

ACT

Acceptance and commitment therapy

-

**Thérapie de l'acceptation et de
l'engagement**

*Dr Philippe Munck
association audoise laïque de méditation
Le 22 novembre 2019*

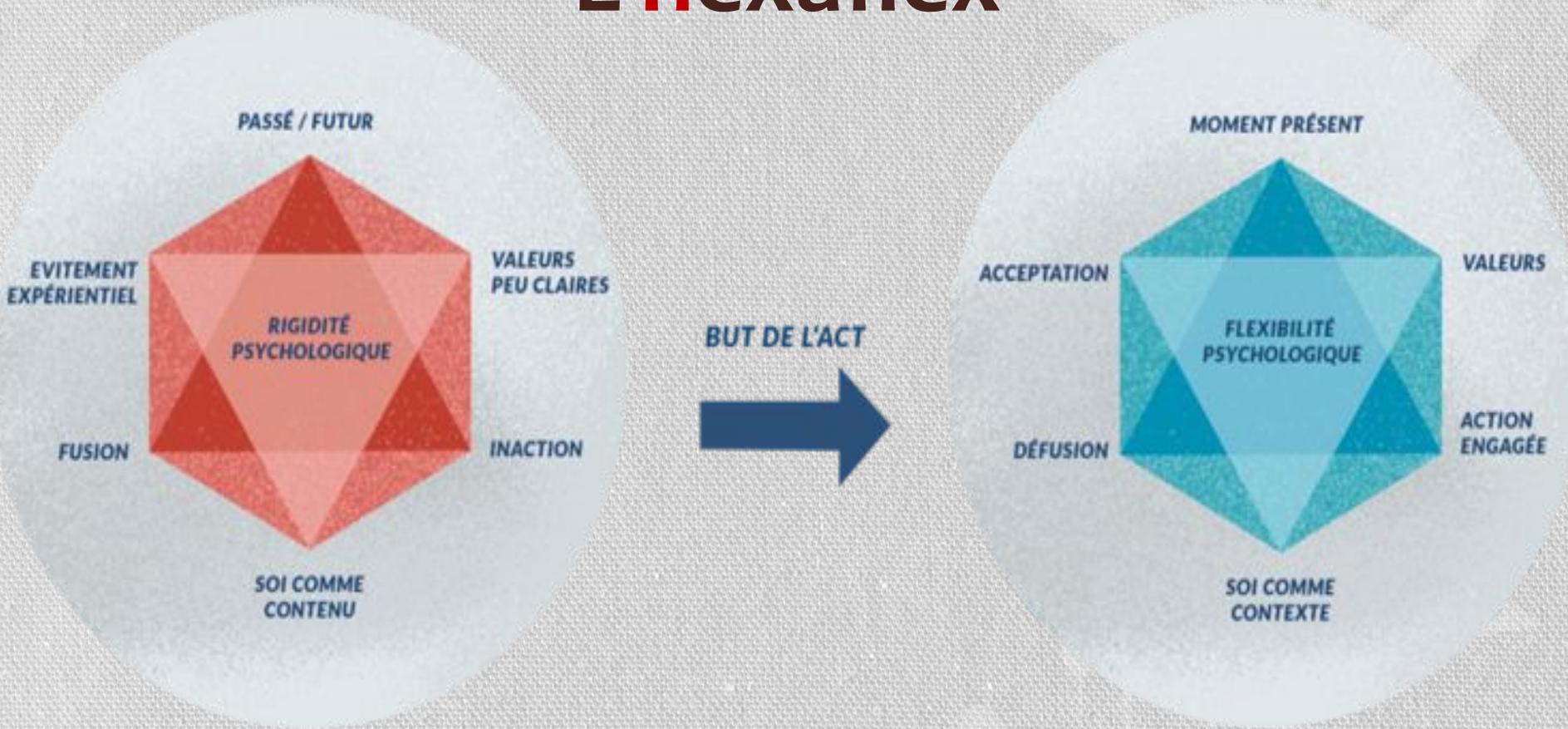


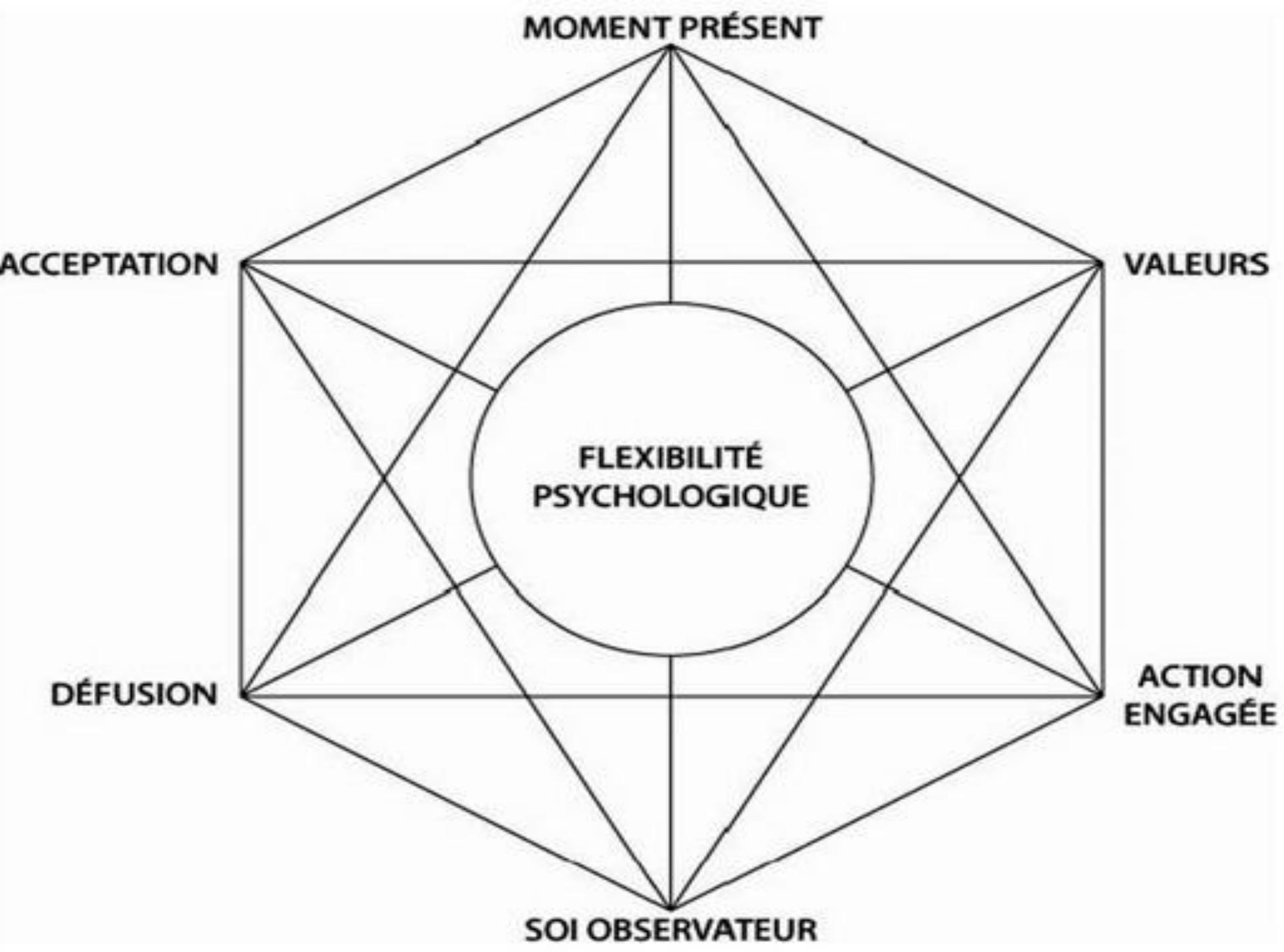
**Le miracle n'est pas de marcher sur les eaux,
ni de voler dans les airs.**

Il est de marcher sur la terre.

(Houei-Neng, 638-713)

L'hexaflex





Le rapport au **t**emps

Rigidité psychologique

Passé-futur

- Ruminations
- Futur conceptualisé
- Inquiétudes

Flexibilité psychologique

Moment présent

- Habileté à porter son attention sur l'instant présent



**« Il n'y a qu'un seul moment qui importe,
maintenant! C'est le moment le plus important ,
car c'est le seul que lequel nous avons un
pouvoir »**

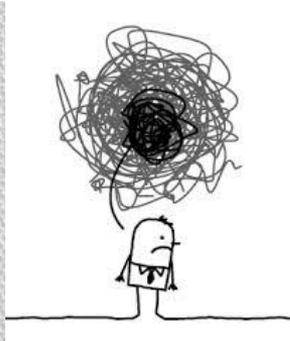
Léon Tolstoï

Le rapport aux pensées

Rigidité psychologique

La fusion

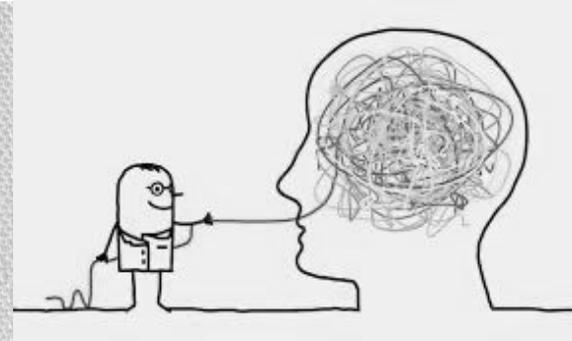
C'est la tendance à envisager de façon littérale ses pensées, c'est à dire considérer que leur contenu représente la réalité. C'est la fusion avec le langage.

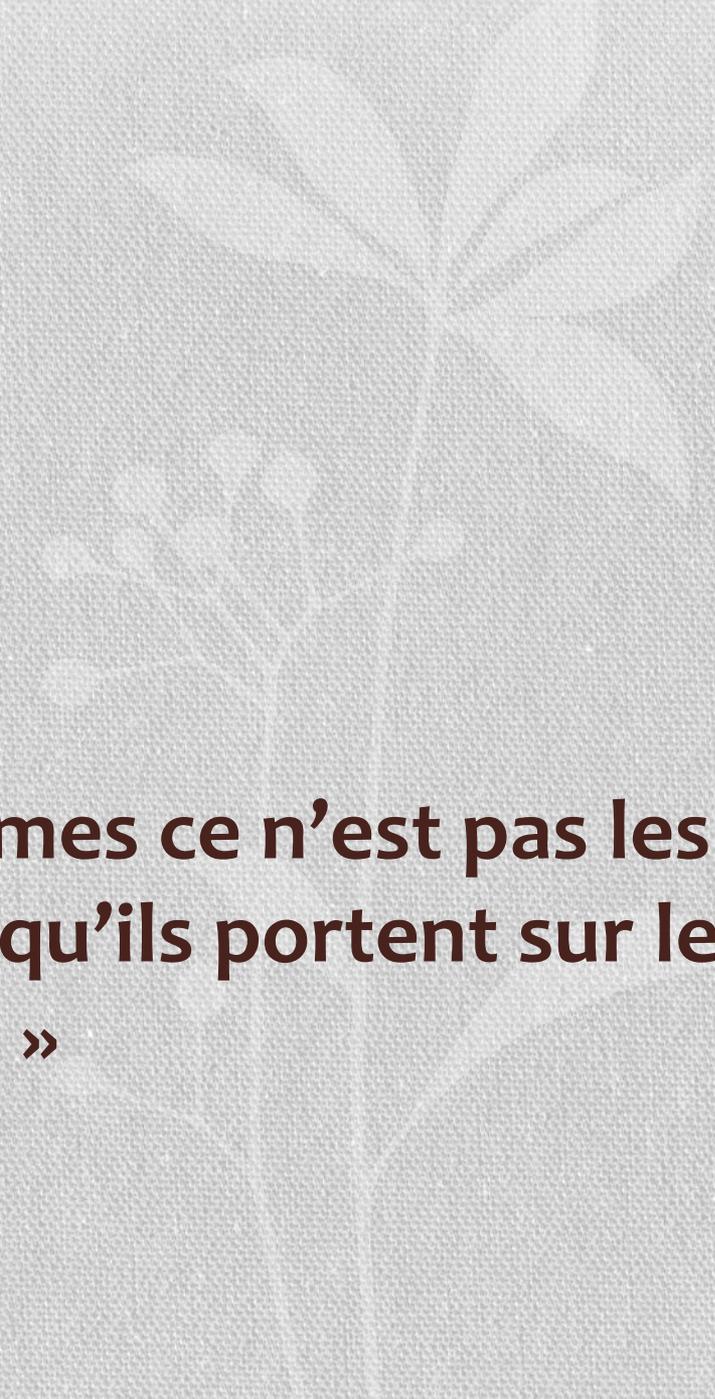


Flexibilité psychologique

La défusion

C'est considérer l'événement interne pour ce qu'il est : un événement interne, une pensée, un souvenir une image mentale.





« Ce qui trouble les hommes ce n'est pas les choses, mais le jugement qu'ils portent sur les choses »

Epictète



Rendre concret sa pensée

Imaginer la pensée dans la pièce:

sa taille

sa couleur

sa température

son mouvement

elle était où cette pensée il y a dix minutes



Rendre concret sa pensée

Quelle est l'image qui se forme dans votre cerveau si je dis :

« chocolat »

« culpabilité ».



Défusionner de sa pensée

J'ai la pensée « ... »

Je remarque que j'ai la pensée « ... »

Chanter ou voix imitée

Se demander si cette pensée est utile pour nous

« **N**ous désignons la souffrance avec des mots,
donc les mots amènent la souffrance »

Jean Louis Monestès

La façon dont nous rencontrons notre expérience

Rigidité psychologique

L'évitement expérientiel

Représente les tentatives de contrôle ou d'évitement des événements intérieurs labellisés comme négatifs ou considérés comme aversifs.

Flexibilité psychologique

L'acceptation

L'approche expérientielle, l'acceptation ou encore l'expansion se caractérise par

- Une attitude ouverte
- La bienveillance
- Le non contrôle
- L'exploration et la curiosité à l'égard de toute expérience intérieure



**« Qui craint de souffrir, il souffre déjà de
ce qu'il craint »**

Montaigne (les essais)

Les métaphores dans la thérapie ACT



La métaphore du tir à la corde avec un monstre

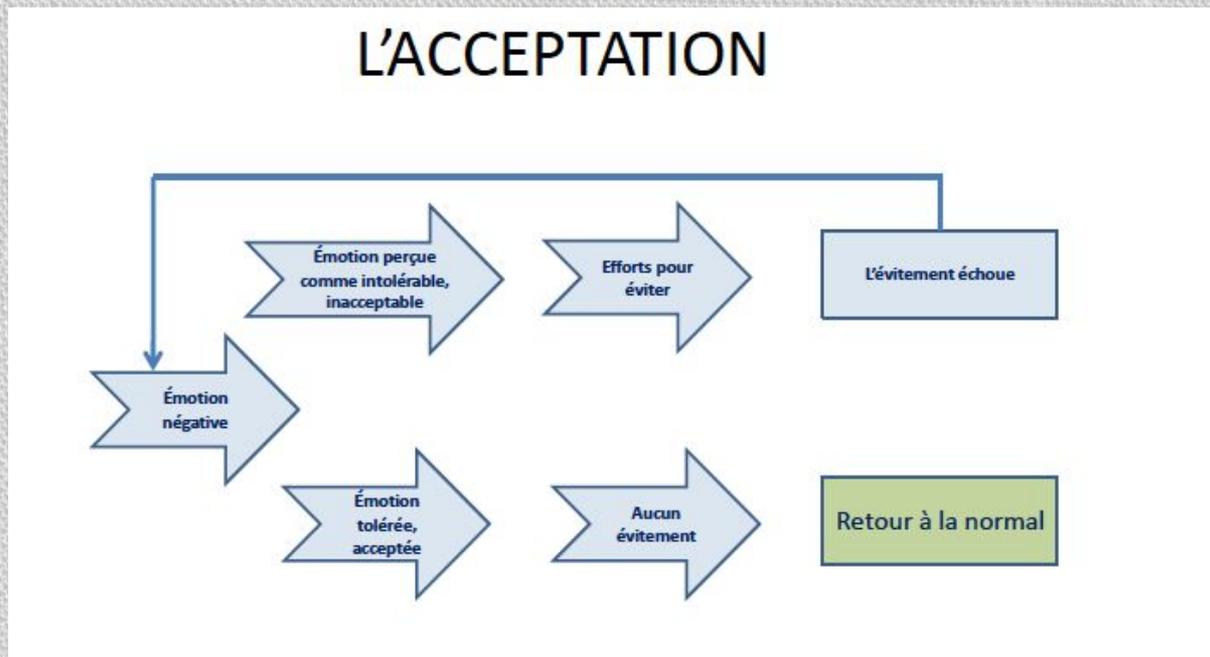
« Il existe un curieux paradoxe qui fait que c'est au moment où je m'accepte tel que je suis, que je deviens capable de changer »

Carl Rogers

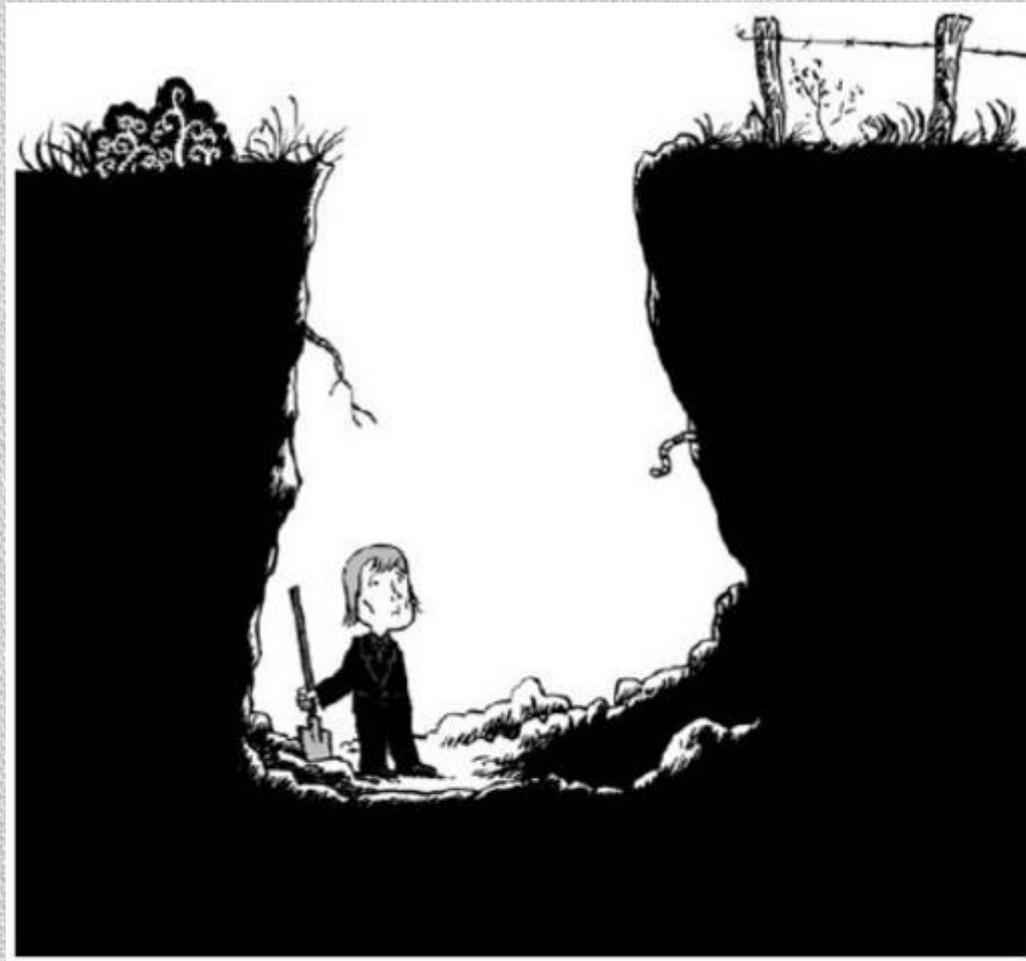
Acceptation

«Consentir à faire l'expérience d'évènements psychologiques (pensées, émotions et sentiments, souvenirs) sans avoir à les éviter ni les laisser influencer indûment son comportement »

Butler et Ciarrochi (2007)



Les métaphores dans la thérapie ACT



La métaphore du trou

Méditation centrée sur la douleur



Solutions tentées et leurs effets à long terme

Solutions tentées et leurs effets à long terme

Avez-vous fait pour ter, vous débarrasser pensées, sensations, venirs, ou émotions? ssez ce qui vous sem- volontaire ou non.	a. Est-ce que vos pensées et émotions ont disparu? b. Sur le long terme? c. Est-ce que cela s'est aggravé?	Cela vous a-t-il rapproché d'une vie riche, pleine et porteuse de sens?	Que cela vous a-t-il coûté en termes de temps énergie, argent, effets négatifs sur la santé, les loisirs, le travail, le bien- être ou les relations?

Désespoir créatif

Solutions tentées et leurs effets à long terme

Qu'avez-vous fait pour éviter, vous débarrasser des pensées, sensations, souvenirs ou émotions? Classez ce qui vous semble volontaire ou non.

- est-ce que vos pensées et émotions ont disparu?
- sur le long terme?
- Est-ce que cela s'est aggravé?

Cela vous a-t-il rapproché d'une vie plus riche, porteuse de sens?

Que cela vous a-t-il coûté en terme de temps, énergie, argent, effets négatifs sur la santé, les loisirs, le travail, le bien-être ou les relations?

Le rapport que l'on entretient avec le concept de **soi**

Rigidité psychologique

Le Soi comme contenu ou Soi conceptualisé

fait référence à l'ensemble de propositions verbales qui peuvent être positives (« *je suis une personne sur qui on peut compter* ») ou négatives (« *je suis un gros nul, capable de rien, une erreur de la nature* »).

Flexibilité psychologique

Le Soi comme processus ou Soi connaissant

fait référence à la conscience de soi, de la pensée, des émotions. C'est ce concept de Soi que l'on entraîne lorsque l'on propose aux clients d'observer leurs pensées ou émotions.

Le Soi comme contexte :

Il s'agit d'une expérience de Soi en train d'observer ce qui se passe, en train de faire l'expérience, en train de

Les valeurs personnelles

Rigidité psychologique

Flexibilité psychologique

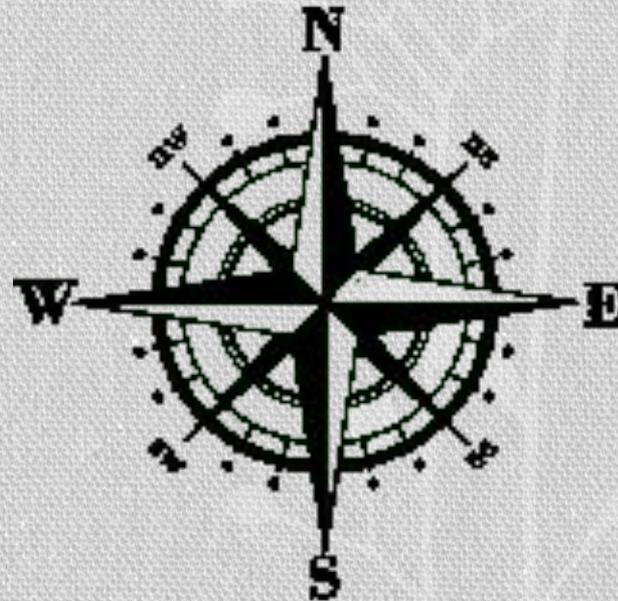
Valeurs peu claires et non définies

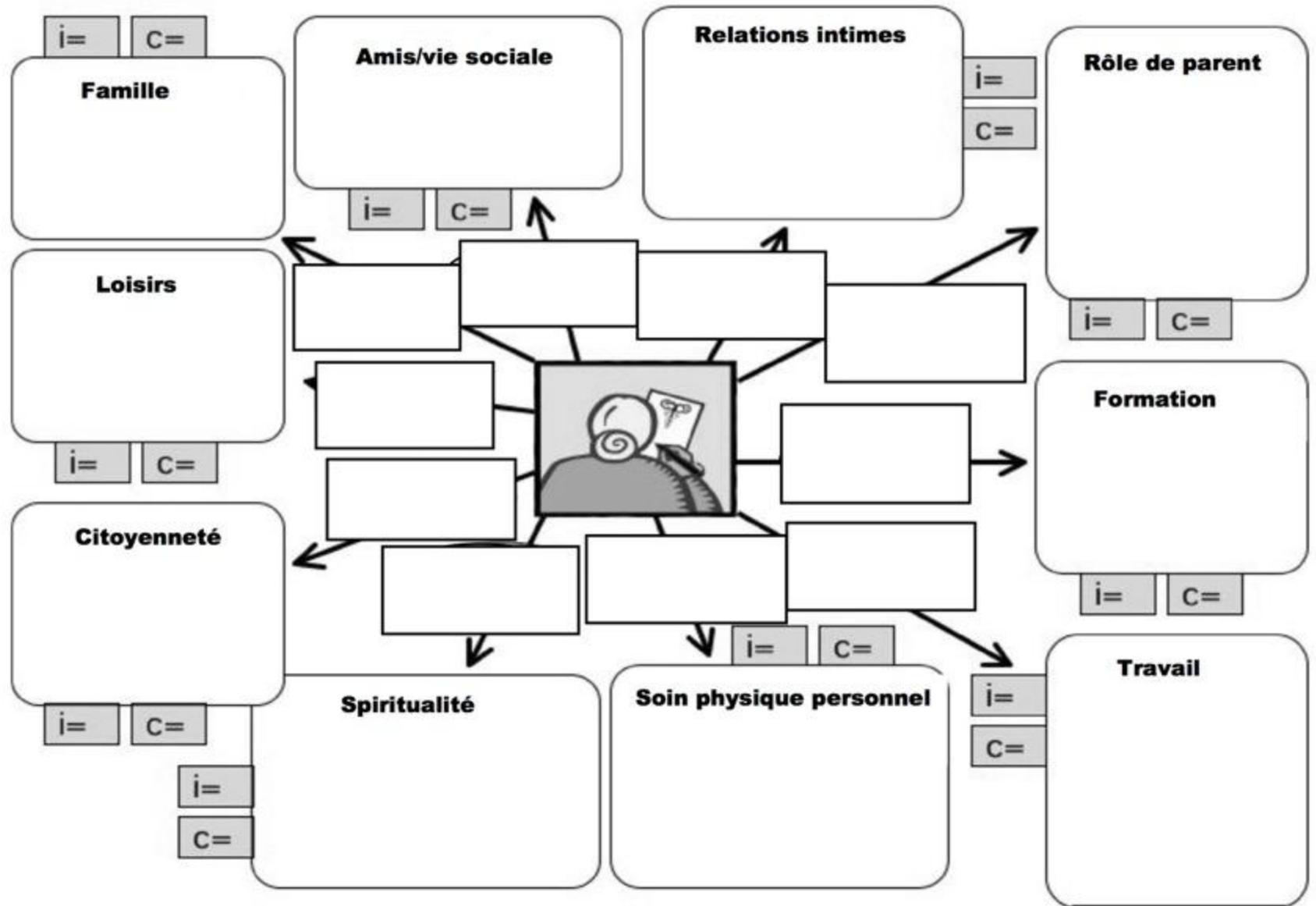
Identification précises des valeurs



Définition des **v**aleurs dans ACT

- *du sens*
- *aller vers le positif*
- *pas de satiété*
- *quelque soit l'issue*





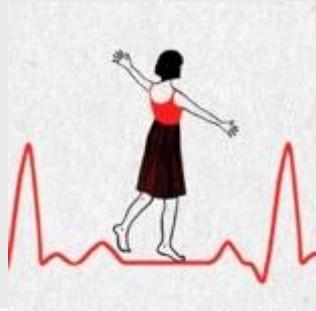
Les actions engagées en direction des valeurs

Rigidité psychologique

Flexibilité psychologique

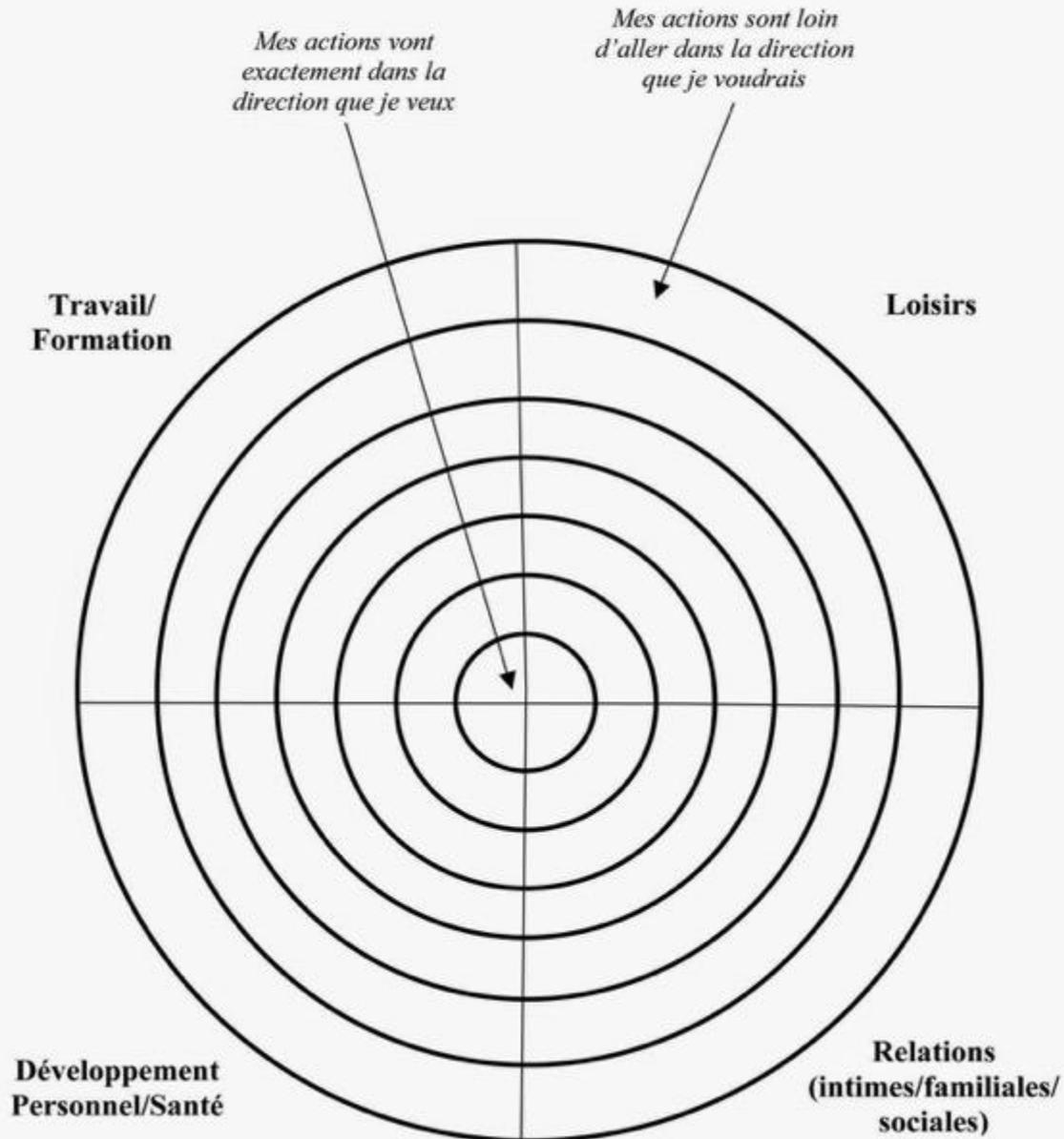
L'inaction
L'évitement

Une action engagée revient à faire ce qu'il faut pour vivre une vie pleine de sens, en accord avec ses valeurs « choisies ». Elles sont de deux sortes : l'une correspond à poursuivre un objectif, l'autre correspond à se réorienter vers une valeur.



LA CIBLE DES ACTIONS VERS LES VALEURS

Sur la cible ci-dessous, notez au moyen d'une croix dans quelle mesure vos actions, au cours de la semaine écoulée, sont allées dans le sens de ce qui est important pour vous dans chacun des quatre grands domaines de la vie.



Les métaphores dans la thérapie ACT



La métaphore du bus

Le **c**adre théorique

- L'ACT est issu de :
 - La théorie des cadres relationnels (TCR)
 - Du contextualisme fonctionnel
 - Des TCC (troisième vague)

L'ACT est issu de :

La théorie des cadres relationnels (TCR)

la manière dont les processus langagiers normaux nourrissent une relation littérale avec le produit de ses pensées et l'évitement expérientiel.

Du contextualisme fonctionnel

Un comportement est influencé par une multitude de facteurs externes et internes : **le contexte**

Le contextualisme fonctionnel propose d'analyser les comportements en partant par l'autre bout de la chaîne comportementale : **les conséquences**

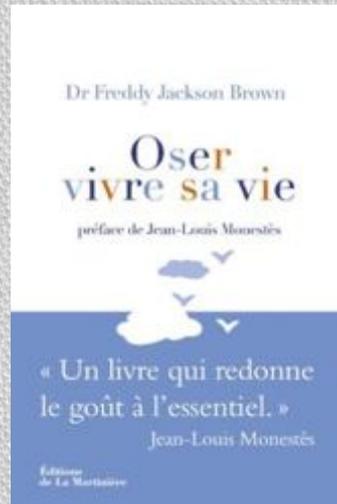
Est-ce que ça fonctionne ?

La question du symptôme et de son élimination devient alors secondaire.

L'ACT cherche à intervenir sur la manière dont on aborde ses expériences intérieures pour qu'elles ne fassent plus obstacle à agir en direction de ce que l'on voudrait dans la vie.

Cela implique d'encourager le client/patient à s'autoriser à agir en direction de ses valeurs, même lorsque ses expériences Problématiques se présentent à lui.

Bibliographie



Bibliographie



Bibliographie

