

LE MAGAZINE ACT

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



Credits: AG

ACT, plusieurs voies thérapeutiques vers une même fonction

Beaucoup des psychologues et psychiatres qui découvrent la thérapie d'acceptation et d'engagement y repèrent des ingrédients thérapeutiques nouveaux et prometteurs, mais aussi des éléments de leur propre approche thérapeutique. Certains y retrouvent l'intérêt pour le langage et la recherche de sens de la tradition psychanalytique, d'autres le souci de scientificité et de quantification des thérapies comportementales et cognitives. On y retrouve aussi des éléments fondamentaux de traditions philosophiques ou spirituelles, comme le constructivisme ou le bouddhisme. Des ressemblances sont également mises en avant entre certaines des démarches thérapeutiques de l'ACT et l'hypnose ericksonnienne, la thérapie des schémas, la gestalt, l'entretien motivationnel ou encore la thérapie rationnelle-émotive d'Ellis.

THEORIE

Tous ces ingrédients sont bel et bien présents dans la thérapie d'acceptation et d'engagement.

La question qu'on peut se poser est de savoir si cela fait d'ACT un modèle intégratif. La réponse n'est pas tranchée.

D'abord parce que l'ACT n'a pas été construite dans un but intégratif. Bien sur, c'est en s'appuyant sur les forces des traditions thérapeutiques existantes que l'ACT a bâti son projet. On ne construit jamais ex-nihilo. Pour voir plus loin, un nouveau modèle théorique est souvent monté sur les épaules des géants qui l'ont précédé. Mais pour qu'une nouvelle forme de

Le goût de Soi

Le Goût des Autres d'Agnès Jaoui avait suscité beaucoup de réflexions chez les nombreux spectateurs qui ont vu ce film lors de sa sortie en salle. Comme souvent dans les films de « Bacri-Jaoui », l'histoire est drôle mais aussi souvent grinçante... Tous les personnages semblent considérer les « autres » au travers de stéréotypes réduisant fortement leur propre flexibilité psychologique. La façon dont ils conçoivent, prédisent et expliquent les comportements d'autrui semble totalement dictée par le langage, par une définition langagière de ce que les autres *sont*. Le chef d'entreprise peu cultivé ne peut pas aimer la peinture ni le théâtre, les hommes peuvent avoir une aventure sans lendemain mais pas les femmes, le jeune diplômé d'une grande école est forcément méprisant, etc. Tous les personnages semblent finalement tôt ou tard surpris par ce qu'ils découvrent, lorsqu'ils prennent enfin le

temps d'observer ce que *font* vraiment les autres. En se détachant un peu de ce qu'on pense à propos des autres, on parvient à percevoir davantage la richesse, la complexité et la variété de leurs comportements.

CINEMA

Ce piège du langage qui définit la personnalité se retrouve dans l'ACT au travers de la notion de *Soi Conceptualisé*. Car on ne porte pas des jugements uniquement sur les autres. Souvent, les patients sont victimes de stéréotypes à propos d'eux-mêmes. Ils considèrent, par exemple, qu'ils sont « trop faibles », « trop anxieux », « trop déprimés » pour s'engager dans des comportements valorisés. Ou encore qu'ils ne pourront jamais changer car ils ont « toujours été comme ça ». Ils tendent à se percevoir au travers d'une définition qui ne reflète en réalité que partiellement l'étendue de ce qu'ils peuvent être et faire. L'ACT vise à aider les patients à se détacher de ce *Soi Conceptualisé* pour prendre avec légèreté les évaluations formulées sur soi et agir avec davantage de flexibilité.



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, Chercheur à l'université de Reno, Nevada.