

Thérapie d'Acceptation & d'engagement

Le Soi réinventé

par Dominic Boudreau

Une nouvelle thérapie comportementale qui s'appuie sur l'expérience des traditions spirituelles? La Thérapie d'ACception et d'engagemenT, ou ACT, a éveillé tout notre intérêt...



credit photo: fotolia

La source de la souffrance dans le langage

Implicitement, pour toutes ces approches, la santé psychologique est l'apanage de la majorité et les états psychologiques malsains doivent être modifiés pour améliorer le bien-être. Sur ce point majeur, l'ACT s'inscrit en porte-à-faux par rapport aux autres thérapies. Premièrement, Steven Hayes, professeur de psychologie à l'Université du Nevada à Reno et instigateur de l'ACT considère que les humains sont des créatures qui souffrent, à l'instar du Bouddhisme. Et selon lui, cette souffrance trouve sa source dans le langage lui-même. Pas étonnant donc que l'on souffre pratiquement constamment! Deuxièmement, l'ACT fait partie des thérapies dites de troisième vague qui ont vu le jour au tournant des années 90 et qui se distinguent des précédentes par leur approche contextuelle. Pour l'ACT, ce ne sont pas les états psychologiques eux-mêmes que nous devons modifier mais le contexte, c'est-à-dire la relation fondamentale que nous entretenons avec ces états, pour éviter qu'ils nous contrôlent.

L'ACT (Thérapie d'ACception et d'engagemenT, prononcée en un mot, « acte ») est une psychothérapie cognitive comportementale qui n'est pas sans faire de vague: elle est même dite de troisième vague! C'est vrai qu'elle est radicalement différente des thérapies traditionnelles et qu'elle s'apparente, dans ses principes de base, aux traditions d'éveil spirituel. Doit-on d'emblée la rejeter pour autant? Certains diront qu'au contraire, enfin, la spiritualité fait son chemin dans la psychologie académique.

Se permettre de vivre pleinement.

« J'ai la pensée que je suis malheureux »

Par la pratique méditative de la pleine conscience (*mindfulness*), inspirée du Bouddhisme, nous pouvons prendre conscience de cette relation. La pleine conscience dans l'ACT permet de cultiver, de façon « expérientielle », la distinction entre un sens de soi en fusion avec les états psychologiques (le soi conceptualisé), et un sens de soi en tant que contexte où ces états prennent place. Ainsi, la pensée « je suis malheureux » provient du soi conceptualisé alors que l'ACT cultive la forme détachée « j'ai la pensée que je suis malheureux » qui provient du soi en tant que contexte.

L'expérience de la neutralité

Dans l'ACT, la fusion est problématique lorsqu'elle nous coupe du présent et nous empêche de répondre adéquatement à une situation donnée. La plupart du temps, elle engendre



PORTRAIT

Suite à des études en physique, Dominic Boudreau s'intéresse à la conscience et entreprend un doctorat en neurobiologie qu'il poursuit présentement à l'Université Laval au Québec. Il pratique depuis une dizaine d'années le Tai Ji Quan, le Ba Gua Zhang et le Xing Yi Quan. L'expérience du Wutao a considérablement approfondi sa pratique.

Les thérapies comportementales

Les thérapies comportementales ont vu le jour au début du 20e siècle en réaction à la psychanalyse axée sur la connaissance des causes inconscientes du comportement. Les comportementalistes de première vague se sont inspirés des recherches en comportement animal soutenues par une théorie d'apprentissage dans le souci de fonder empiriquement leur approche. C'est la révolution cognitive du milieu du 20e siècle qui a donné naissance aux thérapies cognitives et à la deuxième vague de thérapies comportementales en mettant l'accent sur la modification des états mentaux, en lien avec les comportements. Les comportementalistes se sont alors éloignés de leurs bases empiriques. Aujourd'hui, l'approche standard est la thérapie cognitive comportementale qui repose sur les neurosciences cognitives.

une série de comportements pour éviter, supprimer ou fuir la douleur que peuvent représenter nos états. C'est le début de la souffrance. En cultivant le soi-contexte par la pleine conscience, la défusion s'opère et la perspective acquise rend possible l'expérience de la neutralité des états psychologiques, peu importants ces états. Il est alors plus facile de les accepter pour ce qu'ils sont au lieu de les combattre. En ce sens, l'acceptation peut signifier beaucoup de changements puisque les ressources ainsi libérées par l'effritement des stratégies de combat peuvent être appliquées à d'autres fins.

Douleur et souffrance

L'ACT établit ainsi une différence fondamentale entre la douleur et la souffrance. L'échec sous toutes ses formes est un événement douloureux certes, mais pas nécessairement souffrant. A force de vouloir éviter la douleur, nous avons élaboré des stratégies psychologiques et comportementales qui, alors qu'elles nous laissent peu de ressources pour vivre une vie significative, nous occasionnent de la souffrance. C'est la rigidité psychologique. Par exemple, la personne qui cherche toujours l'approbation des autres évite la douleur possible de l'échec en transférant la responsabilité de l'échec sur les autres. Mais la déresponsabilisation engendre à la longue une dévalorisation de soi qui cause une souffrance.

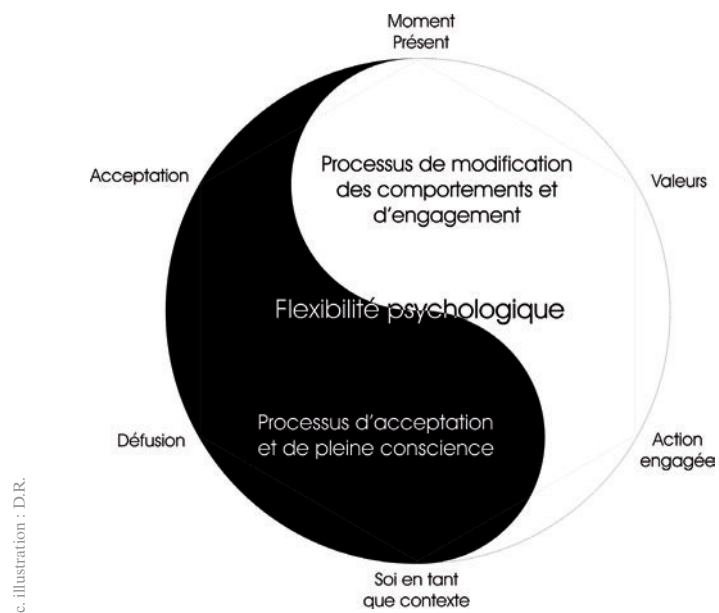
La flexibilité psychologique

L'objectif de la thérapie d'acceptation et d'engagement – la flexibilité psychologique – est de focaliser notre énergie à la réalisation de nos buts, en conformité avec nos valeurs, et ce, malgré les aléas de la vie que nous devons accepter. En fait, l'ACT fait même le pari que c'est précisément lorsque l'on se permet de vivre pleinement et conformément à nos valeurs que la douleur de vivre sera la plus grande, à l'instar de Nietzsche. Mais ce n'est pas parce qu'on a mal que l'on est nécessairement malheureux. De fait, l'expérience du soi en tant que contexte a une saveur de transcendance lorsqu'on y goûte.

Une approche scientifique

L'ACT recherche la flexibilité psychologique à travers six interventions clés (voir figure 1 et encadré). Le détachement et l'acceptation caractéristiques des traditions d'éveil spirituel sont une des pierres angulaires de l'ACT. La différence entre l'ACT et les traditions d'éveil dont elle emprunte les concepts tient en ce que l'ACT est une thérapie qui se fonde sur sa propre théorie du langage et de la cognition développée en parallèle depuis une vingtaine d'années. Dans celle-ci, l'opérationnalisation des six processus clés permet de les étudier de façon scientifique. De plus, l'ACT a été testé empiriquement à plusieurs reprises pour des conditions aussi diverses que la dépression, la dépendance, la douleur chronique, les troubles

SIX INTERVENTIONS CLES (Figure 1)



c. illustration : D.R.

L'ACT recherche donc la flexibilité psychologique à travers six interventions clés comme montré ci-dessus et expliqué ci-dessous :

- Cultiver le soi en tant que contexte.
- Distinguer les pensées de ce qu'elles représentent au lieu de s'identifier à elle (défusion).
- Accepter les pensées pour ce qu'elles sont au lieu de les combattre.
- Aborder le présent directement au lieu de vivre dans le passé et le futur.
- Affirmer ses valeurs et agir de façon engagée et conforme aux valeurs.
- Le détachement et l'acceptation.

anxieux, la psychose, les troubles bipolaires et même l'épilepsie ! Plusieurs de ces études montrent un effet similaire et même supérieur, dans certains cas, aux thérapies classiques malgré le nombre restreint de participants.

Steven Hayes et la communauté de chercheurs ACT ont réussi à transposer des éléments des traditions spirituelles en concepts scientifiques à l'intérieur d'une théorie qui permet de tester expérimentalement la validité de ces concepts. Reste à voir si elle passera l'épreuve du temps et des tests expérimentaux étendus. ■

Les sources principales :

- › « Acceptance and commitment therapy, an experiential approach to behavior change ». Steven C Hayes et al, 1999, Guilford press
- › « A practical guide to Acceptance and commitment therapy », Steven C. Hayes et Kirk D. Strosahl, 2004, Springer.
- www.contextualpsychology.org
- › Référence francophone : www.contextualpsychology.org/act_en_francais

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.