

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



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



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.



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



Qu'est ce qui est
important dans la vie?

**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 brown hair and a beard is singing into a black microphone. He is wearing a dark long-sleeved shirt. The background is a greenhouse with many plants and a window. The title 'L'histoire de Tom' is overlaid in large white text.

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?



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



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?

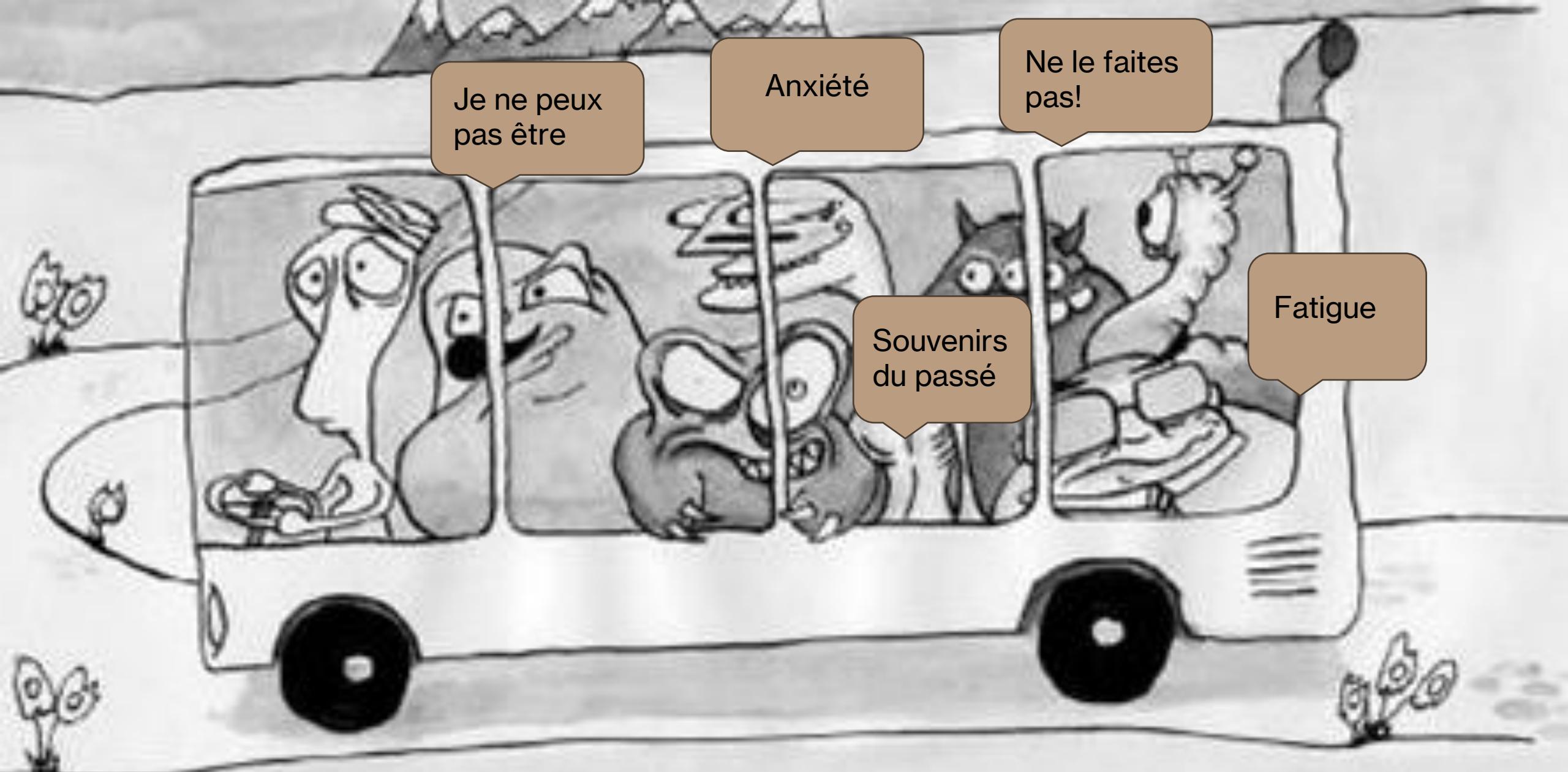


Base sur Oliver, Morris, Johns, Byrne, O'Donoghue.
ACT for life. Group intervention for psychosis manual



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.

berg

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?



A man with short brown hair and a beard is singing into a black microphone. He is wearing a dark long-sleeved shirt. The background is a greenhouse with many plants and a window. The image has a slightly blurry, dreamlike quality.

L'histoire de Tom

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

valeurs



souffrance

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



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?



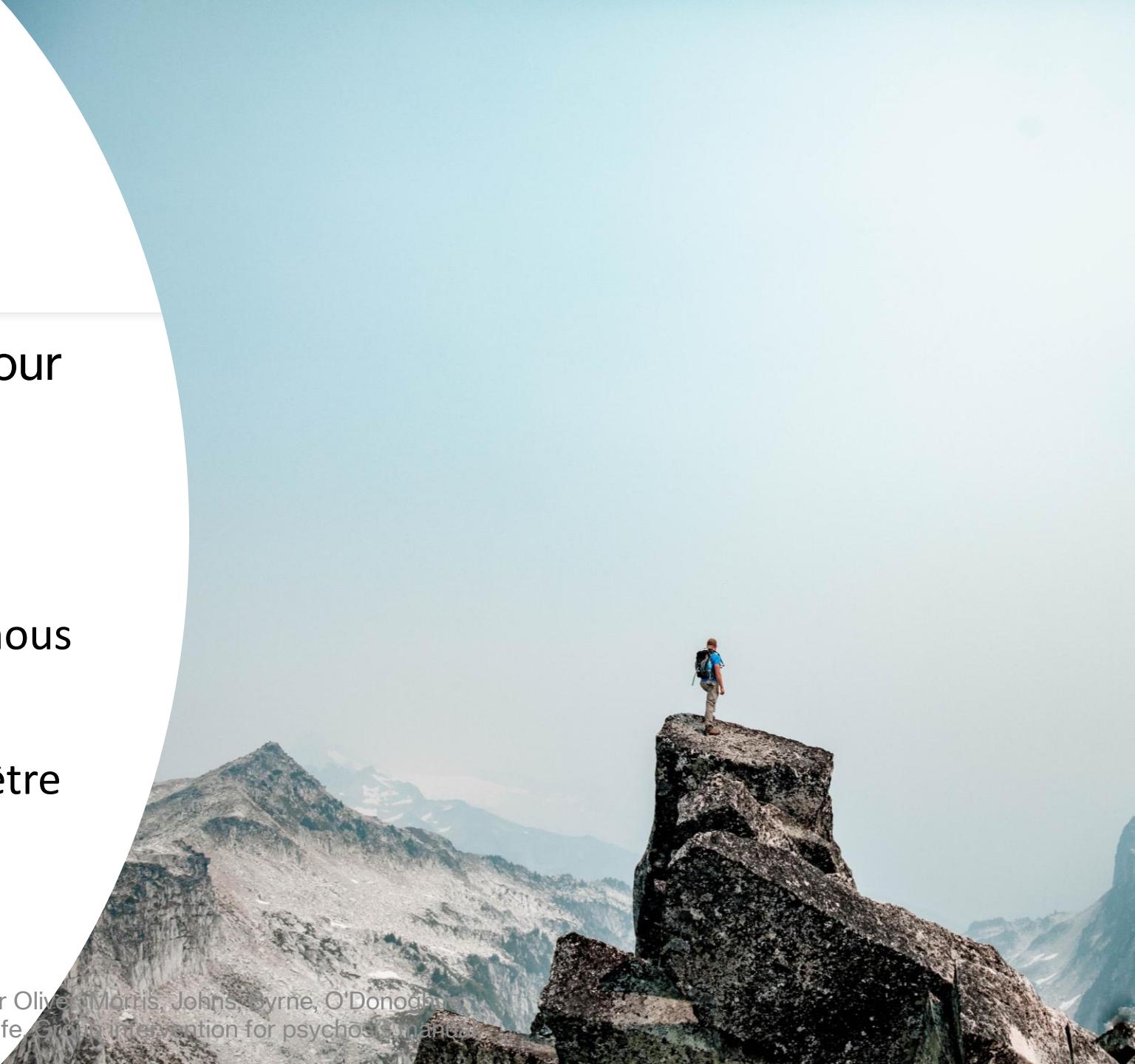
ACT pour la vie Profitez au maximum de la vie

Séance 3

Thanh-Lan Ngô
Geneviève Ouellet
Magalie Lussier-Valade

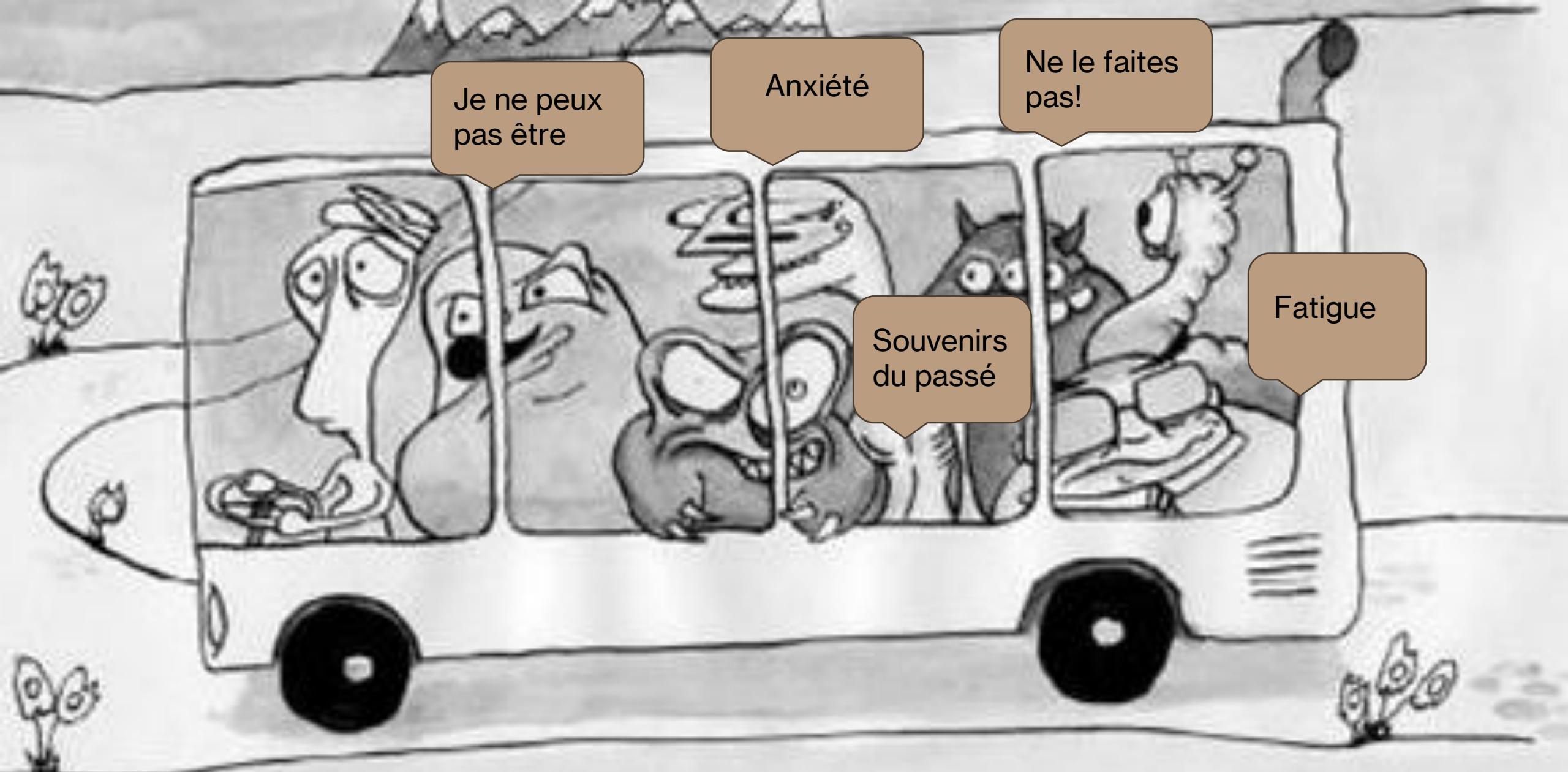
Quel est le but du groupe

- 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



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



Passagers sur l'autobus

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.

Cette semaine:

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



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.

berg

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?



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



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



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



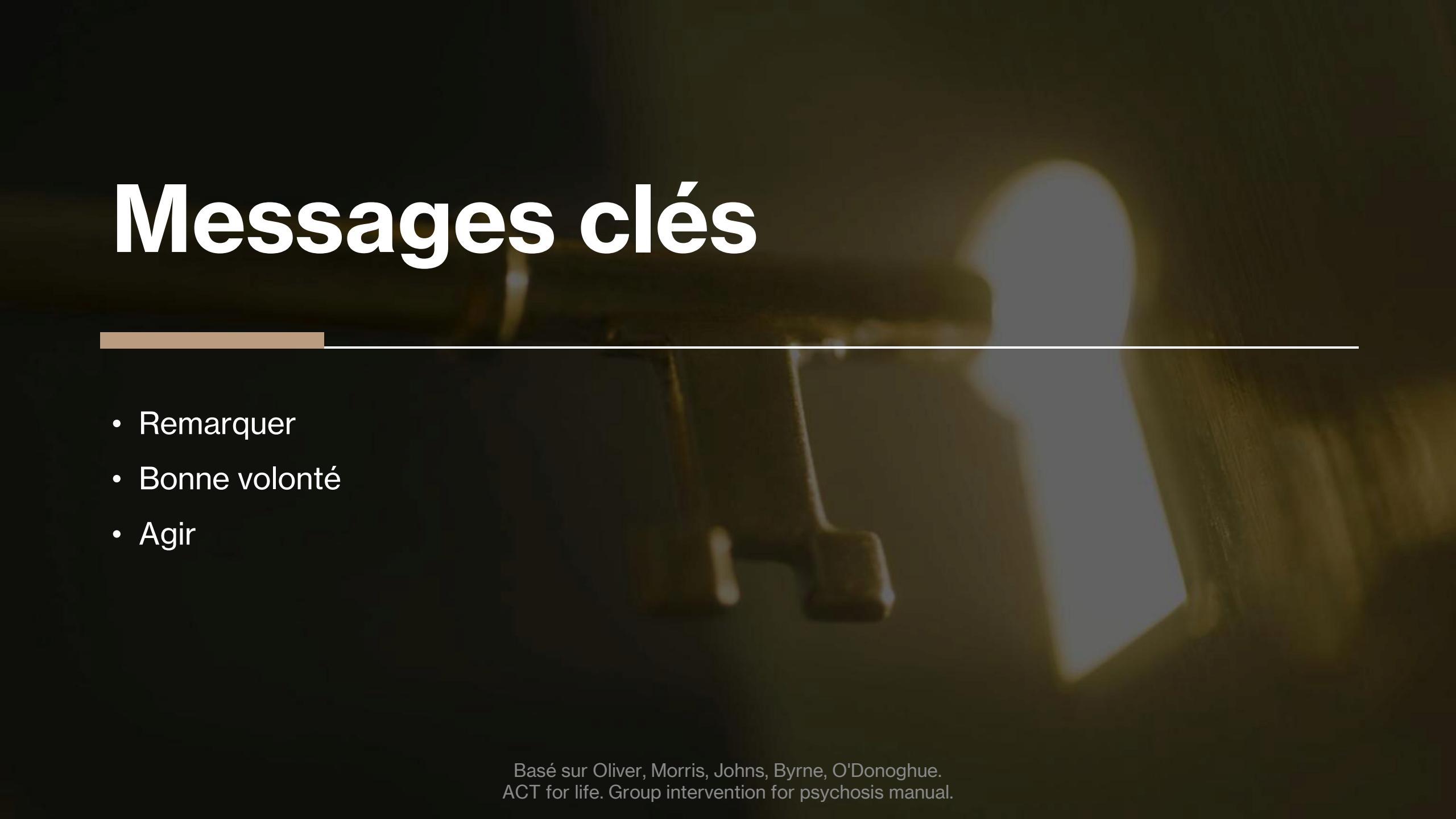
Être présent et observer

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?

Messages clés



A person in a dark suit and tie, seen from the side, looking down at a table with a lamp and a book.

-
- Remarquer
 - Bonne volonté
 - Agir



Passagers sur l'autobus

berg

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



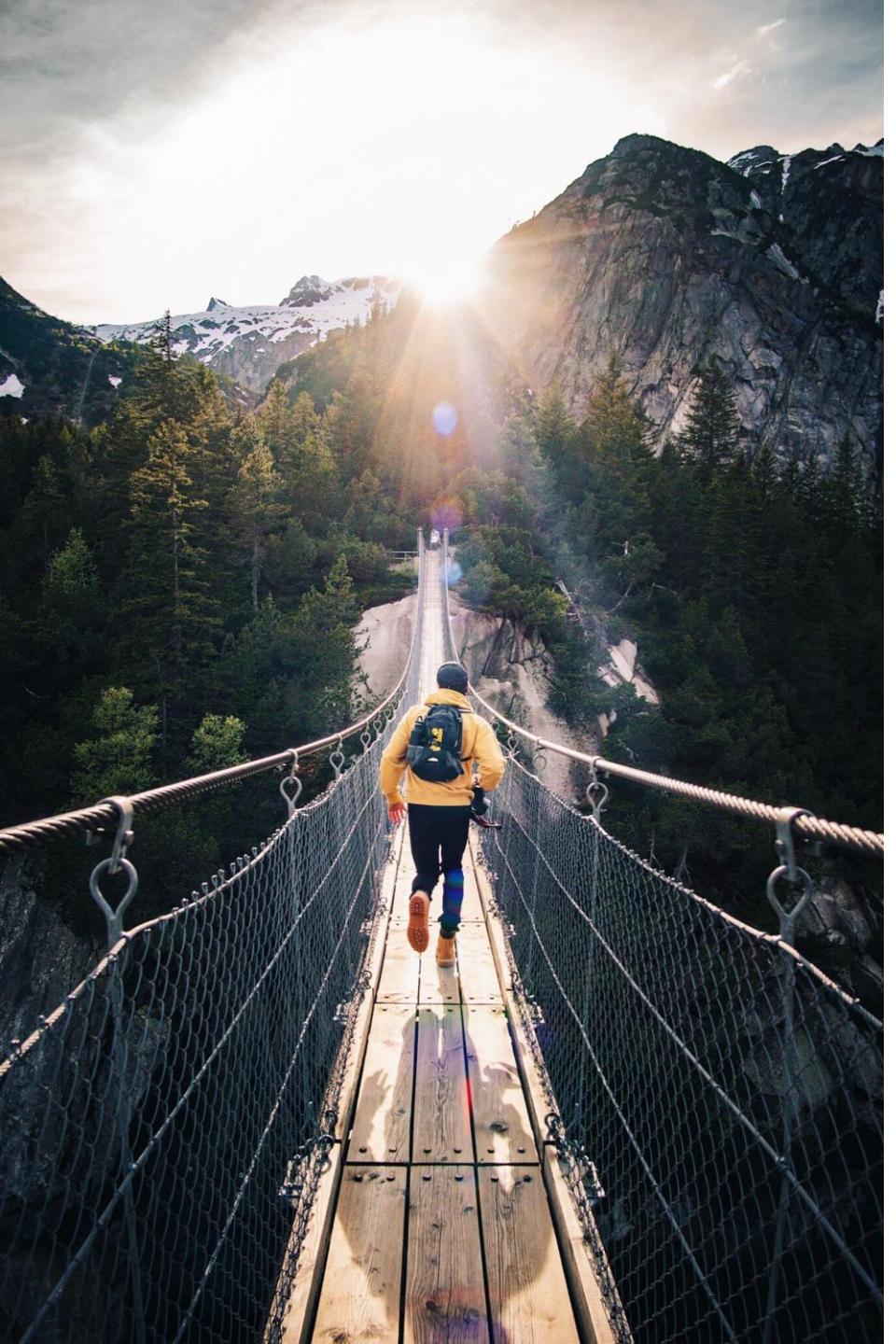
Et maintenant? Les prochaines étapes

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!

