

# LE MAGAZINE ACT

Les échos de la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement

## ACT, c'est quoi?

ACT (prononcé « Act ») est l'acronyme de « Acceptance and Commitment Therapy », ou Thérapie d'Acceptation et d'Engagement. C'est un modèle de psychothérapie qui s'est développé à partir de recherches expérimentales sur le langage et les émotions.

Ces recherches ont montré qu'un des problèmes majeurs dans les troubles psychologiques est la tendance naturelle à l'évitement des expériences psychologiques ou émotionnelles désagréables. Les évitements sont efficaces à court terme, mais deviennent rapidement plus problématiques que les souffrances qu'ils cherchent à contrôler.

ACT repose sur le développement de l'acceptation de toutes les expériences émotionnelles. Le modèle thérapeutique fait appel à des techniques de méditation, utilisées par exemple dans le bouddhisme, pour favoriser la prise de conscience des événements de pensée. L'objectif est d'apprendre à repérer les évitements subtils liés au langage. Les relations créées par le langage sont produites si rapidement et si naturellement que l'on ne perçoit plus la distinction entre les mots et les événements concrets. Par exemple, on en vient à éviter autant le mot « accident » que l'accident lui-même. Mais l'acceptation n'est pas une résignation ; c'est une démarche active !

### Rédacteurs:

**Jean-Louis MONESTES** Psychologue, membre de l'équipe CNRS 8160, auteur de plusieurs ouvrages en psychologie cognitive et comportementale

**Matthieu VILLATTE** Psychologue, attaché à l'enseignement et à la recherche, Président de l'Association Picarde de Pratiques Cognitives et comportementales

Visitez notre site: [www.lemagazineact.fr](http://www.lemagazineact.fr)  
Nous écrire: [lemagazineact@yahoo.fr](mailto:lemagazineact@yahoo.fr)

Au lieu de tout mettre en œuvre pour ne pas ressentir d'émotions désagréables, ACT favorise l'engagement dirigé vers des buts valorisés. Contrairement à ce que nous avons souvent tendance à faire – attendre que nos pensées et émotions douloureuses disparaissent avant de (re)commencer à vivre – l'engagement prôné par l'ACT est immédiat. L'objectif n'est plus de faire disparaître les événements psychologiques douloureux, mais de consacrer notre énergie à ce que nous valorisons.

La thérapie d'Acceptation et d'Engagement est encore peu connue en France malgré un fort développement dans les pays anglo-saxons. ACT a été initialement créée pour prendre en charge les troubles comme l'anxiété, la dépression, les dépendances, les TOC, la douleur chronique, etc. Aujourd'hui, ses applications vont du développement personnel à des troubles psychologiques chroniques comme la schizophrénie. Dès le début, les thérapeutes ACT ont été soucieux d'évaluer leur démarche, et les résultats sont encourageants.

## Que trouve-t-on dans le magazine ACT?

Le magazine est un carrefour de toutes les informations sur la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement. Il regroupe plusieurs rubriques, selon les numéros: actualités de la recherche, éclairages sur des concepts, nouveautés dans les prises en charge, vie quotidienne, chroniques culturelles, etc.



## Un magazine?

### Pour qui? Pourquoi?

Le Magazine ACT s'adresse aux psychologues, aux psychiatres, et à toutes les personnes travaillant dans le domaine de la santé intéressées par la thérapie d'Acceptation et d'Engagement, ou plus généralement par les approches émotionnelles.

Notre ambition est de diffuser ACT, peu connue en France, sous un format le plus convivial et accessible possible.

**J'**

N'hésitez pas à nous envoyer un télégramme, nous vous expédierons chaque numéro du magazine par pneumatique ou par coursier.

### Bibliographie de base:

- Hayes, S. (2005). *Get out of your mind and into your life. The new acceptance and commitment therapy*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Hayes, S., Strosahl, K., & Wilson, K. (2003). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. New York: Guilford Press.