

LA MATRICE DE LA THEORIE D'ACCEPTATION ET D'ENGAGEMENT (ACT)

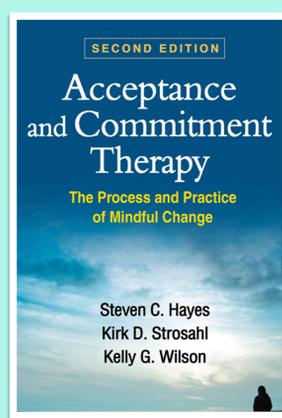
Guide du management à distance

QUE SIGNIFIE L'ACT ?

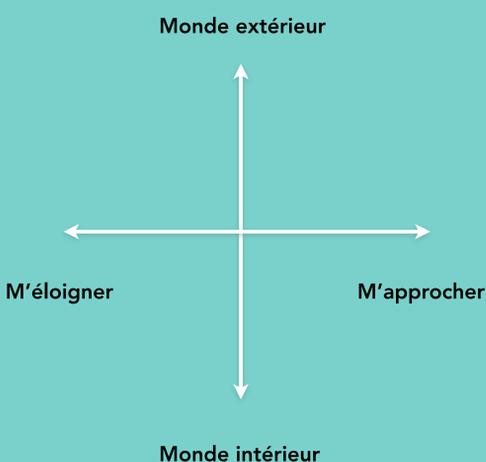
Développer sa flexibilité psychologique.

Développée par S. Hayes, K. Strosahl et K. Wilson, la Théorie d'Acceptation et d'Engagement se base sur 6 processus de flexibilité psychologique permettant des effets bénéfiques durables : l'acceptation, la défusion, le « soi observateur », l'action engagée, ses valeurs et l'instant présent.

Ces processus vont permettre de développer sa flexibilité psychologique et vise à se rapprocher de ses valeurs de vie et à choisir la direction que chacun aspire à prendre au regard de ce qui est



LA MATRICE ACT



La Théorie d'Acceptation et d'Engagement a ensuite été développée sous forme de matrice. La matrice ACT permet d'activer les 6 processus sur lesquels s'appuie l'ACT au moyen d'un schéma composé de 4 quadrants : ce dont nous devons nous approcher, nous éloigner, nos expériences vécues physiquement et notre intérieur.

À QUOI SERT LA MATRICE ACT ?

Une prise de conscience.

La matrice ACT permet de prendre conscience de ce qui est réellement important pour chaque individu. La compréhension de nos mécanismes internes permet de différencier les comportements qui nous font souffrir de ceux qui soutiennent ce que nous souhaitons réellement.

Cette prise de conscience permet ensuite de se diriger vers la bonne direction.

IMPORTANT

UTILISER LA MATRICE ACT DANS L'ENTREPRISE.

Les souvenirs traumatiques liés au confinement ont pu provoquer un déséquilibre dans la vie des collaborateurs qu'il est possible d'atténuer grâce à la matrice ACT.

Les managers peuvent aider les collaborateurs en les invitant individuellement à trier leurs expériences et leurs comportements dans la matrice.

Une fois la matrice remplie, les collaborateurs pourront mettre en lumière ce qui les rend heureux, et ce qui, au contraire, est la cause de comportements déviants par rapport à ce qu'ils veulent être.

Cet outil peut être utile pour aider à renforcer la compréhension et l'empathie au sein des équipes de travail.

