



L'acronyme **VAC** — **Voir, Accepter, Changer** — est un outil simple mais extrêmement puissant utilisé en psychologie cognitive et comportementale, en thérapie d'acceptation (ACT), en coaching et en développement personnel.

C'est une feuille de route pour naviguer à travers des émotions difficiles, des situations stressantes ou des blocages personnels. Au lieu de réagir impulsivement ou de ruminer, VAC propose un processus en trois étapes pour retrouver du pouvoir sur sa vie.

Voici une explication détaillée de chaque étape et de la philosophie qui les sous-tend.

1. V - VOIR (La lucidité)

Cette première étape est celle de la **prise de conscience et de l'observation**.

Souvent, lorsque nous sommes stressés ou contrariés, nous sommes en "pilote automatique". Nous sommes fusionnés avec nos pensées et nos émotions ("Je suis nul", "C'est une catastrophe").

L'objectif de "Voir" : Il s'agit de prendre du recul, de monter sur le balcon pour observer la scène en bas. C'est devenir le spectateur de sa propre expérience, avec curiosité et sans jugement.

Comment pratiquer "Voir" ?

- **Observer les faits** : Qu'est-ce qui se passe *réellement*, objectivement ? (La caméra vidéo).
- **Observer les pensées** : Qu'est-ce que mon esprit me raconte ? (Noter : "J'ai la pensée que je ne vais pas y arriver").
- **Observer les sensations/émotions** : Qu'est-ce que je ressens dans mon corps ? (J'ai la boule au ventre, j'ai les mâchoires serrées, je ressens de la colère).

Sans "Voir", nous sommes esclaves de nos réactions inconscientes.

2. A - ACCEPTER (Le lâcher-prise)

C'est l'étape pivot, et souvent la plus difficile et la plus mal comprise.

Ce que "Accepter" N'EST PAS :

- Ce n'est pas se résigner ("Tant pis, je laisse tomber").
- Ce n'est pas approuver ("C'est génial que ça m'arrive").
- Ce n'est pas aimer la situation.

Ce que "Accepter" EST : C'est arrêter la lutte stérile contre la réalité du moment présent. C'est reconnaître que ce qui est là... est là. C'est dire "Oui" à l'expérience présente, même si elle est désagréable.

Si je suis coincé dans un embouteillage monstre et que je suis en retard, taper sur mon volant et insulter les autres conducteurs ne change pas la réalité (je suis coincé) mais ajoute de la souffrance (colère, tension). "Accepter", c'est dire : "OK, il y a un bouchon, je vais être en retard, et je ressens une immense frustration."

L'objectif de "Accepter" : Faire de la place à l'émotion désagréable au lieu de gaspiller toute son énergie à essayer de la supprimer ou de la fuir. C'est déposer les armes.

Tant qu'on n'accepte pas la réalité, on ne peut pas la transformer. On ne peut pas quitter un endroit où l'on refuse d'admettre que l'on s'y trouve.

3. C - CHANGER (L'action engagée)

Une fois que l'on a vu la situation avec lucidité (V) et qu'on a cessé de lutter émotionnellement contre elle (A), un espace se libère. L'esprit rationnel redevient disponible. On peut alors passer à l'action.

L'objectif de "Changer" : Mettre en place une réponse constructive, alignée avec nos valeurs ou nos objectifs, plutôt qu'une réaction impulsive basée sur la peur ou la colère.

Le changement peut prendre deux formes :

1. **Changement extérieur** : Agir sur la situation. Résoudre le problème, avoir une conversation difficile, modifier son environnement, fixer une limite.
 2. **Changement intérieur** : Si la situation extérieure ne peut pas être changée (ex: un deuil, une maladie, la météo), le changement concerne notre attitude, notre perspective ou la façon dont on prend soin de soi face à cette épreuve.
-

Pourquoi l'ordre est crucial ?

L'erreur classique est de vouloir passer directement du **V** au **C**.

- *Situation : Je me sens triste (V).*
- *Réaction immédiate : Il faut que je fasse quelque chose pour ne plus être triste tout de suite (C).*

Sauter l'étape "Accepter" mène souvent à des stratégies de fuite (manger pour compenser, scroller sur son téléphone, s'anesthésier) ou des actions précipitées qui aggravent le problème.

Le **A (Accepter)** est le pont indispensable. C'est le temps d'arrêt qui permet de digérer l'émotion pour que le **C (Changer)** soit une réponse intelligente et non une réaction de panique.

Un exemple concret

Situation : Vous venez de recevoir un email critique très sec de votre patron.

1. **Voir** : "Je sens mon cœur accélérer. J'ai chaud au visage. Mon esprit dit : 'Il me déteste, je vais me faire virer, c'est injuste'. Je vois de la peur et de la colère en moi."
2. **Accepter** : "OK. C'est très désagréable. J'ai le droit de me sentir attaqué. Je respire dans cette sensation d'inconfort. Je ne réponds pas à l'email tout de suite sous le coup de l'émotion. J'accepte que cet email existe et qu'il me fasse cet effet-là."
3. **Changer** : (Une heure plus tard, une fois le calme revenu). "Quelle est la réponse la plus constructive ? Je vais relire l'email factuellement. Je vais préparer une réponse professionnelle qui demande des clarifications sur les points critiqués pour m'améliorer, plutôt que d'envoyer une réponse défensive."