



P oint de vue de la TCR sur l'empathie

Comment parvient-on à connaître les états mentaux (pensées, émotions, croyances) d'une autre personne ? Cette question est centrale dans l'ACT car le thérapeute doit être capable à la fois d'entrer en contact avec ce que son patient ressent, mais aussi de lui faire savoir qu'il a cette perception. C'est sur cette base qu'il peut construire des outils expérientiels adaptés à ce que vit le patient. Par exemple, en construisant une métaphore, les relations entretenues par les événements de l'histoire doivent être de même nature que celles qui associent le comportement du patient à ses conséquences.

La Théorie des Cadres Relationnels (TCR), support théorique fondamental de l'ACT (voir Magazine ACT hors-série n°1) fournit un cadre conceptuel fonctionnel à la notion d'empathie et à ce que la psychologie cognitive nomme « la Théorie de l'Esprit », soit la capacité à attribuer un état mental. Pour la TCR, l'habileté à changer de perspective est au cœur de ces compétences. Formulés simplement, pour prendre conscience de l'état mental d'autrui, il faut adopter son point de vue. Si cette idée est partagée par d'autres approches théoriques, l'apport de la TCR est de concevoir les habiletés de prise de perspective comme des réponses relationnelles soumises aux mêmes principes généraux que les autres comportements verbaux. Une classe particulière de réponses relationnelles serait impliquée dans les prises de perspective : les réponses relationnelles déictiques. Comme les autres réponses relationnelles, celles-ci mettent en lien des stimulus de façon arbitraire. Cependant, dans le cas des réponses relationnelles déictiques, ce qui définit la relation entre deux événements, ce sont les perspectives interpersonnelle (cadre *Je-Vous*), spatiale (cadre *Ici-Là-bas*) et temporelle (cadre *Maintenant-Tout à l'heure*).

FOCUS

Que nous apprend la recherche expérimentale sur cette classe de réponses relationnelles ?

Les premières recherches ont permis d'établir le profil développemental de ces réponses (McHugh et al., 2004), puis ont rapidement conduit à la mise en place de procédures de remédiation, en particulier chez des enfants atteints de troubles autistiques -pathologie généralement associée à des troubles de l'attribution d'états mentaux- (Rehfeldt et al., 2007). Plus récemment, il a été observé que l'habileté à répondre en fonction de relations déictiques était en corrélation avec des mesures de l'empathie, de l'acceptation et de la pleine conscience (Vilardaga et al., 2008).

La plupart de ces études se sont basées sur des procédures expérimentales originales consistant à effectuer une inversion, voire une double inversion, des relations déictiques (voir ci-contre). Présenter des exemples multiples de changement de perspective permet de développer notre capacité à apprécier directement le vécu intime d'autrui, habileté qu'il est nécessaire de cultiver pour la pratique de l'ACT.

E t si Je étai Vous ?

Comme nous tous, le thérapeute vit les événements depuis *Je-Ici-Maintenant*. Lorsque la situation thérapeutique le requiert, il doit savoir se déplacer vers *Vous-Là-bas-A ce moment là*.

En 2004, McHugh et al. ont conçu un protocole ingénieux qui a été employé depuis à plusieurs reprises sous différentes formes pour étudier l'attribution d'états mentaux et développer l'empathie. Dans cette tâche, il s'agit d'adopter une perspective simple, inversée ou doublement inversée en répondant à des questions de ce type :

« J'ai une brique rouge et vous avez une brique verte, quelle brique ai-je ? » (simple) ; « J'ai une brique rouge et vous avez une brique verte, si j'étais vous et que vous étiez moi, quelle brique aurais-je ? » (inversée) ; « Vous êtes assis là-bas sur la chaise bleue et je suis assis ici sur la chaise noire, si j'étais vous et que vous étiez moi, et si ici était là-bas et là-bas était ici, où serais-je assis ? » (doublement inversée).

Bibliographie:

McHugh, L., Barnes-Holmes, Y., & Barnes-Holmes, D. (2004). Developmental trends in perspective-taking. *The Psychological Record*, 54, 115-145.

Rehfeldt, R., Dillen, J. E., Ziomek, M. M., & Kowalchuk, R. K. (2007). Assessing Relational Learning Deficits in Perspective-Taking in Children with High Functioning Autism Spectrum Disorder. *The Psychological Record*, 57, 23-47.

Vilardaga, R., Levin, M., Waltz, T.J., & Hayes, S.C. (2008). Testing a New Perspective-Taking Procedure in the Context of Attitudes and Emotional Reactions towards Ethnic Minorities. ABA congress, Chicago.

I nto the wild: à la recherche de ses valeurs

Le livre culte de Jon Krakauer (adapté au cinéma par Sean Penn) raconte l'histoire vraie de Chris McCandless. A peine ses études brillamment achevées, cet américain de 22 ans se débarrasse de toutes ses économies, de sa carte d'identité, et part sur les routes des Etats-Unis pour entrer en contact avec la nature.

La motivation principale de McCandless semble avoir été de se détacher d'un système social qui l'empêchait de vivre des expériences directes. Son périple de 2 ans fut ainsi jalonné d'entraves aux conventions sociales qui constituaient autant d'actions en accord avec ses valeurs.

Cependant, McCandless parcourait la nature sans doute aussi pour déterminer ce qui comptait vraiment pour lui, la société l'ayant selon lui coupé d'une appréciation authentique de la vie. Il est triste qu'au moment même où il semblait avoir trouvé un éclairage sur ses questionnements, il se retrouva piégé en Alaska et mourut avant de pouvoir être secouru. Mais sa vie reste pour beaucoup un formidable exemple d'engagement en adéquation avec ses valeurs.

LITTERATURE



Rédacteurs:

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

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