

# L'ACT : une philosophie pragmatique vers une recherche de sens

Jean-Louis Monestès – Matthieu Villatte  
SHU Amiens – Université du Nevada, Reno



## Au programme: Plein de mots "isme"

PRAGMATISME: le souci de ce qui fonctionne

CONTEXTUALISME, SÉLECTIONNISME :  
l'influence de l'environnement sur notre  
psychologie

DÉTERMINISME: quelle marge de manœuvre  
pour chacun de nous?

~~CYCLISME~~

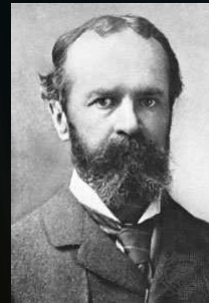
LA RECHERCHE DE SENS

## Le pragmatisme: le souci de ce qui fonctionne

*Qu'est-ce qui est vrai?*

*"La vérité, c'est quelque chose  
qui arrive à une idée. Elle  
devient vraie, ce sont les  
événements qui la rendent  
vraie"*

William James



## Le pragmatisme: le souci de ce qui fonctionne

*Qu'est-ce qui est vrai?*

Rien n'est vrai ontologiquement et  
définitivement

La vérité s'inscrit dans un contexte, en  
fonction des résultats de l'action.

## Le "vrai" est dans l'action

La preuve qu'il y avait un gâteau est que  
je l'ai mangé!



C'est dans l'action  
que la "vérité"  
s'incarne

## Le seul critère de vérité est l'utilité

Ce qui est "vrai" est ce qui me permet  
d'aller vers ce que je souhaite

*Est-ce que ma compréhension m'aide à  
atteindre les buts que je me suis fixés?*

## Le pragmatisme dans l'ACT

Notion d'a-ontologie:

Il n'existe pas de "vérité" indépendante d'un contexte, ni en dehors de buts

NB:

il ne s'agit pas d'une anti-ontologie



George Berkeley

## Le pragmatisme côté thérapeute/chercheur

Il n'existe pas de vérité absolue et définitive à découvrir par le thérapeute

Nos concepts, nos modèles théoriques, nos classifications, correspondent à *notre* organisation du réel hic and nunc

Notre modèle théorique est un *outil* pertinent dans un contexte précis.

Il sera dépassé (ne pas trop s'y attacher...)

## Le pragmatisme côté thérapeute/chercheur

Finalement, une seule question pour le  
thérapeute/chercheur:

*Est-ce que cet outil thérapeutique ou  
conceptuel aide mon patient à  
avancer vers ce qu'il souhaite?*

## Le pragmatisme côté patient

Il n'existe aucune pensée  
ontologiquement "vraie".

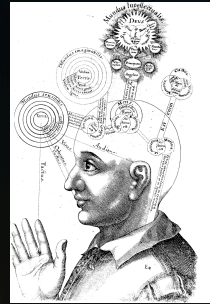
Une seule question pour le patient:

*Est-ce que cette pensée m'aide à avancer  
vers ce que je souhaite?*

## Le pragmatisme côté patient

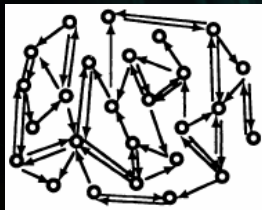
Rôle de la défusion: ne pas prendre les pensées comme des vérités mais comme des outils.

Personne n'est obligé de croire tout ce qu'il pense



## Contextualisme, Sélectionnisme: l'influence de l'environnement sur notre psychologie

Contextualisme: une action se comprend dans un contexte, elle en est indissociable

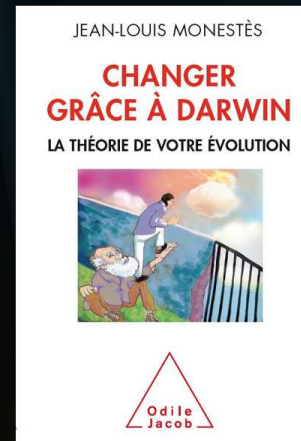


Nos actions sont dépendantes du contexte (historique, physique, social)

## Contextualisme, Sélectionnisme: l'influence de l'environnement sur notre psychologie

### Sélectionnisme:

Les comportements sont  
déterminés par leurs  
conséquences; elles les  
sélectionnent



## Le sélectionnisme dans la thérapie

Nos émotions et nos pensées sont  
déterminées, sélectionnées

Elles le sont en partie par la façon dont  
nous y réagissons, le contexte que nous  
leur construisons (lutte = renforcement)

L'acceptation comme absence de  
conséquences ajoutées à nos émotions

Déterminisme: quelle marge de manœuvre pour chacun de nous?

L'ACT est un modèle déterministe  
(*"Le passé est le futur de notre présent"*)



Mais aussi un modèle probabiliste:  
le contexte change en permanence,  
et comprend une part de hasard  
(*"Comme un oiseau dans une volière"*)

L'Homme constitue une part du  
contexte qui le détermine

En tant que thérapeutes, nous constituons une  
partie du contexte et de l'environnement du  
patient.

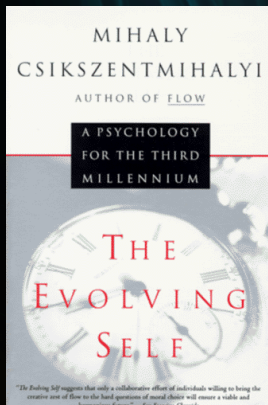
Nous pouvons aussi modifier nos  
comportements, indirectement, en  
modifiant le contexte dans lequel  
nous évoluons.





## La conscience de soi comme contexte déterminant

Un effet réversif: la conscience de soi est déterminée, mais elle engendre le libre arbitre



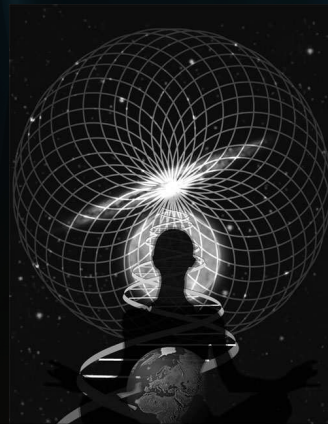
*"L'idée de l'existence d'un libre arbitre est une prophétie auto-validée: ceux qui croient en cette idée sont libérés du déterminisme absolu des forces extérieures"*

(Csikszentmihalyi, The evolving self, p 15)

## En thérapie: Exploiter les possibles accordées par la conscience de soi

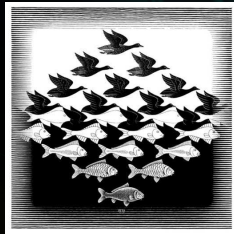
Aider le patient à choisir ce qui compte pour lui

Aider le patient à agir dans le sens de ce qui compte pour lui



## Rechercher du sens dans le déterminisme

La recherche de sens dans l'ACT (valeurs) correspond à un choix dans l'ensemble des possibles déterminés



Elle est renforçante car elle initie des actions sous contrôle appétitif, non plus sous contrôle aversif

## En résumé: quelles conceptions de l'Homme dans l'ACT?

L'homme est soumis à un déterminisme (sélection, contextualisme)

Il peut être un acteur de son propre changement

A condition qu'il s'intéresse aux conséquences réelles de ses actions plutôt qu'à la recherche d'une "vérité"

# L'ACT : une philosophie pragmatique vers une recherche de sens

*"L'action n'apporte pas toujours le bonheur,  
mais il n'y pas de bonheur sans action"*



*William James*

Jean-Louis Monestès – Matthieu Villatte  
SHU Amiens – Université du Nevada, Reno

AFTCC