FICHE 37 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Mon plan d'action engagée

Transformer une valeur en actions concrètes, obstacles compris

OBJECTIF

Traduire une valeur en objectifs concrets à court terme, anticiper les obstacles intérieurs et extérieurs, et prévoir comment y répondre.

POUR QUI

Après le travail sur les valeurs (fiches 05, 33, 34), pour passer à l'action.

DURÉE

20 min en séance ; suivi sur 2 à 4 semaines

DÉROULÉ

1. Choisis une valeur avec la personne.
2. Définissez une action précise, réaliste, datée (quoi, quand, où, avec qui), plutôt petite.
3. Anticipez les obstacles intérieurs (pensées, émotions) et extérieurs (temps, argent, autres).
4. Pour chaque obstacle, prévoyez une réponse : défusion, accueil, adaptation de l'action, aide d'un proche.
5. Faites le bilan à la séance suivante, sans jugement : qu'est-ce qui a aidé ? Que faut-il ajuster ?

POINTS D'ATTENTION

> Préfère une action très petite réalisée à une grande action reportée. En cas d'échec, explore ce qui s'est passé avec curiosité ; c'est une information, pas une faute.

RÉFÉRENCES

Harris, R. (2019). ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy (2nd ed.). 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 37 · FICHE À REMETTRE

Mon plan d'action engagée

Une valeur prend vie quand on agit. Choisis une petite action concrète, prévois ce qui pourrait te freiner, et comment tu vas réagir.

1. Ma valeur : _____
2. Mon action (quoi, quand, où, avec qui) : _____
3. Ce qui pourrait me freiner, à l'intérieur et à l'extérieur : _____
4. Ce que je ferai si cet obstacle arrive : _____

Action prévue	Date	Faite ? (oui/non)	Ce que j'ai appris

Qu'est-ce que je garde, qu'est-ce que j'ajuste pour la suite ?

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