

Est-ce que ça vous intéresserait d'apprendre comment avancer plus tout en luttant moins?...

Si vous êtes comme la plupart d'entre nous, vous avez répondu : *Oui!*

L'ACT n'est pas qu'une thérapie. Basée sur une analyse du fonctionnement *normal* de l'esprit humain, l'ACT enseigne des techniques qui permettent au quotidien à chacun et chacune d'enrichir sa vie et de lâcher prise là où la lutte ne fonctionne pas.

L'ACT est ainsi utilisé dans l'amélioration des performances sportives et professionnelles, la gestion du stress professionnel ou encore l'amélioration des performances des joueurs d'échec!

L'ACT peut donc représenter un instrument privilégié de développement personnel qui ne s'adresse pas seulement aux personnes qui souffrent ou qui sont coincées dans la lutte depuis longtemps. Si vous n'avez pas de souffrance importante, lire *Faire face à la souffrance* peut quand même vous aider à avancer vers une vie plus riche.

L'ACT c'est une manière de vivre relativement facile à apprendre, même si dans un premier temps certains de ces aspects peuvent sembler contre-intuitifs.

Le fonctionnement normal de l'intelligence humaine veut que nous ayons souvent tendance à lutter contre nos ressentis intérieurs. Il est souvent difficile de se désengager du dialogue intérieur! Qui n'a pas raté des tirs au but ou des coups droits ou des paniers du fait d'être prisonnier de ce que racontait la tête?

L'ACT peut aider tout un chacun à se désengager du dialogue intérieur pour concentrer le meilleur de son énergie sur les actions qui font vraiment avancer.

C'est pour cela que *Faire face à la souffrance* - malgré son titre ! - ne s'adresse pas qu'aux

personnes en grande souffrance.

Le livre présente Julie qui n'est pas en grande souffrance mentale. Julie s'est graduellement laissée envahir par le stress professionnel et en appliquant les techniques de l'ACT, elle a su apprendre à avancer plus tout en luttant moins.