

LE MAGAZINE ACT

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



Encore des mots, toujours des mots...

Les fondements de l'ACT (notamment les principes d'acceptation et de défusion cognitive) reposent sur les propriétés relationnelles du langage. Quelles sont donc ces propriétés? Commençons avec un phénomène simple. Imaginons qu'en vous promenant dans la campagne avec votre jeune enfant, vous apercevez une vache. Vous lui dites alors « C'est une vache ! ». Il va alors apprendre une relation d'équivalence entre le mot « vache » et l'image de la vache. En voyant une vache, il sera capable de dire que c'est une vache. En rentrant à la maison, vous lui dites « Tu te souviens de la vache, tout à l'heure ? La vache fait Meuh ! ». Une deuxième relation d'équivalence vient d'être apprise, entre le mot « vache » et le son « Meuh ». « Que fait la vache ? » : votre enfant est désormais capable de répondre « Meuh ». Si ces deux relations ont été directement apprises, elles vont cependant donner lieu à l'établissement d'une série de relations entre image, son et mot qui, elles, n'ont pas été directement enseignées. Ainsi, après cette petite promenade en campagne, votre enfant sera aussi capable de désigner l'image d'une vache quand on lui dit le mot « vache » et de dire « vache » quand on lui demande « Qu'est-ce qui fait Meuh ? ».

FOCUS

Le mot et l'image d'une part et le mot et le son d'autre part, sont entrés dans une relation qu'on appelle implication mutuelle (la relation apprise directement Image=Mot, implique la relation dérivée Mot=Image. De la même façon, Mot=Son implique Son=Mot). Et ce n'est pas fini... Cette petite promenade anodine sera à l'origine de l'établissement de deux autres relations dérivées, plus surprenantes encore. L'enfant pourra maintenant dire « Meuh ! » quand on désigne l'image d'une vache en lui demandant ce qu'elle fait. Et si on lui demande « Qu'est-ce qui fait Meuh ? », il pourra désigner une vache. Ces deux dernières relations, apprises par dérivation, correspondent à une implication combinée.

Cet exemple est simple, mais il permet d'entrevoir que les relations entre les mots et les événements – les objets concrets, mais aussi les pensées ou les émotions – se propagent dans de nombreuses directions, même en l'absence d'association directe. C'est comme cela que le mot « accident » peut suffire à déclencher des émotions désagréables. Dans notre exemple, il ne s'agit que de relations d'équivalence, mais des relations de nature plus complexe peuvent être établies de façon semblable.

Acceptation et résilience

Le récit autobiographique de Tim Guénard *Plus fort que la haine* décrit l'enfance difficile de l'auteur -abandonné, battu, violé- et le chemin qu'il accomplit pour construire sa vie malgré les traumatismes.

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

Dans les premières épreuves, il excelle dans l'évitement d'expériences.

Il écrit « *Que puis-je dire? Qu'en six mois je suis devenu un fauve qui sait mordre? Que je regrette les virés en tracteur, le travail au champ, la tournée des bêtes, la soupe fumante, les fous rires, l'odeur du chaume, la blondeur des blés, la complicité du bonheur? C'est trop loin et trop proche. Un autre monde, un trésor de souvenirs que je ne veux pas frôler dans ma mémoire afin de ne pas m'effondrer. Il me faut caresser le passé si je veux survivre.* » (p 53).

Heureusement, son cheminement lui permettra de parvenir à l'acceptation et de se reconstruire.

Trouver le sommeil

Pas facile parfois de trouver le sommeil, surtout quand les préoccupations du quotidien reviennent en force. Extinction des feux. Dix minutes à penser à ce foutu rapport! "Bon, j'arrête d'y penser, ce n'est pas maintenant que je vais trouver une solution". "Mais tout de même, il aurait pu éviter de me le demander au dernier moment. Il faut toujours qu'il me mette sous pression". Encore 10 minutes... "Ok, visiblement cela te préoccupe, mais tu verras cela demain. Arrête d'y penser!"

VIE QUOTIDIENNE

Quinze minutes plus tard, le rapport est toujours dans ma tête. "Il faut que tu dormes maintenant, tu as une rude journée demain". Peine perdue...

Quand on reste au niveau des pensées, qu'on s'intéresse à leur contenu plutôt qu'à leur apparition, impossible de trouver le sommeil. Si on s'escrime à les faire disparaître, l'attention qui est portée sur les pensées est décuplée. Il faut apprendre progressivement à en prendre pleinement conscience, comme des événements de pensée qu'il est possible simplement de regarder passer, sans les discuter ni les interpréter. Juste les regarder passer comme on compterait les moutons. Et finir par s'endormir...

AAQ II

Les objectifs thérapeutiques d'ACT sont l'acceptation et l'engagement dans des actes qui comptent pour le patient, qui l'orientent vers ses valeurs. La cible thérapeutique n'est donc plus directement la disparition ou la diminution des symptômes. Il reste que ACT s'inscrit dans une tradition d'évaluation de son efficacité thérapeutique et de l'avancée de chaque thérapie. Comment résoudre ce paradoxe ?

RECHERCHE

L'Acceptance and Action Questionnaire permet cette évaluation. Il vise à évaluer les évitements d'expériences et les actions engagés vers les valeurs. Il a été validé sur de grands échantillons en langue anglaise. Il comprend des items comme « J'ai peur de mes émotions » ou « Si j'ai un souvenir désagréable, je le laisse venir ».

Nous procédons actuellement à la validation du questionnaire en langue française, avec plusieurs thérapeutes francophones et en collaboration avec des équipes grecques et hollandaises.



Bibliographie:

Hayes, S. C. *et al.* (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54, 553-578.

Guénard, T. (2000). Plus fort que la haine. Une enfance meurtrie: de l'horreur au pardon. Paris: J'ai Lu, p 221.

LITTÉRATURE