

LE MAGAZINE ACT

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



Now repeat after me...

Un exercice de défusion classique de l'ACT consiste à répéter plusieurs fois à haute voix une pensée négative formulée à propos de soi. L'objectif est de se rendre compte que les mots que nous utilisons, comme nos pensées, sont constitués de sons choisis arbitrairement par le groupe auquel nous appartenons.

RECHERCHE

En répétant à haute voix par exemple la pensée « *Je suis incapable d'assumer mon travail* », elle perd peu à peu de son sens, jusqu'à ne former qu'une suite de phonèmes sans signification ni capacité à déclencher des émotions. Répéter plusieurs fois à haute voix un mot ou une suite de mots semble donc avoir deux conséquences : diminuer la réaction émotionnelle et vider les mots de leur sens.

La question que se sont posés Masuda et al. (2009) a été celle du mécanisme psychologique qui sous-tend ce phénomène. S'agit-il d'une extinction comme celle que les chiens de Pavlov connaissent si on agite sans cesse une cloche sans leur apporter de nourriture ? Ou s'agit-il réellement de défusion, c'est-à-dire d'une réduction de la croyance dans le contenu des pensées ?

Pour le savoir, Masuda et al. (2009) ont fait répéter à voix haute des pensées aux participants de leur étude pendant des durées de 3 à 10 secondes, ou de 10 à 20 secondes. Les résultats ont montré qu'une répétition de moins de 10 secondes permettait de diminuer les émotions douloureuses déclenchées par la pensée, mais ne modifiait pas la croyance dans

le contenu des pensées. En revanche, une répétition d'une durée supérieure à 10 secondes diminuait la véracité accordée au contenu des pensées en plus de diminuer les émotions associées (figure 1).

D'après cette recherche, il semble donc que les deux mécanismes, extinction et défusion, agissent conjointement lors d'une répétition d'une durée supérieure à 10 secondes.

La diminution des émotions associées n'est pas l'objectif de cet exercice. L'important est de parvenir à constater que nous agissons habituellement sous le contrôle de nos pensées alors que ces dernières ne sont que des outils et qu'elles sont parfois inadaptées pour manipuler notre environnement et interagir avec lui. Si les émotions désagréables associées à certaines de ces pensées disparaissent au cours de l'exercice, tant mieux ! Mais l'objectif est avant tout de sortir de la tyrannie du langage et de la pensée, de ne plus se comporter uniquement en fonction de ce que notre intelligence nous envoie comme messages.

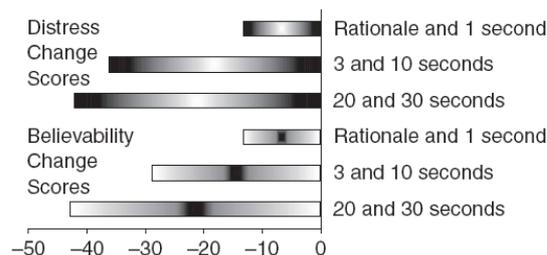


Figure 1

Une Tour Eiffel en allumettes...

François Pignon n'y résiste pas. Dès que quelqu'un fait mine de s'intéresser un tant soit peu à ses maquettes, ou qu'on lui pose une question sur ce gros classeur qu'il trimballe avec lui, il démarre au quart de tour : nombre d'allumettes et de tubes de colle, temps de réalisation, hauteur de l'édifice,

etc. Il se perd dans sa passion et récite sa litanie comme un robot, sans plus se rendre compte que son interlocuteur a décroché ou se moque ouvertement de lui. Quant il s'agit de maquettes, François est en totale fusion. Il se sépare de la fonction réelle de l'interaction avec les autres et reste collé aux pensées qui tournent autour de sa marotte.

CINEMA

Avez-vous remarqué ces mots qui, au cours d'une conversation, en lisant un livre ou en regardant la télévision déclenchent chez vous des chaînes de pensées automatisées dans lesquelles vous plongez ? Vous coupez parfois des autres ou de ce que vous vivez dans l'instant ? Comme nous tous, il y a de fortes chances que vous ayez en vous un François Pignon qui vous fait plonger dans les mêmes histoires à propos de vous. Quelles sont vos Tour Eiffel en allumettes ?



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

Bibliographie:

Masuda, A., Hayes, S. C., Twohig, M. P., Drossel, C., Lillis, J., & Washio, Y. (2009). A parametric study of cognitive defusion and the believability and discomfort of negative self-relevant thoughts. *Behavior Modification*, 33, 250-262.