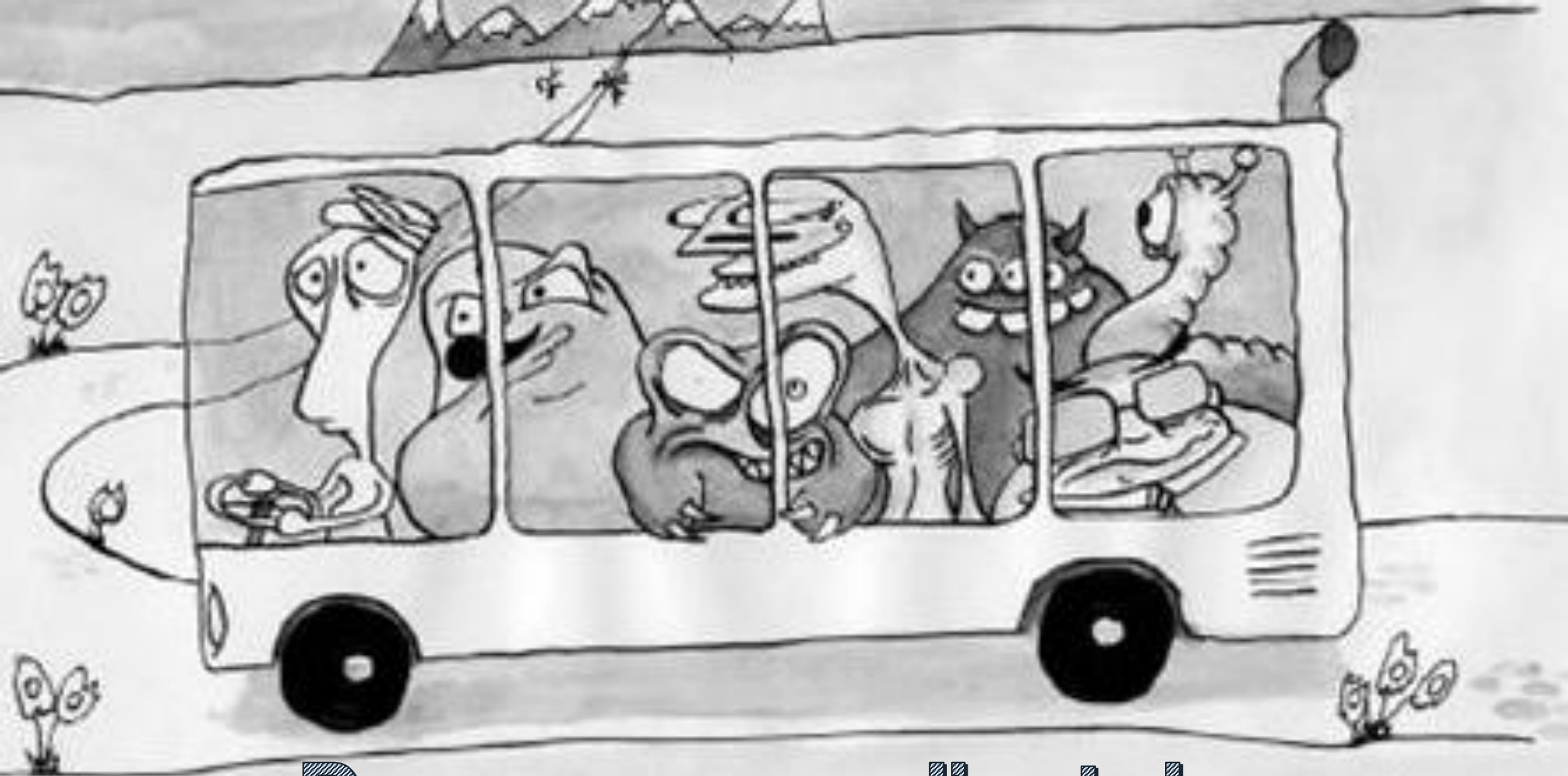
Cette semaine:

- Avez-vous remarqué des passagers?
- Qu'étiez-vous en mesure d'accueillir?
- Quelles actions qui incarnent vos valeurs avez-vous menées?

Basé sur Oliver, Morris, Johns, Byrne, O'Donoghue.
ACT for life. Group intervention for psychosis manual.

Messages clés

- Remarquer
- Bonne volonté
- Agir



Passagers sur l'autobus

Basé sur Oliver, Morris, Johns, Byrne, O'Donoghue. ACT for life. Group intervention for psychosis manual.

Et maintenant? Les prochaines étapes



Basé sur Oliver, Morris, Johns, Byrne, O'Donoghue.
ACT for life. Group intervention for psychosis manual



Messages finaux

- Même si vous avez envie d'abandonner sur la route de vos valeurs, continuez à avancer
- Vous pouvez être le chauffeur de votre autobus et amener tous vos passagers avec vous
- Les pensées et les émotions sont transitoires, mais le progrès que vous ferez pour atteindre vos buts sera tangible
- C'est ce qui est vraiment important.



Messages finaux (2)

- Vous êtes en contrôle de la direction de votre vie, comme un chauffeur d'autobus
- Agir en fonction de vos valeurs plutôt que vos peurs, avec vos mains et vos pieds
- Faites ce qui est important pour vous, même avec les pensées et les émotions qui refont surface lorsque vous décidez de passer à l'action

Basé sur Oliver, Morris, Johns, Byrne, O'Donoghue.
ACT for life. Group intervention for psychosis manual.



Bravo!