

LE MAGAZINE ACT

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



The first, the last

Nous nous souvenons généralement avec beaucoup de précision des premières fois où nous vivons une expérience. Rien de très surprenant à cela : face à un ensemble de stimuli nouveaux, notre attention est tout entière captée, nos sens sont en éveil, ce qui favorise la mémorisation. Les « premières fois » sont uniques et restent souvent très vives en nous.

Mais penchons-nous un moment sur les dernières fois. Ces expériences pour lesquelles nous savons qu'elles ne se reproduiront plus jamais. Une dernière rencontre avec un être cher. Le départ d'un lieu familier. Un changement irréversible de condition.

Qu'est-ce qui différencie la dernière fois de l'avant-dernière ? Quelle différence entre le dernier jour de travail d'un futur retraité et la veille, ou ce même vendredi un mois plus tôt ? Côté stimuli perçus, aucune différence. Pourtant, ces dernières fois sont particulièrement liées à des émotions vives, une nostalgie naissante, un plaisir parfois de quitter ce qu'on n'aimait pas, l'attente de quelque chose de différent, une tristesse parfois, un mélange de tout cela souvent.

Pour la psychologie contextuelle, lorsque deux ensembles de stimuli apparemment identiques entraînent des émotions différentes chez une même personne, on pense alors au caractère arbitraire dérivé de ces stimuli. Si les stimuli de deux situations sont identiques mais que les émotions vécues sont différentes, ces différences reposent alors sur les pensées que les situations vont engendrer. Et les pensées ne sont évidemment pas intrinsèquement présentes dans les stimuli. En d'autres termes, on recherche alors le sens de ce qui est vécu, dérivé par chacun de nous. Pour la psychologie contextuelle, ce phénomène a à voir avec le langage, au sens où elle l'entend, c'est-à-dire un ensemble de comportements de mise en relation d'objets, d'événements et de personnes, indépendamment de leurs caractéristiques intrinsèques.

Mettre en relation ce moment vécu ici et maintenant auprès d'un proche avec un temps futur où la rencontre ne sera plus possible, c'est percevoir une relation d'opposition entre maintenant et après (la présence d'un être cher maintenant s'oppose à son absence après), et ressentir d'ores et déjà le manque. Au risque même de ne pas pouvoir profiter de l'instant présent, tout entier

Plus près de toi, ma conséquence

Il est parfois difficile de comprendre les engagements que certains prennent au nom d'une cause, particulièrement lorsque leur vie est en jeu. Si l'on s'arrête uniquement sur les conséquences immédiates de cet engagement, cela défie toute logique. *Des hommes et des dieux* de Xavier Beauvois retrace le choix que firent les moines de Tibhirine de rester dans leur monastère alors même que la menace d'être tués par des extrémistes se faisait chaque jour plus forte. De nombreuses scènes du film montrent comment chacun d'eux trouve une motivation à rester, parfois après de douloureuses hésitations. Pour la plupart d'entre eux, ce qui les convainc fût une raison qui transcendait les événements concrets et immédiats de leur vie au monastère : leur foi en dieu, et le désir d'être cohérents avec les valeurs qui les avaient amenés en Algérie.

Rédacteurs:

Jean-Louis MONESTES
Docteur en psychologie, psychologue et psychothérapeute, auteur de plusieurs ouvrages en psychologie cognitive et comportementale

Matthieu VILLATTE
Docteur en psychologie et psychologue, Professeur assistant à l'université de Louisiane, Lafayette

CINEMA

Du point de vue de la TCR, lorsque la motivation repose sur une conséquence distante ou abstraite amenée dans le présent par le langage, il s'agit du processus appelé augmental. La probabilité d'un comportement est augmentée par un processus de mise en relation verbale entre une action et une conséquence qui n'est pas concrètement présente dans l'environnement actuel. La seule présence de cet augmental dans la pensée des moines suffit à donner un sens à leur action, alors même qu'elle semblait incompréhensible à tant d'observateurs.

Références:

Dossier thématique Clés. Qui pourrait croire à un bricoleur de mondes ? <http://www.cles.com/dossiers-thematiques/spiritualites/une-spiritualite-sans-dieu-est/article/qui-pourrait-croire-a-un-bricoleur>

consacré à l'anticipation qu'il ne pourra plus jamais être. Et le caractère arbitraire des dérivations chez l'homme entraîne que tout stimulus peut voir sa fonction se transformer uniquement par un acte de langage, dans n'importe quel sens. Ce qui signifie que nous pouvons craindre qu'il s'agisse de la dernière rencontre, le redouter et ressentir des émotions analogues à celles qui nous traversent lorsque c'est véritablement la dernière, même si d'autres suivront.

Les dernières fois sont aussi influencées par les augmentals, ces événements verbaux qui modifient, à la hausse comme à la baisse, la valeur renforçante ou punissante d'un stimulus. Lorsque nous vivons une dernière fois, les stimuli qui la composent sont bel et bien présents. Leur absence est virtuelle. Elle est contenue dans ces petits bouts de phrases qui augmentent l'importance de ces stimuli à nos yeux (« je ne pourrais plus jamais.. »).

Mais la plupart du temps, nous ne vivons ni premières ni dernières fois. Certains, avec une pointe de dramatisation, peuvent conseiller de vivre chaque instant comme si c'était le dernier. Ils orientent alors vers une forme de renforcement négatif, comme s'il fallait le plus souvent échapper à la menace d'une dernière fois en profitant le plus possible de ce qui est vécu. Un positionnement inverse consiste à vivre chaque expérience comme si c'était la première fois, en exerçant son attention vers de minuscules variations, vers ces détails qui distinguent toujours un moment d'un autre. C'est aussi un bon moyen de prendre avec distance les dérivations qui nous arrivent en masse lorsque notre attention se dégage de ce que nous avons sous les yeux, parce que nous pensons le connaître trop bien. C'est bien là l'apport de la pleine conscience.

Dans un récent entretien pour le magazine Clés, Albert Jacquart proposait l'idée que l'impression d'un temps qui nous file entre les doigts émerge de l'attention moindre que nous portons aux stimuli que nous rencontrons de façon répétée. Avec le temps, l'attention s'érousse, et notre 34^{ème} année nous paraît beaucoup plus courte que la onzième. En corollaire, cultiver son attention à tout ce qui se présente permet de profiter le plus possible de chaque instant. Histoire de ne pas attendre la dernière fois pour constater à quel point c'était bien.

