

LE MAGAZINE ACT

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

La flexibilité psychologique pour les patients... et les psys!

Le nouveau livre de Christophe André, *Secrets de psys*, est un ouvrage collectif qui rassemble les témoignages de psychologues et de psychiatres. Ils y racontent les difficultés psychologiques qu'ils ont pu connaître à un moment de leur vie, et décrivent les méthodes des thérapies cognitives et comportementales qui les ont aidés pour faire face.

RECHERCHE

Ce qui est nouveau, ce n'est certainement pas que les psys aient des difficultés psychologiques, mais plutôt qu'ils en parlent ouvertement. L'hypothèse de normalité psychologique qui a été longtemps dominante affirme qu'il y aurait d'un côté les personnes bien portantes, et de l'autre celles souffrant de troubles psychologiques. Et c'est peut-être cette conception de la souffrance psychologique qui a entretenu l'idée selon laquelle les psys n'appartiendraient pas au même monde que leurs patients. Les conséquences ? Peut-être une certaine stigmatisation des personnes venant consulter. Peut-être aussi parfois un manque d'empathie chez certains soignants (d'ailleurs souvent à l'origine du *burnout*).

Le modèle théorique sur lequel s'appuie la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement postule que les processus à l'œuvre chez les patients ne sont pas différents de ceux opérant chez les thérapeutes (voir Magazine ACT n°16). Les thérapeutes sont soumis eux aussi à des émotions désagréables, à des pensées obsédantes, ou à des souvenirs douloureux. Et eux aussi sont souvent tentés de chercher à les éviter ou à les faire disparaître. En appliquant les processus ACT à eux-mêmes, les thérapeutes peuvent, comme leurs patients, se libérer de la lutte contre ces événements psychologiques difficiles afin de s'engager dans des directions qu'ils valorisent.

Parfois, les thérapeutes ont des pensées négatives à propos de leurs patients, et même s'ils n'en sont pas nécessairement conscients, cela peut influencer leur pratique. Pourquoi alors ne pas appliquer la démarche de l'ACT pour prendre en charge ces pensées négatives, si cela peut permettre au thérapeute d'être davantage empathique ? C'est la question qu'une étude de Hayes et al. (2004) a examinée en se focalisant sur la stigmatisation des

personnes souffrant de troubles addictifs. Un atelier ACT d'une journée a ainsi été proposé à un groupe de thérapeutes, les conduisant à travailler sur l'observation, l'acceptation et la défusion des pensées négatives qu'ils avaient à l'égard de leurs patients, ainsi que sur leurs valeurs en tant que thérapeutes. Deux démarches alternatives étaient également étudiées: un cours d'une journée sur les variables physiologiques liées à l'addiction à certaines drogues, permettant de montrer les difficultés que les patients rencontrent lorsqu'ils tentent de cesser leur consommation; et un atelier de formation dans lequel les participants développaient leur connaissance des diversités culturelles et leur capacité à adopter le point de vue des personnes ayant un parcours de vie différent du leur. Les résultats en suivi à 3 mois ont montré une diminution des attitudes négatives à l'égard des patients uniquement dans le groupe ACT. Plus important encore, l'adhésion aux pensées négatives à propos des patients diminuait significativement uniquement dans ce groupe. La capacité à remarquer les pensées stigmatisantes, puis à s'en détacher, avait augmenté chez les thérapeutes ayant travaillé les processus ACT.

Comme les auteurs de l'étude le soulignent, si l'ignorance et la méconnaissance des difficultés de l'autre sont des facteurs importants de stigmatisation, l'apport d'informations supplémentaires ne semble pas suffisant. Ce qu'un travail sur la flexibilité psychologique permet, c'est une reconnaissance des attitudes négatives plutôt qu'une tentative de les supprimer, qui s'avère généralement contre-productive. Pleinement conscient des jugements que l'on peut avoir sur ses patients, il est alors possible de faire le choix de ne pas leur obéir pour préférer agir en cohérence avec ses valeurs de thérapeute.



Bibliographie:

Hayes, S. C., Bissett, R., Roget, N., et al. (2004). The impact of acceptance and commitment training and multicultural training on the stigmatizing attitudes and professional burnout of substance abuse counselors. *Behavior Therapy*, 35, 821-835.

Entretien avec Christophe ANDRE à propos de son livre « Secrets de psys »

Rédacteurs:

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

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

Le Magazine ACT: Dans cet ouvrage, des thérapeutes choisissent de dévoiler les difficultés psychologiques qu'ils ont traversées afin de faire profiter le lecteur des méthodes qui les ont aidés. Quelles sont d'après toi les implications d'une telle démarche en termes de déstigmatisation des troubles psychologiques dans notre société?

Christophe André: *Ce livre veut montrer qu'il n'y a pas d'un côté des psychothérapeutes (mais cela concerne aussi les soignants dans leur ensemble) qui vont bien et sont solides, et de l'autre des patients qui vont mal et sont fragiles. Il n'y a, des deux côtés, que des humains vulnérables, dont certains ont appris à équilibrer, dépasser, compenser leur vulnérabilité (c'est leur métier, tout de même !) et d'autres pas encore. En ce sens, le coming out des auteurs de ce*

INTERVIEW



LE MAGAZINE ACT

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

livre est une démarche socialement altruiste, qui les rapproche de leurs patients, non pas dans l'optique classique du «les psys sont aussi fous que ceux qu'ils soignent», mais dans le désir de montrer que «les patients ne sont pas plus fous que leurs psys, ni que quiconque, mais ce sont juste des personnes qui n'ont pas encore appris à faire face à leurs souffrances».

Cependant, le but de départ de l'ouvrage n'était pas sociétal mais thérapeutique : on sait que le changement personnel en psychologie repose en large partie sur les mécanismes d'apprentissage social décrits par Bandura : or, si un «modèle» (le thérapeute en est un, parmi d'autres) est trop parfait, trop fort, trop loin, alors il devient démotivant («nous n'appartenons pas à la même catégorie d'humains»). Le thérapeute qui s'assume imparfait, mais actif et équilibré, représente un modèle de changement personnel plus accessible et donc plus motivant.

Le Magazine ACT: Avec cet ouvrage, c'est l'aspect humaniste des TCC qui est souligné, alors qu'il était peut-être moins connu jusqu'ici car on mettait surtout en avant leur efficacité. Penses-tu que cela est dû en partie à l'intérêt grandissant des TCC pour le travail sur les valeurs ?

Christophe André: Je pense effectivement que notre mouvement a commis à un moment donné une erreur stratégique, dans cet univers français de la psychothérapie dominé par la psychanalyse, en s'acharnant à répéter que nous étions avant tout des scientifiques dans l'âme. Au bout d'un moment, les gens (en tout cas certains, plus mal intentionnés que d'autres...) ont entendu que nous n'étions que des scientifiques sans âme. La dimension humaniste est très présente au contraire dans les pratiques de terrain des TCC, mais nous ne la mettions pas en avant. Ce livre y contribue, mais il n'est pas un phénomène isolé : s'il est le premier en France de son espèce, on sait par exemple que Steven Hayes, bien connu des lecteurs de votre revue, a parlé depuis longtemps des attaques de panique dont il a souffert, et de quelle manière elles avaient été fécondes pour sa conception de l'ACT. Qui effectivement, dans cette «troisième vague» de notre mouvement, souligne intelligemment l'importance d'un travail sur les valeurs...

Le Magazine ACT: Quelles sont d'après toi les difficultés à se dévoiler pour le thérapeute ? Cela nécessite-t-il un apprentissage particulier, surtout pour le faire à bon escient ?



Christophe André: La question du self-disclosure a été beaucoup plus étudiée qu'on ne l'imagine habituellement. On connaît en gros les règles pour qu'elle soit utile et efficace : 1) ce n'est qu'un ingrédient minoritaire parmi l'ensemble des techniques utilisées ; la thérapie n'est pas le lieu où le thérapeute parle de lui, c'est un espace de parole dédié au patient ; à ce titre, la révélation de soi joue le rôle du sel dans un plat : il en faut juste un tout petit peu ; 2) le timing est centré sur le patient ; le thérapeute a recours à la révélation de soi non pas quand lui-même ressent le besoin de parler de lui, mais quand il perçoit que le patient a besoin d'entendre une autre expérience humaine que la sienne ; 3) la révélation de soi est dosée, on ne dit pas tout, et on choisit précisément ce dont on va parler ; le but visé n'est pas la transparence totale mais l'accroissement de l'alliance ; 4) elle n'a d'utilité et d'efficacité que dans le cadre d'une alliance thérapeutique déjà établie et bonne ; sinon, elle est contre-productive ; elle n'est pas un moyen d'établir une bonne relation, mais un outil pour utiliser la force du lien thérapeutique.

Quant au thérapeute, il peut avoir du mal à se dévoiler pour de multiples raisons : manque d'habitude (nous étions dans un modèle psychanalytique dominant, dans lequel l'opacité personnelle était la règle) ; crainte de nuire au patient en devenant un repère moins sûr ; peur enfin de nuire à sa propre image auprès des collègues. Toutes ces réticences doivent être prises en compte, mais de fait, l'évolution contemporaine de ce qu'est l'alliance thérapeutique (moins de hiérarchie et plus de proximité, moins de distance et plus de partage) doit nous apprendre à mieux utiliser la révélation de soi à la fois comme outil thérapeutique et comme moyen de déstigmatisation des patients. Nous sommes dans une situation pionnière : passionnante et glissante à la fois !

En tout cas, je souhaite rendre hommage aux collègues et amis qui se sont embarqués dans l'aventure de ce livre : la plupart de celles et ceux à qui je l'ai proposé ont répondu "oui" avec enthousiasme, et ont parfaitement joué le "jeu du je" dans leur contribution. Le succès du livre est à la mesure de leur honnêteté, de leur authenticité et de leur franchise, et les premiers retours de patients sont excellents : je pense que nous avons fait un boulot intéressant et utile.

Rédacteurs:

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

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