FICHE 82 · POUR LE PSYCHOLOGUE

L'acceptation radicale

Accepter complètement ce qu'on ne peut pas changer

OBJECTIF

Aider la personne à accepter pleinement une réalité qui ne peut pas être changée (passé, perte, situation), pour réduire la souffrance ajoutée par le refus, sans approuver ni se résigner.

POUR QUI

Refus persistant d'une réalité douloureuse (« ce n'est pas juste », « ça n'aurait pas dû arriver »), rumination sur le passé.

DURÉE

15 à 20 min en séance ; pratique répétée

DÉROULÉ

1. Distinguez ce qui peut être changé (à résoudre) et ce qui ne le peut pas (à accepter).
2. Montrez comment le refus (« ça ne devrait pas être ») ajoute de la souffrance à la douleur.
3. Proposez des façons concrètes d'accepter : se le dire, adopter une posture ouverte, remarquer la résistance dans le corps.
4. Expliquez que l'acceptation se répète : on « retourne l'esprit » vers l'acceptation chaque fois qu'il repart vers le refus.

POINTS D'ATTENTION

> Accepter ne veut pas dire approuver, pardonner ou rester dans une situation dangereuse. Avec les traumatismes ou les injustices graves, avancez lentement et validez la colère.

RÉFÉRENCES

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (2nd ed.). Guilford.

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 82 · FICHE À REMETTRE

L'acceptation radicale

Certaines choses ne peuvent pas être changées : le passé, une perte, une décision qui ne dépend pas de toi. Refuser la réalité (« ça n'aurait pas dû arriver ») ajoute de la souffrance. L'accepter complètement, sans l'approuver, peut libérer.

1. Ce que je refuse d'accepter : _____
2. Est-ce que je peux le changer ? Si oui : je cherche une solution. Si non : je travaille l'acceptation.
3. Je me le dis : « C'est ainsi. Je n'aime pas ça, et c'est ainsi. »
4. Je remarque la résistance dans mon corps, et je la relâche un peu.

Ce que je refuse	Peut-il changer ? (oui/non)	Souffrance du refus /10	Après avoir accepté /10

Qu'est-ce qui deviendrait possible si j'acceptais cela ?

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