

L'ACT est une approche profonde qui, au delà de ces aspects thérapeutiques, constitue une philosophie de vie.

La sérénité d'accepter les choses que nous ne pouvons changer,

Le courage de changer celles que nous pouvons changer,

La sagesse de reconnaître la différence.

La célèbre prière de la sérénité de Reinhold Niebur résume bien cette philosophie de vie empreinte d'humanisme et de compassion envers ses propres souffrances comme envers celle des autres, mais aussi d'une philosophie active d'engagement dans la vie au service d'incarner aux travers de nos actions quotidiennes les qualités humaines qui ont pour nous le plus de valeur.

Le modèle ACT touche ainsi chacun et chacune d'entre nous dans ce que nous avons de plus profond et de plus précieux, et adresse directement un message d'espoir doublé d'un appel à l'action.

Cette philosophie, bien qu'entièrement séculaire présente des parallèles avec nombre de traditions spirituelles venues du monde entier: buddhisme, suffisme, christianisme et ne s'oppose à aucune théologie.

Reconnaître sa vulnérabilité, ses peurs et ses zones d'ombres, les accueillir avec douceur, bienveillance et compassion plutôt que chercher à les nier, les cacher à soi-même ou aux autres ou encore à les modifier. Une telle approche appliquée au delà des seules individus à le pouvoir de transformer en profondeur le monde dans lequel nous vivons.

Que se passerait-il par exemple si, en matière de discrimination nous acceptions de reconnaître les préjugés que notre histoire personnelle et collective a programmés en nous plutôt que les nier dans ce jeu sans fin où c'est toujours l'autre, jamais nous qui a des préjugés? Que se passerait-il si, tous en reconnaissant ses pensées qui nous accrochent, nous choisissons d'agir en direction de nos valeurs et organisons nos écoles, lieu de travail et système de santé autour d'une telle philosophie?