

# LE MAGAZINE ACT

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

## Evitements d'expériences et langage

Il en a souvent été question dans ces colonnes, le langage met à distance des perceptions et des émotions. C'est en ce sens qu'il constitue l'outil principal des évitements d'expériences. Mais d'où vient cette distanciation ?

A force d'être confrontés à des patterns de stimuli variant peu dans des situations qui se ressemblent, nous parvenons à construire des règles verbales qui favorisent notre adaptation au monde qui nous entoure.

Ces règles permettent également de profiter de l'expérience des autres sans avoir besoin de commettre les mêmes erreurs qu'eux. C'est donc plutôt un avantage que d'être capable de se conformer à une règle verbale.

Mais lorsqu'on se conforme à une règle, il n'est plus nécessaire d'être en contact direct avec les événements réels. On suit la règle plutôt qu'on s'adapte aux conséquences des comportements.

### FOCUS

Lorsque le rapport au monde s'effectue systématiquement au travers du filtre des règles verbales, il est impossible de constater l'éventuel fausseté de la règle, ou encore les modifications des paramètres de l'environnement. Ainsi, il est possible de penser et d'agir en devenant insensible aux conséquences réelles de ses actes, en étant influencé uniquement par leur interprétation.

C'est contre cette insensibilité aux modifications environnementales dont le langage est à l'origine que tente de lutter ACT. La méditation, la focalisation sur l'instant présent constituent des outils privilégiés dans cette démarche. L'ironie veut qu'elles constituent elles aussi des règles verbales. Mais des règles qui intiment de se concentrer sur nos perceptions...



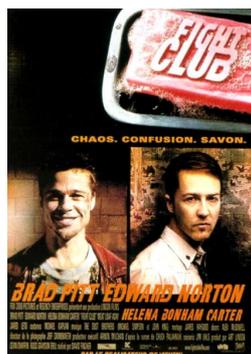
#### Rédacteurs:

##### Jean-Louis MONESTES

Psychologue, membre de l'équipe CNRS 8160, auteur de plusieurs ouvrages en psychologie cognitive et comportementale

##### Mathieu VILLATTE

Psychologue, attaché à l'enseignement et à la recherche, Président de l'Association Picarde de Pratiques Cognitives et comportementales



## Abandonner l'agenda de contrôle

C'est la première étape de toute thérapie ACT, sans être la plus simple. Face aux problèmes psychologiques qu'il rencontre, chaque patient a essayé de trouver des solutions. L'hypothèse de ACT est que ces « solutions » constituent une large part des problèmes du patient. La « solution » d'un patient souffrant d'obsessions idéatives pour contrôler son anxiété prend la forme de rituels ; celle d'un patient souffrant d'agoraphobie consiste à ne pas

### CLINIQUE

sortir de chez lui ; celle de quelqu'un ayant subi un traumatisme est de ne pas être en contact avec ce qui lui rappelle l'événement traumatisant, etc. Ces symptômes, qui constituent autant de tentatives de maîtriser ses émotions et ses pensées, s'ajoutent à la douleur initiale pour se transformer en souffrance.

Mais parvenir à abandonner les efforts de contrôle est compliqué, car une partie importante des difficultés que nous rencontrons trouve une solution grâce à nos efforts. Toute la difficulté consiste à se rendre compte que quand ces efforts sont vains, ils deviennent nocifs.



## Comment aider à abandonner l'agenda de contrôle ?

Renoncer à lutter contre les émotions, les sensations et les pensées désagréables constitue la première étape de toute prise en charge ACT.

Pour aider les patients à s'avancer vers cet abandon des efforts effrénés pour restreindre les événements psychologiques indésirables, un des moyens est d'utiliser la métaphore du tir à la corde.

Imaginez que vous soyez opposé à ce qui vous fait le plus souffrir psychologiquement dans un jeu de tir à la corde. Vous mettez tous vos efforts dans la bataille. Certains jours vous gagnez et vos difficultés s'apaisent. A d'autres moments vous perdez et vous passez une journée détestable. Chaque jour vous devez lutter et vous vous épuisez. Avez-vous simplement imaginé que vous pourriez en finir avec cette lutte en lâchant la corde ?

L'habitude de la lutte entraîne le risque d'une réapparition de la recherche de contrôle. Ce travail doit donc être présent tout au long de la thérapie.

## Acceptation versus distraction dans *Fight Club*

Le héros du film *Fight Club* participe à des groupes de parole avant de rencontrer Tyler Durden. Dans ces groupes de parole, on lui apprend à se distraire de ses difficultés psychologiques en occupant sa pensée avec son animal-totem (le sien est un pingouin !). Mais Tyler pense lui que l'acceptation est la seule voie qui compte. Face à une douleur qu'il inflige au héros du film, Tyler lui intime de la regarder en face, de ne pas chercher à s'en distraire ou à la fuir. Une façon bien étrange de parvenir à l'acceptation, dans un film bien étrange également, mais qui part d'une intuition aujourd'hui démontrée : l'acceptation est plus efficace que la distraction dans la gestion des douleurs physiques.

### CINEMA