

LE MAGAZINE ACT

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



Métaphore du voilier : le contrôle est le problème et non la solution

Voici une métaphore que nous avons inventée récemment lors de la prise en charge d'un patient souffrant de troubles anxieux et passionné de voile.

Lorsqu'on navigue sur un voilier, il faut ajuster l'orientation et la tension des voiles à la direction et la force du vent. Un vent arrière de force modérée nécessite pour avancer de déployer toutes les voiles et de les tendre afin d'obtenir la plus grande surface de contact avec le vent. Mais si une tempête se déchaîne sans crier gare, la solution n'est pas de chercher à baisser les voiles : la manœuvre pourrait les déchirer. Il ne s'agit certainement pas non plus de tirer sur les « écoutes » pour tenter de régler au mieux l'angle des voiles. Le risque est alors que le voilier se retourne. Ce n'est pas facile à concevoir, mais la meilleure solution consiste certainement à détacher toutes les cordes et à laisser les voiles flotter dans le vent sans résistance. Il est possible qu'on se sente désarmés à ne rien faire dans cette tempête. Mais vouloir contrôler la voile par gros temps est encore plus risqué, et très certainement inefficace.

CLINIQUE

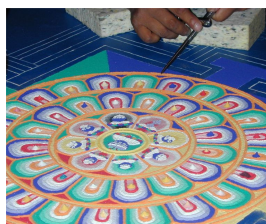
Méditer sur la plage?

Cinquième jour de plage. Le soleil fait son travail. Les enfants se baignent avec leur père. Au loin, la musique du marchand de glaces retentit comme chaque jour à 15h00. Le paradis. Mais vous avez épuisé les deux romans que vous aviez emportés et vous commencez à vous ennuyer ferme! Pourquoi ne pas joindre l'utile à l'agréable? Sans le savoir, vous êtes entouré d'un matériel de méditation de premier choix. Pourquoi ne pas réaliser un « mandala ».

Un mandala est une fresque que les moines tibétains, entres autres, réalisent avec du sable de différentes couleurs. C'est un exercice qui requiert patience et concentration. Focaliser son attention sur sa tâche et sur le contrôle de ses mouvements constitue en soi un excellent support de méditation.

Bon d'accord, vous ne disposez que d'une couleur de sable... Mais pour un débutant c'est déjà beaucoup!

Et puis, si vous n'êtes pas satisfait du résultat, souvenez-vous de deux choses importantes: 1) il n'existe pas de résultat à atteindre au cours d'une méditation et 2) un mandala est une œuvre éphémère détruite une fois achevée. La marée en aura raison tôt ou tard...



Crédit: Henryart (Wikimedia)

Les vacances ici et maintenant !

FOCUS

Les vacances représentent, pour la plupart d'entre nous, un moment de détente et de bonheur que nous savourons particulièrement parce que nous savons qu'il est de courte durée. Il est malheureusement parfois difficile de profiter pleinement de cet instant, car l'idée qu'il nous faudra reprendre le travail est toujours présente non loin. Bien que nous vivions chaque instant ici et maintenant, les relations de perspective verbalement construites nous mettent en contact, en permanence, avec le passé et le futur. « *Je suis ici maintenant* » : cette simple phrase générique peut actualiser les événements qui lui sont reliés par des cadres de perspective temporelle et spatiale (« *Je suis ici maintenant et non là-bas à ce moment-là* »). Je suis au bord de la mer, au soleil, détendu et en vacances, mais je serai au travail dans une semaine. Ainsi, bien que nous soyons toujours physiquement ici et maintenant, nous sommes toujours verbalement en relation avec là-bas, à ce moment là. Alors, comment faire pour profiter de l'instant malgré la pensée qu'il prendra fin ?

Inutile d'essayer de ne pas y penser puisque de multiples réseaux relationnels nous remettrons aussitôt en contact avec cette pensée désagréable. En revanche, il est possible d'accroître sa conscience de l'instant présent, de renforcer sa présence psychologique dans l'ici et le maintenant. Par exemple, focaliser son attention sur la perception de notre environnement actuel est un exercice de pleine conscience très utile pour maintenir le contact avec l'instant présent. Lorsque allongé sur la plage, la pensée qu'il ne vous reste plus que deux jours de vacances survient, acceptez-la donc comme une pensée parmi d'autres, et intéressez-vous à ces curieuses couleurs créées par le reflet du soleil sur la mer... Il ne s'agit pas de détourner son attention d'une pensée désagréable, mais de réinvestir psychologiquement ce qui se passe ici et maintenant pour profiter de chacun de ces instants.

Mots-croisés ACT

DETENTE

Horizontal:

5. Moteurs de l'action
6. Acronyme d'un célèbre self-help ACT
7. Action de mettre en évidence le caractère arbitraire des stimuli verbaux
8. Action de se mettre volontairement en contact avec ses expériences psychologiques
9. Ressemble à la solution, mais constitue souvent le problème

Vertical

1. Un des fondateurs de l'ACT
2. Comportement permettant de ne pas entrer en contact avec un stimulus aversif
3. "Porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment" (Kabat-Zinn, 2003)
4. Wegner nous demande de ne surtout pas y penser

Rédacteurs:

Jean-Louis MONESTES

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

Matthieu VILLATTE

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

