
Sommaire

Remerciements	7
Préface : Les vertus de l'acceptation, par Christophe André	9
Préface : Êtes-vous prêt-e à vous engager ?, par Steven C. Hayes, PhD	13
Préface à la deuxième édition	16
Introduction : Choisir la vie plutôt que la lutte	19
• Utilisez ce livre avec Internet	22
Prologue : Coïncés	23
• De quoi souffrent-ils ?	28
• Coïncé-e ?	29
• Les deux fioles.....	29
• En route !	31
Chapitre 1 : La Matrice ACT	33
• La matrice ACT	33
• Choisissez une vie	36
• Aimerez-vous pouvoir plus facilement choisir ?	37
• Dans quelle direction conduisez-vous votre vie ?	37
• Quelques conseils pour avancer	39
• Avant de continuer votre lecture, faites l'exercice de VIE (Vivre Intégralement l'Expérience).....	40
• Observez vos actions à droite et à gauche	40
Chapitre 2 : Le pouvoir de l'observation	41
• Naissance du moi observateur.....	41
• L'intelligence (votre tête)	45
• Souffrance et valeurs, deux aspects de notre expérience intérieure.....	48
• Quelques conseils pour avancer	53

Chapitre 3 : Coincés dans la lutte	57
• La souffrance humaine.....	57
• Comment s'en éloigner ?.....	59
• Le piège de la lutte.....	64
• Est-ce que ça marche ?.....	66
• Le cout de la lutte	69
• Quelques conseils pour avancer	70
Chapitre 4 : La vie côté valeurs	71
• Une boussole dont vous êtes l'aiguille	72
• Nos valeurs, ce sont les directions qui donnent un sens à notre vie.....	74
• Valeurs, souffrances et vulnérabilité	80
• Valeurs, émotions et sentiments.....	81
• Valeurs et obstacles.....	82
• Quelques conseils pour avancer	85
Chapitre 5 : Le contrôle, solution ou problème ?	89
• Au nom de la lutte	89
• Et si le contrôle était le problème ?.....	90
• Pourquoi cherchons-nous à contrôler ?	90
• Quand le contrôle est efficace.....	92
• La programmation	94
• Chercher à contrôler, c'est le mode « défaut »	96
• L'alternative : consentir (l'acceptation)	96
• Quelques conseils pour avancer	97
Chapitre 6 : Consentir (accepter)	99
• Consentez-vous ?.....	99
• Pas d'accord !.....	101
• C'est quoi, consentir ?	103
• L'ABCD d'une vie choisie	108
• Quelques conseils pour avancer	109
Chapitre 7 : Déminez les pièges de l'intelligence	111
• Ces pensées qui nous collent et nous accrochent	111
• Les illusions de l'intelligence	114
• Que faire avec vos passagers ?.....	115
• L'usine à raisons	117
• L'évitement expérientiel.....	118
• L'intelligence n'est ni votre amie ni votre ennemie	118
• Décollez votre sparadrap verbal.....	121
• Utilisez le langage pour déminer les pièges du langage ...	123

• Desserrez l'étoupe des « parce que »	124
• Dansez avec vos pensées !	125
• Quelques conseils pour avancer	127
Chapitre 8 : Levez les dernières barrières	129
• Déminez votre histoire.....	129
• Accusé-e, levez-vous !.....	130
• Surfez sur l'océan de vos émotions.....	133
• Cultivez la douceur envers vous-même.....	133
• La force de l'observation.....	135
• Qui êtes-vous ?... ..	136
• La base.....	138
• Quelques conseils pour avancer	139
Chapitre 9 : Reprenez le volant !	141
• Avancez vers vos Directions de Vie.....	141
• Valeurs et objectifs	143
• Incarne vos valeurs ici et maintenant.....	145
• Planifiez votre itinéraire	147
• Choisissez des objectifs concrets.....	148
• Planifiez les étapes	150
• Anticipez les obstacles	151
• Annoncez que le bus va partir et avancez !	152
• Quelques conseils pour avancer	154
Chapitre 10 : Gardez le cap !	157
• Le chemin parcouru	157
• Choisir la vie plutôt que la lutte	158
• Face aux obstacles, restez en mouvement.....	159
• Vous ne tenez pas un engagement ? Rengagez-vous !	160
• Problème ou souffrance ?	161
• Roulez avec les obstacles et les échecs	164
• Ne laissez pas votre tête vous replonger dans ses pièges .	164
• Méfiez-vous de l'inaction !.....	165
• À vous de choisir !	166
Épilogue	169
• Et vous ?.....	175
Conclusion	176
• Choisir la vie plutôt que la lutte	176
• La maison d'hôte	176

Annexes	177
• Tableau de bord de VIE.....	177
• Observer mes actions à droite et à gauche	178
• Ma pratique du SIM.....	179
• Efficacité de mes solutions	180
• Choisir une action engagée	181
• Observer mes actions vers mes valeurs	182
• ALOHA à mes expériences inconfortables	183
• Ma pratique du déminage.....	184
• Accueillir ma souffrance avec bienveillance.....	185
• Planifiez les étapes	186
• Mes valeurs, objectifs et étapes	187
• Actions vers mes valeurs et Vitalité.....	188
Références bibliographiques	189
• Livres en anglais.....	189
• Livres en français.....	190
• Sites Internet.....	192