



La Matrice ACT

Prendre une décision éclairée sur votre couple

CABINET DE PSYCHOLOGIE ENNEADE

Est-ce que je reste ou est-ce que je pars ?

Cette question, aussi simple qu'elle paraisse, peut devenir un véritable piège mental. On se retrouve à tourner en rond, à peser le pour et le contre à l'infini, à chercher la certitude là où il n'y en a pas. Et plus on cherche la bonne réponse, plus on s'épuise — et moins on avance.

C'est précisément pour sortir de cette impasse que cet outil a été conçu.

Pourquoi la Matrice ACT change la façon dont on aborde cette décision

La Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT) repose sur une idée fondamentale : ce qui nous empêche d'avancer, ce ne sont pas nos circonstances — c'est notre **relation à nos pensées et à nos émotions**.

Quand on doit prendre une décision difficile sur son couple, deux types de mouvements s'affrontent en nous :

→ Les mouvements d'évitement

Ce qu'on fait pour fuir la douleur, l'inconfort, la peur. Rester par peur d'être seul(e). Partir pour ne plus souffrir. Remettre à plus tard pour ne pas avoir à choisir.

→ Les mouvements vers ce qui compte vraiment

Les actions alignées avec ce qu'on est vraiment, avec ce qu'on veut pour sa vie et pour la personne qu'on souhaite être dans une relation.

La Matrice ACT vous aide à **distinguer ces deux types de mouvements** — et à voir clairement ce qui vous motive réellement dans votre décision.

Ce que cet outil vous permet de faire concrètement

En travaillant avec la matrice, vous allez :

- Identifier ce qui compte vraiment pour vous dans une relation, au-delà de vos peurs et de vos schémas automatiques.
- Reconnaître les stratégies d'évitement qui influencent vos choix sans que vous en soyez toujours conscient(e).
- Clarifier ce que chacune des options — rester ou partir — dit de vos valeurs profondes.
- Prendre une décision qui vient de vous, et non d'une réaction à la douleur ou à la peur.

Ce que la Matrice ACT n'est pas

Elle ne vous dira **pas quoi choisir**. Elle ne tranche pas à votre place et ne valide pas l'une ou l'autre option.

Ce n'est pas un test de compatibilité, ni un verdict sur votre couple.

C'est un **espace de clarté** — pour que la décision que vous prendrez soit la vôtre, ancrée dans ce qui vous importe profondément, et non dictée par l'urgence émotionnelle du moment.

Parce qu'une décision prise depuis ses valeurs, même difficile, est une décision qu'on peut assumer.

Mon couple est-il bon pour moi ?

La matrice ACT pour mieux y voir clair

Un outil pour comprendre ce qui guide mes choix et avancer en conscience, en direction de ce qui compte vraiment pour moi.

EXPÉRIENCE INTÉRIEURE

(pensées, émotions, sensations)



1. Ce que j'ai tendance à éviter de façon générale dans ma vie affective

Quelles pensées, émotions, sensations ou situations ai-je tendance à fuir, éviter ou ne pas vouloir ressentir dans mes relations amoureuses ?

Exemples :

- La solitude, l'abandon
- Le rejet, la non-reconnaissance
- Les conflits, les disputes
- La vulnérabilité (montrer mes besoins)
- La peur de ne pas être assez bien
- La dépendance affective
- La culpabilité de faire souffrir l'autre
- L'incertitude, le doute



3. Ce qui compte vraiment pour moi dans une relation



Quelles sont mes valeurs, mes besoins profonds ?
Quelle est la qualité de relation que je souhaite vivre ?
Qu'est-ce qui est essentiel pour moi ?

Exemples :

- L'amour et le respect
- La confiance et la sécurité émotionnelle
- La liberté et l'authenticité
- Une communication bienveillante
- La complicité et le plaisir
- Le soutien mutuel
- Le partage de projets de vie
- Me sentir vu-e et compris-e
- Pouvoir être moi-même

S'ÉLOIGNER
DE CE QUI EST
INCONFORTABLE
(éviter, fuir,
contrôler)

ALLER VERS
CE QUI COMPTE
(valeurs, sens,
personne que je
veux être)



2. Ce que je fais pour éviter cet inconfort

Quels comportements j'adopte pour ne plus ressentir ces pensées, émotions ou situations difficiles ?

Exemples :

- Je reste dans la relation même si je ne suis plus heureux-se
- J'évite certaines conversations importantes
- Je me suradapte pour être aimé-e
- Je contrôle, je pose beaucoup de questions
- Je me ferme, je me protège, je prends de la distance
- Je culpabilise et je fais passer les besoins de l'autre avant les miens
- Je cherche des distractions (travail, écrans, sorties...)
- Je menace de partir sans vraiment le faire



4. Dans mon couple, ce qui me rapproche de ce qui compte pour moi

Qu'est-ce qui, aujourd'hui, dans ma relation actuelle, me permet déjà de vivre ce qui compte pour moi ?
Quels éléments nourrissent mes valeurs ?

Exemples :

- Nous partageons des moments de qualité
- Je me sens soutenu-e dans mes projets
- Je peux être moi-même
- Il/elle fait preuve d'écoute et de bienveillance
- Nous rions, nous avons du plaisir ensemble
- Nous avons des valeurs communes
- Nous traversons ensemble les difficultés
- Je me sens en sécurité émotionnelle

COMPOTEMENTS OBSERVABLES

(ce que je fais concrètement)



4 bis. Les actions qui me rapprochent de ce qui compte pour moi

Quelles sont les actions concrètes que je peux mettre en place (ou poursuivre) pour vivre davantage la relation que je souhaite ? Quelles décisions ou petits pas me rapprochent de la personne que je veux être ?

Exemples :

- Exprimer clairement mes besoins et mes limites
- Avoir des conversations sincères, même si c'est inconfortable
- Prendre soin de moi et maintenir mes activités personnelles
- Nourrir la complicité (temps de qualité, projets, rituels)
- Travailler ma communication (écoute, reformulation, non-violence)
- Demander ce dont j'ai besoin
- Poser des choix clairs (m'engager davantage, réajuster, ou envisager une séparation)
- Avancer pas à pas, en cohérence avec mes valeurs

ÉCOUTER
COMPRENDRE
CHOISIR
EN CONSCIENCE

Plus de clarté ♥ Plus de liberté ♥ Plus de moi

Mon couple est-il bon pour moi ?

La matrice ACT pour y voir plus clair

Prenez un temps pour réfléchir et remplir chaque case avec sincérité.
Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Cet outil vous aide à comprendre ce qui guide vos choix et à avancer en conscience, en direction de ce qui compte vraiment pour vous.

EXPÉRIENCE INTÉRIEURE
(pensées, émotions, sensations)



1. Ce que j'ai tendance à éviter de façon générale dans ma vie affective

Quelles pensées, émotions, sensations ou situations ai-je tendance à fuir, éviter ou ne pas vouloir ressentir dans mes relations amoureuses ?

-
-
-
-
-



3. Ce qui compte vraiment pour moi dans une relation

Quelles sont mes valeurs, mes besoins profonds ?
Quelle est la qualité de relation que je souhaite vivre ?
Qu'est-ce qui est essentiel pour moi ?

-
-
-
-
-

S'ÉLOIGNER DE CE QUI EST INCONFORTABLE
(éviter, fuir, contrôler)

ALLER VERS CE QUI COMPTE
(valeurs, sens, personne que je veux être)



2. Ce que je fais pour éviter cet inconfort

Quels comportements j'adopte (parfois sans m'en rendre compte) pour ne plus ressentir ces pensées ou ces émotions ?
Comment est-ce que je tente de me protéger ?

-
-
-
-
-



4. Dans mon couple, ce qui me rapproche de ce qui compte pour moi

Qu'est-ce qui, aujourd'hui, dans ma relation actuelle, me permet déjà de vivre ce qui compte pour moi ?
Quels éléments nourrissent mes valeurs ?

-
-
-
-
-

COMPORTEMENTS OBSERVABLES
(ce que je fais concrètement)



4 bis. Les actions qui me rapprochent de ce qui compte pour moi

Quelles sont les actions concrètes que je peux mettre en place (ou poursuivre) pour vivre davantage la relation que je souhaite ? Quelles décisions ou petits pas me rapprochent de la personne que je veux être ?

-
-
-
-

Plus de clarté
Plus de liberté
Plus de moi



DES CHOIX PLUS ALIGNÉS POUR UNE VIE PLUS SÉRÈNE



ÉCOUTER
COMPRENDRE
AVANCER
EN CONSCIENCE