

La matrice, un outil de l'ACT



CE QUI SE VOIT,
CE QUE JE FAIS

COMPORTEMENTS D'ÉLOIGNEMENT

COMPORTEMENTS D'APPROCHE

s'éloigner

s'approcher

MOI
QUI OBSERVE

CE À QUOI JE NE VEUX
PAS PENSER, NE VEUX PAS RESSENTIR

CE QUI EST IMPORTANT POUR MOI

CE QUI NE SE VOIT PAS
CE QUE JE SAIS