

LE MAGAZINE ACT

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



L'Hexaflex au détail

Les lecteurs assidus du magazine ACT le savent bien, la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement correspond à un modèle composé de 6 processus thérapeutiques que l'on représente sous la forme d'un Hexaflex (voir magazine ACT n°4). L'ACT fait l'hypothèse que chacun de ces processus a une utilité particulière et fonctionne d'une manière spécifique pour accroître la flexibilité psychologique. Pour examiner cette hypothèse et affiner les outils employés en thérapie, des études expérimentales évaluant l'efficacité spécifique des composants de l'ACT sont régulièrement menées en laboratoire et dans des études cliniques. Dans une récente méta-analyse d'une quarantaine d'études, Levin et al. (soumis) ont ainsi montré des tailles d'effet significatives pour ce qui concerne l'acceptation (7 études), le contact avec l'instant présent (7 études), les valeurs (6 études), la défusion (3 études) et une combinaison d'éléments de pleine conscience et de valeurs (6 études).

RECHERCHE

Il est aussi possible de regrouper les 6 processus en 3 axes: à gauche de l'Hexaflex, les processus qui restreignent le répertoire comportemental, au centre, les processus qui favorisent l'observation et le changement de perspective, et à droite, les processus qui visent le développement de comportements d'approche. Villatte et Hayes (2010) ont récemment exploré les effets différentiels de l'axe gauche et de l'axe droit (l'axe central étant associé à chacun d'eux). Un groupe de patients souffrant de troubles anxio-dépressifs a ainsi suivi durant huit semaines une thérapie ACT ne comprenant que des éléments d'acceptation et de défusion, tandis qu'un autre groupe de patients suivait une thérapie ne comprenant que des éléments de valeurs et d'engagement (dans chaque groupe, un travail sur l'observation dans l'instant présent était également réalisé, en lien avec l'axe spécifiquement travaillé). Les mesures employées incluaient des questionnaires évaluant l'évolution de la symptomatologie anxio-dépressive, mais également des questionnaires mesurant la progression sur les différents processus ACT.

L'a leçon de défusion de Mandela

Invictus de Clint Eastwood raconte comment Nelson Mandela a profité de la coupe du monde de rugby organisée en 1995 en Afrique du Sud pour réconcilier le peuple blanc et le peuple noir de son pays. Elu premier président noir peu de temps auparavant, les membres de son camp le poussaient à prendre une revanche sur les blancs (par exemple, en supprimant l'équipe nationale de rugby, sport pratiqué alors en Afrique du Sud exclusivement par les blancs). On peut comprendre la tentation de faire payer le peuple blanc après tant d'années d'apartheid qui firent souffrir

terriblement les noirs de ce pays. A titre personnel, on aurait pu comprendre davantage encore que Nelson Mandela ait voulu se venger des blancs qui l'avaient emprisonné durant près de 30 ans. Pourtant, il a décidé d'agir non pas pour satisfaire à court terme quelque ressentiment, mais pour servir à long terme les valeurs de son pays en reconstruction. Il a ainsi exhorté les membres de son camp politique et le peuple noir en général à pardonner, à défusionner de leur désir de vengeance et à s'engager dans des valeurs qui favoriseraient le rétablissement de l'Afrique du Sud. Lorsqu'ils ont remporté le trophée, c'est alors toute la population, noirs et blancs, qui a célébré la victoire, montrant les premiers signes d'une unité dépassant les différences et les blessures du passé.

Rédacteurs:

Jean-Louis MONESTES
Psychologue, membre de l'équipe CNRS 3291, auteur de plusieurs ouvrages en psychologie cognitive et comportementale

Mathieu VILLATTE
Docteur en psychologie, Psychologue, Chercheur à l'Université de Reno, Nevada

CINEMA

Bibliographie:

Levin, M.E., Hidebrandt, M.J., Lillis, J., & Hayes, S.C. (soumis). The impact of treatment components in Acceptance and Commitment Therapy: a meta-analysis of micro-component studies.

Villatte, J.L. & Hayes, S.C. (2010). *An experimental analysis of the mindfulness and the committed action components of ACT in the treatment of anxiety and depression*. Paper presented at the 44th annual convention of ABCT, San Francisco.

