

# LE MAGAZINE ACT

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



## Des processus plutôt que des techniques

Une des méthodes thérapeutiques les plus efficaces mises au point par les TCC pour faire disparaître les émotions négatives est l'exposition. Son utilité pour faire diminuer les peurs a été démontrée dans de nombreuses études, et le maintien de l'amélioration a été observé sur de longues périodes (50% des patients souffrant de trouble panique par exemple dans l'étude de Fava et al., 2001). Lorsqu'elle est menée correctement, c'est-à-dire à l'initiative du patient, sans surprise, et un nombre de fois suffisant, ses résultats sont probants dans la plupart des troubles anxieux : phobie, trouble obsessionnel compulsif, état de stress post-traumatique, attaques de panique.

### Clinique

L'extinction a longtemps été considérée comme le mécanisme d'action de l'exposition. Lorsqu'on présente de façon répétée et prolongée un stimulus précédemment conditionné, la réaction physiologique qu'il déclenche a tendance à diminuer progressivement, puis à disparaître. Au cours d'un traitement par exposition, puisqu'il s'agit de rester en contact avec le stimulus qui déclenche de la peur, et que ce contact conduit à la diminution, puis à la disparition de la peur, on a logiquement supposé que le mécanisme sous-jacent était l'extinction. Et toujours dans la même logique, la technique d'exposition a été proposée de façon graduée, afin que cette extinction apparaisse de façon progressive : il paraît plus simple d'amener à extinction une réponse de faible intensité. Oui mais voilà, les thérapies comportementales et cognitives ne se satisfont pas de techniques qui fonctionnent, elles veulent aussi savoir pourquoi et comment elles fonctionnent, afin d'en améliorer l'efficacité.

Une étude récente (Kircanski et al., 2012) a comparé une prise en charge par exposition graduée, à une autre par exposition non graduée auprès de patients présentant une peur de contamination. Les participants hiérarchisaient plusieurs situations en fonction de la peur qu'elles déclenchaient (toucher une chaussure, un stylo, des pièces de monnaie, etc.). Dans l'exposition graduée, les patients s'exposaient de façon progressive, en commençant par la situation déclenchant le moins de peur. Dans l'exposition non graduée, les patients s'exposaient à toutes les situations aléatoirement au cours d'une séance, quelle que soit l'intensité de la peur qu'elles déclenchaient. Après 18 séances d'exposition de 7 minutes, les résultats montraient une diminution de la peur comparable dans les deux cas.

## Le vrai Arthur Martin

### CINEMA

*Le nom des gens*, ce magnifique film de Michel Leclerc avec Sara Forestier et Jacques Gamblin, est une plongée dans la vie d'Arthur Martin. Pas le fabricant de machines à laver, mais le vrai Arthur Martin. Un quadra comme tant d'autres, qui se débat avec la représentation qu'il a de lui-même. Qui rencontre Bahia, elle aussi en prise avec un soi conceptualisé de façon rigide, celui d'une passionnée missionnée pour lutter contre le racisme. Et son père. Lui, son truc, c'est rendre service. Il est comme ça M. Benmahmoud. La feuille de route qu'il s'est fixée est d'aider les autres. Mais il est en complète fusion avec cette image de lui qu'il s'est construite. Alors il ne fait rien qui pourrait aller dans le sens de ce qu'il aime, si ça ne rend pas service aux autres. Pourtant ce qui le fait vibrer, c'est la peinture. Et il a un sérieux talent.

Arthur se sert habilement de la fusion du père de Bahia: il lui explique qu'on a volé les toiles qui décoraient son bureau. Alors, si M. Benmahmoud pouvait l'aider... Bien sûr, si c'est pour aider. Voilà notre artiste auto-censuré qui peint jour et nuit, pour rendre service. Le moment de félicité qu'il vit est sans pareil. On vous le disait, Arthur Martin dans le film, c'est le vrai. Pas celui des machines à laver. Mais celui qui aide à dépasser la fusion pour aller vers ce qui fait sens. Une machine à s'accomplir.

Visitez notre site: [www.lemagazineact.fr](http://www.lemagazineact.fr) Nous écrire: [lemagazineact@yahoo.fr](mailto:lemagazineact@yahoo.fr)

Selon cette étude, l'augmentation progressive de la difficulté subjective des situations d'exposition ne serait pas déterminante. Il semble qu'un autre mécanisme que l'extinction soit responsable de la diminution de la peur, puisque la fluctuation de l'amplitude de la peur pendant les séances ne gênait pas sa diminution. Les résultats mettaient également en évidence que les patients ayant eu diminution de leur peur à la fin de la prise en charge étaient ceux qui rapportaient la plus grande variabilité émotionnelle au cours des séances.

Quel peut être ce mécanisme ? Dans l'ACT, nous pensons qu'il s'agit de la flexibilité psychologique, c'est-à-dire un positionnement qui ne vise pas à faire disparaître l'émotion. Lorsqu'on propose à un patient de s'engager dans une action qui fait sens pour lui, on lui demande de le faire en essayant simultanément de regarder avec distance les pensées qui apparaissent, d'être curieux des émotions qui émergent, de donner son accord pour qu'elles soient présentes. Les émotions ressenties vont et viennent avec des intensités variables. C'est tout une palette de comportements qui est convoquée, en lieu et place des seules tentatives de supprimer l'émotion, comme les patients le font habituellement lorsqu'ils sont confrontés à l'objet de leur peur. S'exposer à une situation difficile n'est pas envisagé comme un moyen de faire disparaître les émotions, mais de les vivre de manière flexible, et en lien avec ce qui fait sens.

L'étude de Kircanski et al. (2011) souligne enfin l'importance de connaître les processus qui sous-tendent les difficultés psychologiques et leurs traitements. Lorsqu'une technique a été éprouvée, qu'elle a démontré son efficacité, il est évidemment important qu'elle se diffuse afin qu'un maximum de patients en bénéficie. Mais il est important que le thérapeute en saisisse les mécanismes d'action, afin qu'il puisse l'appliquer dans des conditions variées, en reproduisant la fonction de ces mécanismes, sans pour autant appliquer une technique à l'identique. Il est en effet primordial que les thérapeutes restent flexibles quant aux techniques qu'ils proposent à leurs patients, afin de pouvoir les adapter à chacun. C'est en saisissant les processus en action qu'on parvient à cette flexibilité thérapeutique.

### Références:

Fava, G. et al. (2001). Long-term outcome of panic disorder with agoraphobia treated by exposure. *Psychological medicine*, 31(05), 891-898.

Kircanski, K., et al. (2011). Challenges to the Traditional Exposure Paradigm: Variability in Exposure Therapy for Contamination Fears. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychology*.

### Rédacteurs:

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

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

