

LE MAGAZINE ACT

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

C chacun cherche son chat

Les exercices expérientiels et les métaphores sont des outils majeurs de la prise en charge ACT. Ils permettent de transmettre aux patients des informations et des compétences délégalisées et de potentialiser les changements comportementaux dans le court laps de temps que représente la rencontre thérapeutique. Il en existe de nombreux exemples.

Au-delà, les exercices et les métaphores ont vocation à être modifiés, adaptés, ou même créés de toutes pièces en fonction de chaque patient (concernant la création des métaphores, voir le Hors-série n°2).

FOCUS

Un bon exemple de la nécessité d'adaptation des exercices a été fourni récemment sur la liste de discussion internationale à propos de l'exercice classique de l'épithète. Pour mémoire, dans cet exercice, il faut imaginer ce qu'on aimerait voir figurer sur sa pierre tombale ("Ici repose Matthieu, Il aimait sa famille de tout son cœur"). L'objectif de cet exercice est de mettre en lumière les valeurs importantes du patient afin de l'aider à s'orienter vers elles.

Les discussions sur la liste ont montré que nombreux sont ceux qui ne souhaitent pas évoquer des pensées morbides au cours de la thérapie. Certains préfèrent évoquer le discours d'un ami au cours de l'anniversaire des 70 ans par exemple. Qui plus est, il peut exister dans cet exercice un risque que celui qui s'y prête ne s'intéresse qu'aux aspects valorisés par les autres, à ce qui est socialement mis en avant.

Une variante de cet exercice a été proposée pour pallier ce problème. On fait imaginer à celui qui fait l'exercice qu'il est maintenant devenu vieux et qu'il prend le temps de considérer sa vie passée, à tout ce qu'il a pu faire, comment il a vécu. On

lui demande alors ce qu'il aimerait pouvoir penser à ce moment là.

Pour certaines personnes, l'exercice de l'épithète fait appel à une époque si lointaine qu'il leur est trop difficile de l'imaginer. Les praticiens travaillant avec des adolescents ont adapté l'exercice en imaginant une fête de départ du lycée avant d'aller à l'université, au cours de laquelle un des amis proches fera un discours. On demande alors aux adolescents ce qu'il aimerait que ce discours dise d'eux. On peut aussi leur demander d'imaginer un discours au moment de leur remise de diplôme par exemple.

Pour éviter les aspects sociaux et mondains de cet exercice qui peuvent rebuter certains (« *tout ce qui est dit dans ces moments est factice et convenu* »), une autre version a été proposée: Imaginez que vous disposiez d'une machine qui permet la télépathie. En l'utilisant, vous pouvez vous "brancher" sur n'importe qui. Je la branche sur la pensée de la personne qui compte le plus pour vous. Et en ce moment, cette personne pense justement à vous, ce que vous représentez pour elle et ceux qui vous entourent, vos forces, le rôle que vous jouez dans leur vie. Dans un monde idéal, qu'aimeriez-vous que cette personne pense à propos de vous?

Ces différentes variantes peuvent sembler très éloignées les unes des autres, mais elles sont fonctionnellement équivalentes. Les exercices en eux-mêmes n'ont pas une importance capitale. Seule leur valeur fonctionnelle est importante. Tant que l'objectif de modification comportementale est atteint (ici, mettre en évidence ses valeurs et changer ses comportements pour qu'ils s'orientent vers elles), chaque exercice peut être modifié pour l'adapter à chacun.



C réécrivez votre propre métaphore!

A partir de quelques éléments de la situation clinique résumée ci-dessous et en vous aidant des indications que vous trouverez dans le Hors-série n°2, essayez de créer votre propre métaphore. La meilleure proposition sera publiée dans le prochain numéro du magazine ACT, et son auteur gagnera un abonnement à vie au magazine!

Un homme de 65 ans vient vous consulter pour des symptômes dépressifs marqués. Banquier à la retraite, il occupait ses journées jusqu'à récemment entre pêche à la mouche et jardinage. Il se sent mal depuis qu'il a rompu tout contact avec son fils. Celui-ci est marié depuis peu à une « pimbêche mondaine » alors que le patient a élevé ses enfants dans un souci de simplicité et d'humilité. Il ne supporte plus sa nouvelle belle-fille en raison des disputes incessantes avec elle. Cela le mine d'avoir pu rater à ce point quelque chose dans l'éducation de son fils, au point que celui-ci puisse apprécier une femme aussi superficielle. Il se sent responsable du malheur supposé à venir de son rejeton et de ne plus pouvoir le voir quand il le souhaite.

JEU-CONCOURS

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