



Qu'est-ce qui donne sa force à l'acceptation ? L'analyse de la Théorie des Cadres Relationnels

L'efficacité de l'acceptation face aux événements psychologiques douloureux a été mise en évidence cliniquement dans de nombreuses études. Mais il importe également de comprendre pourquoi la démarche d'acceptation peut être profitable. Une proposition de réponse est fournie par la Théorie des Cadres Relationnels (TCR) (Barnes-Holmes et al., 2004).

FOCUS

Pour la TCR, l'acceptation implique 4 éléments :

- Une règle -ou un réseau relationnel- dans laquelle un événement aversif est annoncé comme conséquence d'un comportement particulier (par ex : « *Si je vais au centre commercial, je vais paniquer* »)
- Une action qui met l'individu en contact avec cet événement aversif (aller au centre commercial)
- La construction d'un réseau relationnel en cohérence avec la situation (« *Je suis au centre commercial et je sens que je panique* »)
- L'apparition d'un cadre de coordination entre ce réseau relationnel et la règle d'origine (« *J'avais raison, j'ai dit que je serai paniqué et c'est ce qui s'est passé* ».)

C'est bien la correspondance entre la règle qui annonce les conséquences et ce qui se passe réellement qui est en elle-même renforçante et confère à l'acceptation sa valeur thérapeutique. L'acceptation permet au patient, confronté à la situation qui déclenche des émotions douloureuses, d'être en accord avec la règle verbale qui lui permet de comprendre cette situation.

La femme chocolat utilise la défusion pour ne pas paniquer

Olivia Ruiz avait déjà attiré notre attention par un brillant exercice de défusion en répitant à l'envie le mot « chocolat » dans un de ses premiers succès (« La femme chocolat »). Dans son nouvel opus se trouve un morceau intitulé « Elle panique », dont voici un extrait du refrain :

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

Fous-moi la paix ma vieille caboche,
Je suis rincée.
Tu ne me fous pas la pétoche,
Et je ne veux plus t'écouter.
Fous-moi la paix ou je te taloche
Je me sens toute démantelée,
Sur moi tes questions ricochent,
Inutile de te fatiguer.

Un bon exemple du « cause toujours, tu m'intéresse », appliqué aux pensées dont nous abreuve notre « caboche ». Gageons qu'Olivia est devenue experte en défusion puisque sur elle, les questions de sa caboche ricochent. Mais il lui reste visiblement encore un peu de travail vers une réelle acceptation, puisqu'elle doit toujours menacer cette caboche qui ne la laisse pas tranquille...
Pour écouter le morceau : <http://www.deezer.com/track/2800338>

MUSIQUE

Bibliographie:

Barnes-Holmes, D., Barnes-Holmes, Y., Cochrane, A., McHugh, L., & Stewart, I. (2004). Psychological Acceptance: Experimental Analyses and Theoretical Interpretations. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 4, 517-530.

