

LE MAGAZINE ACT

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



Crédits: R.V.

ACT et prise en charge de l'obésité

A l'occasion de notre conférence prochaine au cours des 7èmes Rencontres sur l'obésité et le surpoids (gros.org), nous nous penchons sur les problématiques liées à l'obésité, plus particulièrement sur une recherche sur l'acceptation et la pleine conscience chez les personnes souffrant d'obésité⁽¹⁾.

D'après les études disponibles, il semble que les personnes qui ne parviennent pas à maintenir leur poids après une perte effective sont celles qui ont tendance à recourir à l'évitement ou à des stratégies impulsives face aux stress ou aux émotions négatives auxquelles elles sont confrontées.

RECHERCHE

Dans les termes de l'ACT, nous dirions qu'elles ont davantage recours que les autres à l'évitement expérientiel, à tout mettre en œuvre pour ne pas ressentir d'émotions ou de pensées désagréables. Les effets néfastes à long terme de l'évitement expérientiel ne sont plus à démontrer.

A l'inverse, l'hypothèse de Lillis et al. (2009) est qu'un travail sur l'acceptation et la pleine conscience peut favoriser une absence de reprise de poids dont on connaît la difficulté pour les personnes souffrant d'obésité. Les auteurs ont donc proposé à un groupe de 40 patients ayant suivi un programme structuré de perte de poids pendant au moins 6 mois, de participer à un atelier d'une journée d'entraînement à l'ACT. La pleine conscience, la défusion et l'acceptation étaient travaillés spécifiquement en lien avec les émotions et les pensées liées à la stigmatisation vécue

Marillion va à l'essentiel

Trente ans que le groupe de rock progressif Marillion peaufine son style en le renouvelant en permanence, surtout au travers de concepts albums dont les morceaux forment un tout. Le dernier est dans les bacs. Son titre « Happiness is the road » s'inspire de la lecture par le chanteur d'un livre d'Eckhart Tolle, «The Power Of Now». Le ton est donné et se prolonge par le morceau intitulé « Essence » dont voici quelques extraits :

MUSIQUE

Rédacteurs:

Jean-Louis MONESTES

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

Matthieu VILLATTE

Docteur en psychologie, Psychologue, Président de l'Association Picarde de Pratiques Cognitives et comportementales

“Sit in silence close your eyes
Not the 400 word description
Get out of here
Get out while you can
Live in the moment or you'll never be free
Choose life, strive for essence”

Qu'on pourrait traduire par

“Assieds-toi en silence, ferme les yeux
Laisse tomber ces 400 mots de description
Sors de là
Sors pendant que tu le peux
Vis dans l'instant ou tu ne seras jamais libre
Choisis la vie, lutte pour l'essentiel”

Risques du langage, importance de l'instant présent et de l'action vers ce qui compte réellement pour chacun, recherche de l'essentiel, tous les concepts de l'ACT dans un seul morceau...



Bibliographie:

(1) Lillis, J., Hayes, SC., Bunting, K., & Masuda, A. (2009). Teaching acceptance and mindfulness to improve the lives of the obese: a preliminary test of a theoretical model. *Annals of Behavioral Medicine*, 37, 58-69.