

ACT Fidelity Measure (ACT-FM)

ACT-FM

A propos de l'ACT-FM

Cet outil de mesure est destiné à être utilisé par des thérapeutes expérimenté.es en ACT et ayant une bonne compréhension des principes de cette approche. Il peut être employé pour évaluer la fidélité d'un.e thérapeute à l'ACT dans divers contextes (par exemple, comme outil d'auto-évaluation ou d'évaluation de la pratique d'un.e autre thérapeute, ou encore comme outil de recherche). Les items couvrent quatre domaines clés de l'ACT : la **Posture du/de la thérapeute**, le **Style de réponse Ouvert**, le **Style de réponse Conscient** et le **Style de réponse Engagé**. Ces domaines sont définis ci-dessous. Certains items permettent d'évaluer les mouvements du/de la thérapeute comme étant en cohérence ou non avec ces domaines. Par exemple, dans la section Style de réponse ouvert, un item cohérent avec l'ACT est « *La/Le thérapeute donne au/à la patient.e des occasions de remarquer la façon dont il/elle interagit avec ses pensées et/ou émotions (par exemple, si il ou elle les évite ou si il ou elle y est ouvert.e).* » Un item incohérent avec l'ACT serait « *La/Le thérapeute encourage le/la patient.e à « penser positivement » ou à viser comme objectif thérapeutique le remplacement des pensées négatives par des pensées positives.* ». Cela reflète le fait qu'il est possible d'adopter à la fois des comportements cohérents et incohérents avec l'ACT au sein d'une même séance, ce qui peut être utile à relever dans un cadre de recherche ou de formation. Les items cohérents et incohérents ne sont pas des opposés stricts. Si l'évaluation des items incohérents ne correspond pas à vos besoins, vous pouvez choisir de les omettre.

Définitions

Posture du/de la thérapeute

La posture adoptée par le/la thérapeute est égalitaire, bienveillante et dénuée de tout jugement. Il/elle doit faire preuve d'empathie et de chaleur humaine, en étant guidé.e par ce que le/la patient.e apporte en séance. La/Le thérapeute ne cherche pas à convaincre ou à modifier l'opinion du/de la patient.e, mais plutôt à l'amener à observer sa propre expérience à travers des techniques expérientielles. Il/Elle encourage la responsabilité personnelle, met l'accent sur le contexte et modélise des réponses et des comportements reflétant la flexibilité psychologique.

Style de réponse Conscient

Il s'agit de la capacité à entrer en contact de manière flexible avec le moment présent. Cela peut inclure la pratique d'exercices visant à améliorer la capacité du/de la patient.e à porter une attention au moment présent sans porter de jugement. La/Le thérapeute peut encourager le/la patient.e à adopter une perspective d'observateur/observatrice sur ses expériences psychologiques, lorsque cela contribue à renforcer l'efficacité de ses comportements.

Style de réponse Ouvert

Il s'agit de la capacité à s'ouvrir aux expériences, à les observer et à les décrire sans s'y laisser piéger ni chercher à les atténuer. La/Le thérapeute peut travailler sur des compétences favorisant la disposition du/de la patient.e à rester en contact avec des pensées, émotions ou sensations difficiles, lorsque cela sert ses valeurs et objectifs. Il/Elle peut utiliser des techniques de défusion ou des exercices permettant au/à la patient.e de prendre conscience de ses pensées et de les observer avec plus de distance.

Style de réponse Engagé

Il s'agit de la capacité à identifier, clarifier et agir régulièrement en accord avec ses valeurs. La/Le thérapeute offre au/à la patient.e des opportunités pour identifier ses valeurs. Il peut l'aider à définir des objectifs et des actions dans le sens de ces valeurs, ainsi qu'à planifier et mettre en œuvre ces actions.

Comment utiliser l'ACT-FM

Procédure

- L'évaluation porte sur le comportement du/de la thérapeute.
- Le/La thérapeute peut ne pas avoir l'opportunité de démontrer tous les comportements pris en compte par l'ACT-FM, en particulier lors de séances courtes.
- N'évaluez que sur la base des comportements que vous avez observés, et non sur ce que vous pensez que la/le thérapeute aurait pu accomplir avec plus de temps.
- Un même comportement du/de la thérapeute peut être codé pour tous les items pertinents, et pas seulement pour le plus approprié.
- Avant d'évaluer la séance, familiarisez-vous avec l'outil et les items afin de pouvoir retrouver facilement un item lorsque vous l'observez chez le/la thérapeute
- Prenez des notes au fur et à mesure que vous écoutez ou regardez la séance, sous chaque item.
- Ayez des exemples précis en tête lors de l'évaluation.
- Évaluez les items à la fin de la séance, et non pendant, car les notations peuvent évoluer.

Cotation

Attribuez une note à chaque item en fonction des comportements que vous avez entendus ou observés en entourant le chiffre correspondant. Un item est noté 0 si le comportement n'a pas été observé. Il est noté de 1 à 3 si le comportement a eu lieu, une note supérieure à 0 ne doit être attribuée que si des exemples concrets du comportement sont entendus ou vus. Des scores plus élevés sont donnés lorsque le comportement est observé de façon répétée. N'attribuez que des notes entières (par exemple, ne pas noter 2,5). Utilisez votre jugement clinique pour la cotation, en tenant compte du contexte de la séance et de la fonction du comportement du/de la thérapeute.

ACT Fidelity Measure (ACT-FM)

ACT-FM

Nom et qualification de l'évaluateur.e: _____ Date de l'évaluation: _____

Nom et qualification du/de la thérapeute: _____

Identifiant patient.e: _____ Session N°: _____ Date de session: _____

Durée de la session évaluée: _____

Observation directe

Enregistrement audio

Enregistrement vidéo

Cotation

0 = Ce comportement n'est jamais apparu

2 = Le/La thérapeute émet parfois ce comportement

1 = Le/La thérapeute émet rarement ce comportement

3 = Le/La thérapeute émet fréquemment ce comportement

Posture du/de la thérapeute

Cohérent avec l'ACT

Score

- | | 0 | 1 | 2 | 3 |
|--|---|---|---|---|
| 1 La/Le thérapeute choisit des méthodes adaptées à la situation et au contexte (c'est-à-dire de manière flexible et réactive, plutôt que la même approche pour tous/toutes). | | | | |
| 2 La/Le thérapeute utilise des méthodes ou des questions expérientielles (c'est-à-dire qu'il aide le/la patient.e à remarquer et à utiliser son propre vécu plutôt que ses pensées à propos de son vécu). | | | | |
| 3 La/Le thérapeute transmet l'idée qu'il est naturel d'éprouver des pensées et des émotions douloureuses ou difficiles dans des circonstances similaires à celles vécues par le/la patient.e. | | | | |
| 4 La/Le thérapeute fait preuve d'ouverture à accueillir ses propres pensées et émotions douloureuses et celles du/de la patient.e, ainsi que les situations qui les provoquent. | | | | |

Incohérent avec l'ACT

Score

- | | 0 | 1 | 2 | 3 |
|--|---|---|---|---|
| 5 La/Le thérapeute fait la leçon au/à la patient.e (par exemple, donne des conseils, cherche à convaincre, etc.). | | | | |
| 6 La/Le thérapeute se précipite pour rassurer, minimiser ou passer outre les pensées et émotions « désagréables » ou « difficiles » lorsqu'elles surviennent. | | | | |
| 7 Les échanges du/de la thérapeute sont excessivement conceptuels (il/elle met trop l'accent sur la compréhension des concepts plutôt que d'utiliser des méthodes expérientielles pour favoriser le changement comportemental). | | | | |

Style de réponse Ouvert

Cohérent avec l'ACT

Score

- | | 0 | 1 | 2 | 3 |
|--|---|---|---|---|
| 8 La/Le thérapeute aide le/la patient.e à remarquer que ses pensées sont des expériences distinctes des événements qu'elles décrivent. | | | | |
| 9 La/Le thérapeute donne au/à la patient.e des occasions de remarquer la façon dont il/elle interagit avec ses pensées et/ou émotions (par exemple, si il/elle les évite ou si il/elle y est ouvert.e). | | | | |
| 10 La/Le thérapeute encourage le/la patient.e à « rester avec » ses pensées et émotions douloureuses (dans le but de servir ses valeurs). | | | | |

Incohérent avec l'ACT

Score

- | | 0 | 1 | 2 | 3 |
|--|---|---|---|---|
| 11 La/Le thérapeute encourage le/la patient.e à contrôler ou diminuer sa détresse (ou d'autres émotions) comme objectif principal de la thérapie. | | | | |
| 12 La/Le thérapeute encourage le/la patient.e à « penser positivement » ou à viser comme objectif thérapeutique le remplacement des pensées négatives par des pensées positives. | | | | |
| 13 La/Le thérapeute encourage ou renforce l'idée que la fusion ou l'évitement sont intrinsèquement mauvais, plutôt que de les juger en fonction de leur efficacité dans un contexte précis. | | | | |

ACT Fidelity Measure (ACT-FM)

ACT-FM

Cotation

0 = Ce comportement n'est jamais apparu

1 = Le/La thérapeute émet rarement ce comportement

2 = Le/La thérapeute émet parfois ce comportement

3 = Le/La thérapeute émet fréquemment ce comportement

Style de réponse Conscient

Cohérent avec l'ACT		Score			
14	La/Le thérapeute utilise des méthodes de focalisation sur le moment présent (par exemple, des tâches de pleine conscience, d'attention, d'observation, etc.) pour augmenter la prise de conscience du moment, y compris des pensées et des émotions.	0	1	2	3
15	La/Le thérapeute aide le/la patient.e à remarquer les stimuli (pensées, émotions, situations, etc.) qui l'entraînent loin du moment présent.	0	1	2	3
16	La/Le thérapeute aide le/la patient.e à expérimenter qu'il/elle est plus grand.e que et/ou séparé.e de ses expériences psychologiques.	0	1	2	3

Incohérent avec l'ACT		Score			
17	La/Le thérapeute introduit ou utilise des méthodes de pleine conscience et/ou de « soi comme contexte » pour contrôler, diminuer ou détourner l'attention des pensées, émotions et sensations corporelles non souhaitées.	0	1	2	3
18	La/Le thérapeute introduit ou utilise des méthodes de pleine conscience et/ou de « soi comme contexte » pour remettre en question l'exactitude des croyances ou des pensées.	0	1	2	3
19	La/Le thérapeute introduit des méthodes de pleine conscience et/ou de « soi comme contexte » sous forme d'exercices systématiques.	0	1	2	3

Style de réponse Engagé

Cohérent avec l'ACT		Score			
20	La/Le thérapeute donne au/à la patient.e des occasions de remarquer les réponses efficaces et inefficaces (par exemple, si leurs actions les rapprochent ou les éloignent de leurs valeurs).	0	1	2	3
21	La/Le thérapeute donne au/à la patient.e des occasions de clarifier ses propres valeurs (objectifs de vie globaux et qualités de ses actions).	0	1	2	3
22	La/Le thérapeute aide le/la patient.e à établir des projets et à fixer des objectifs susceptibles de mener à des conséquences renforçantes (c'est-à-dire, il façonne des actions qui sont cohérentes avec les valeurs du/de la patient.e).	0	1	2	3

Incohérent avec l'ACT		Score			
23	La/Le thérapeute impose ses propres valeurs, celles d'autres personnes ou de la société au/à la patient.e (i.e., suggère ce que le/la patient.e devrait ou ne devrait pas valoriser ou à quoi cette valorisation devrait ressembler).	0	1	2	3
24	La/Le thérapeute encourage l'action sans d'abord entendre, explorer ou montrer de la curiosité concernant les expériences psychologiques du/de la patient.e (par exemple, les pensées, les émotions et les sentiments douloureux).	0	1	2	3
25	La/Le thérapeute encourage les plans proposés par le/la patient.e même lorsque le/la thérapeute a remarqué des impossibilités évidentes.	0	1	2	3

Cotation

Un score peut être calculé pour chaque sous-échelle en additionnant les items. La section /Posture du/de la thérapeute – cohérent avec l'ACT/ en contient 4, veuillez convertir son score pour obtenir un total sur 9, comme pour les autres sections (additionner les 4 éléments, diviser par 4 et multiplier par 3). Les éléments cohérents avec l'ACT peuvent être additionnés pour obtenir un score total de cohérence ACT et les éléments incohérents avec l'ACT peuvent être additionnés pour obtenir un score total d'incohérence avec l'ACT.

Posture de Thérapeute Cohérente avec l'ACT (0-9) =
Style de Réponse Ouvert Cohérent avec l'ACT (0-9) =
Style de Réponse Conscient Cohérent avec l'ACT (0-9) =
Style de Réponse Engagé Cohérent avec l'ACT (0-9) =
Score Total de Cohérence avec l'ACT (0-36) =

Posture de Thérapeute Incohérente avec l'ACT (0-9) =
Style de Réponse Ouvert Incohérent avec l'ACT (0-9) =
Style de Réponse Conscient Incohérent avec l'ACT (0-9) =
Style de Réponse Engagé Incohérent avec l'ACT (0-9) =
Score Total d'Incohérence avec l'ACT (0-36) =