



ACCOMPAGNEMENT CRÉATIF VERS UN MIEUX-ÊTRE · ARTS

# EXEMPLES POUR LA MATRICE ACT

## L'IMPORTANT POUR SOI

Qui? Quoi? Tout ce qui favorise un mieux-être  
et qui donne du sens à la vie.

- La famille
- La relation amoureuse
- Les ami.e.s
- Les collègues
- La santé mentale
- La santé physique
- Un beau milieu de vie
- Les voyages
- L'exploration
- La connexion humaine
- La découverte
- Le plaisir
- L'apprentissage
- L'expression de soi
- Le respect
- L'égalité
- La dignité humaine
- L'humour
- Les animaux
- L'implication communautaire
- L'enrichissement personnel
- La qualité des relations
- La musique
- L'accomplissement de soi
- La créativité
- La communication
- La bienveillance
- La prospérité financière
- La sécurité
- L'équilibre de vie
- Une saine alimentation
- L'activité physique
- L'épanouissement
- Le contact avec la nature
- La transmission
- La liberté
- L'autonomie
- Le plein air
- Des moments de solitude
- L'authenticité
- La confiance
- La stabilité
- L'honnêteté
- La spiritualité
- Ainsi de suite!

# EXEMPLES POUR LA MATRICE ACT

## IDÉES D'ACTIONS PORTEUSES

Tout ce qu'on fait pour se rapprocher de l'important pour soi.

- Lire
- Cuisiner
- Voir les gens qu'on aime
- Se promener avec un esprit de découverte
- Appeler ses ami.e.s
- Aller à la bibliothèque
- Aller à la piscine
- Embellir son milieu de vie
- Sortir / Aller voir des shows
- Randonnée / marche
- Activités en famille ou entre ami.e.s
- Yoga / Pilates / Tai chi / Qi cong
- Apprendre une autre langue
- Visiter des musées
- Aller au cinéma
- Se faire une tasse de thé / un bon café
- Pratiquer un instrument de musique
- Profiter pleinement de chaque saison
- Danser
- Aller lire ou écrire dans un café
- Prendre un bain aux chandelles
- S'impliquer dans sa communauté
- Aller au spa
- Faire du tapping EFT
- Manger au restaurant
- Découvrir un nouvel endroit
- Se confier dans un journal intime
- Exprimer de la gratitude
- Jouer de la musique
- Chanter
- Peinturer
- Dessiner
- Artisanat (tricot, broderie, scrapbooking, etc)
- Être pleinement présent.e dans le moment
- Méditer
- Se faire masser
- Ranger / faire du ménage
- S'entraîner
- Donner du sang
- Prendre soin de ses plantes / animaux
- Faire du bénévolat
- Faire une sieste
- Planifier les vacances
- Aller chez le coiffeur
- Essayer de nouvelles choses
- Oser sortir de sa zone de confort
- Faire plaisir à quelqu'un / sourire aux autres
- Aller à la plage / près de l'eau
- Regarder un film inspirant
- Diffuser une huile essentielle qui sent bon
- Utiliser une lampe de luminothérapie
- Faire des micro-pauses
- S'étirer / bouger
- Ainsi de suite!



ACCOMPAGNEMENT CRÉATIF VERS UN MIEUX-ÊTRE · ARTS

# EXEMPLES POUR LA MATRICE ACT

## INCONFORTS INTERNES POSSIBLES

Tout ce qui nuit au mieux-être, à l'intérieur de soi.

- Stress / anxiété
- Pression de performance
- Perfectionnisme
- Frustration
- Culpabilité
- Tristesse
- Manque d'énergie / Fatigue / Épuisement
- Ne pas se sentir accompli.e
- Avoir le sentiment de gaspiller son potentiel
- Avoir peur pour sa santé
- Ne pas se sentir en forme physiquement
- Peur de perdre les gens qu'on aime
- Peur du futur et des étapes à venir
- Craintes professionnelles
- Questionnements en lien avec la parentalité
- Peur de la crise climatique
- Peur du climat mondial actuel
- Isolement / solitude
- Le sentiment d'être indispensable
- Insatisfaction
- Sentiment de décalage
- Tiraillement entre la tête et le coeur
- Manque de confiance
- Difficulté à s'affirmer
- Charge mentale
- Confusion (se sentir «overwhelmed»)
- La peur que le pire arrive
- Penser que l'univers est contre soi
- Difficulté à accepter ce sur quoi on n'a pas le contrôle
- Le manque de perspective à long terme
- La perte de sens
- Faible estime de soi
- Sentiment de ne pas avoir de valeur personnelle
- La déprime / la dépression saisonnière
- Le sentiment d'impuissance
- Le «people pleasing»
- Les pensées nuisibles (overthinking)
- L'hypersensibilité
- L'hyperempathie (ressentir ce que les autres vivent)
- L'hyperesthésie (sensibilité aux bruits, goûts, visuels, etc)
- Insomnie
- Douleurs chroniques
- Insécurité financière
- Ainsi de suite!



ACCOMPAGNEMENT CRÉATIF VERS UN MIEUX-ÊTRE · ARTS

# EXEMPLES POUR LA MATRICE ACT

## RÉACTIONS DE FUITE ET DE LUTTE

Tout ce qu'on fait pour s'éloigner des obstacles intérieurs.

- Scroller sur le cellulaire
- Fumer
- Boire de l'alcool
- Être constamment dans le faire plutôt que dans l'être
- Travailler sans arrêt
- Faire passer le travail avant tout le reste
- En prendre trop sur ses épaules
- Crier
- Taper sur des objets / claquer des portes
- Être rigide (se mettre de la pression, se dire qu'il faut en faire plus)
- Ne pas se permettre de faire quelque chose pour le plaisir
- Croire les pensées nuisibles qui grugent de l'énergie
- Se coucher trop tard
- Dormir trop ou pas assez
- Jouer à des jeux vidéos ou à la loterie
- Se comparer / se dénigrer
- Procrastiner
- Se ronger les ongles
- Écouter la télévision ou YouTube
- Trop manger ou mal manger
- S'étourdir avec plein d'activités
- Manquer de focus / s'éparpiller dans plein de directions
- Se taire au lieu de communiquer
- Boudier
- S'isoler
- Trop donner aux autres / s'oublier
- Ghoster
- Ainsi de suite!