FICHE 36 · POUR LE PSYCHOLOGUE

La matrice ACT

Une carte en quatre cases pour faire le point (matrice)

OBJECTIF

Aider la personne à organiser son expérience en quatre cases : ce qui compte pour elle, ce qui fait obstacle à l'intérieur, ce qu'elle fait pour s'éloigner de l'inconfort, ce qu'elle fait pour se rapprocher de ce qui compte.

POUR QUI

Tout public adulte et adolescent ; utile pour la formulation de cas et le suivi.

DURÉE

15 à 20 min en séance ; à reprendre à chaque séance si besoin

DÉROULÉ

1. Dessine une croix : axe horizontal « s'éloigner / se rapprocher », axe vertical « expérience intérieure / actions visibles ».
2. Commence en bas à droite : qui et quoi est important pour toi ?
3. En bas à gauche : qu'est-ce qui apparaît à l'intérieur et te gêne (pensées, émotions, souvenirs) ?
4. En haut à gauche : que fais-tu pour t'éloigner de ces expériences ? En haut à droite : que fais-tu, ou pourrais-tu faire, pour te rapprocher de ce qui compte ?
5. Demande : « Qui remarque tout cela ? » (le point d'observation au centre), puis choisis une action en haut à droite pour la semaine.

POINTS D'ATTENTION

> Ne juge pas les actions de gauche : elles soulagent souvent à court terme. La question est leur effet à long terme sur ce qui compte pour la personne.

RÉFÉRENCES

Polk, K. L. & Schoendorff, B. (Eds.) (2014). The ACT Matrix: A New Approach to Building Psychological Flexibility Across Settings and Populations. New Harbinger.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (2nd ed.). Guilford.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 36 · FICHE À REMETTRE

Ma matrice

Cette carte en quatre cases t'aide à voir clair : ce qui compte pour toi, ce qui te gêne à l'intérieur, et ce que tu fais pour t'éloigner ou te rapprocher de ce qui compte.

1. En bas à droite : qui et quoi est important pour moi ?
2. En bas à gauche : quelles pensées, émotions ou souvenirs me gênent ?
3. En haut à gauche : que fais-je pour m'éloigner de ce qui me gêne ?
4. En haut à droite : que puis-je faire pour me rapprocher de ce qui compte ?

Ce que je fais pour m'éloigner (haut gauche)	Ce que je fais pour me rapprocher (haut droite)

Ce qui me gêne à l'intérieur (bas gauche) et ce qui compte pour moi (bas droite) :

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification