

Introduction à la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT)

Jean-Louis Monestès – Matthieu Villatte
Psychologue SHU Amiens Psychologue, Dr en psychologie
CNRS 8160



Introduction à la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT)

- « ACT » (action, agir)
- Evolution des thérapies comportementales et cognitives
- Issue de recherches fondamentales sur le langage et la cognition



Plan

- Présentation générale de la démarche et des outils de l'ACT
- Applications à la problématique de l'obésité



Le chemin vers la souffrance psychologique: essayer de supprimer ses pensées, émotions, sensations

- l'anxiété et les obsessions idéatives
- les attaques de panique
- la tristesse
- les pensées à propos de mon apparence
- le souvenir d'un traumatisme
- le manque (d'alcool, d'héroïne, de jeu...)
- la douleur
- Pour l'ACT: ce sont les tentatives de contrôler les émotions qui constituent le problème principal des troubles psy

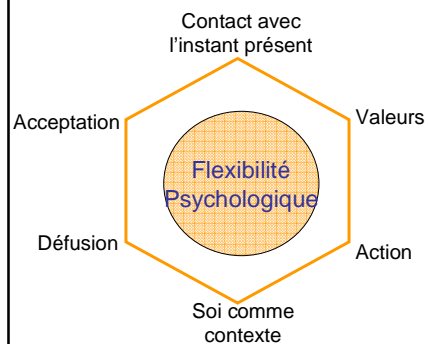


Pourquoi chercher à contrôler ses événements psychologiques constitue un problème?

- Il a été démontré que cette lutte ne fonctionne pas!!
- Nous constatons que nos patients ne font plus que lutter (perte de flexibilité psychologique)!!
- Nous voyons que nos patients s'éloignent de ce qui compte vraiment pour eux



La démarche clinique de l'ACT



Tous les troubles psychologiques constituent une restriction du répertoire comportemental.
(ne pas faire d'AP, ne pas se contaminer, etc.)

L'objectif de l'ACT est la re-conquête d'un répertoire diversifié.

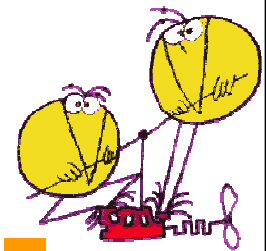
La lutte contre les événements psychologiques ne fonctionne pas!!

- Empêchez vous de penser à un ours blanc
- Exemples:
- soyez naturel !
 - ne pense pas à un gâteau au chocolat
 - il ne faut plus que je pense que j'ai faim
- Les effets relationnels de la pensée (une pensée qui n'est pas reliée à la nourriture)
 - Contreproductif ++ (tout devient synonyme de ne pas penser à)
 - Plan anti-stress



Alors que faire ?

Puisque pomper n'a pas fonctionné par le passé,
et que c'est pire en pompant...
Il faut arrêter de pomper !



Une alternative: l'acceptation

- Si l'on **ne peut pas contrôler** ce qui fait souffrir dans l'univers mental, il est possible de **se comporter différemment** vis-à-vis de ses ennemis intérieurs...**Ne plus lutter !**
- L'**acceptation** n'est pas une résignation. C'est un **support** pour se recentrer vers l'**action** (ne plus lutter contre soi, mais agir vers ce qu'on peut modifier).
- L'**acceptation** entraîne un **accroissement de l'étendue des actions possibles** (flexibilité psychologique) – ex écriture.



Pourquoi les patients luttent
alors que cela ne fonctionne pas?

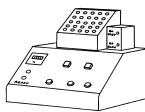
Et pourquoi est-ce si difficile
d'abandonner la lutte?

➤ Les effets néfastes du langage



Langage et insensibilité à l'environnement

- Recherches sur le langage (par ex Hayes et al., 1986, Cerutti, 1994)
- Consignes à respecter pour gagner un maximum de points



- Modification des conséquences (non indiquée au participant)
- Adaptation difficile aux changements de conséquences

➤ Le suivi d'une règle verbale met à distance des conséquences réelles des comportements
➤ On apprend plus vite, mais on ne se fie plus qu'aux indications verbales, on devient insensible



➤ Deux propriétés paradoxales du langage

Le langage **accélère nos apprentissages**, parce que grâce à lui, il n'est pas nécessaire d'être au contact de l'environnement pour apprendre.

Mais pour les mêmes raisons, le langage conduit à apprendre des comportements qui peuvent être **inefficaces**, voire contreproductifs, et **persister en dépit de leurs conséquences**.



Ainsi, avec le langage :

J'apprends qu'il faut éviter les orages, les prédateurs, de traverser la route sans regarder, de rouler à 200 km/h sous la pluie...

J'apprends aussi :

- qu'il faut se changer les idées quand on est triste,
- qu'il faut tirer un trait sur son passé quand on a de mauvais souvenirs,
- qu'il ne faut pas trembler dans les moments importants,
- qu'il faut ignorer qu'on a faim quand on fait un régime



Mais s'il est utile et efficace de chercher à éviter la foudre et de se protéger jusqu'à ce que l'orage soit passé...

est-ce efficace de chercher à éviter une émotion, une sensation ou une pensée?

Pourtant, avec le langage, **nous persistons souvent à agir en dépit des conséquences de nos actions.**



Fusion et insensibilité dans les troubles psychologiques

- Un problème majeur des troubles psychologiques est la persistance de comportements inefficaces et contreproductifs. En dépit de leurs conséquences, ces comportements persistent.
- Lorsque j'agis en fonction de mes pensées comme si elles avaient toujours raison (**fusion cognitive**), je ne suis plus en contact avec les conséquences de mes actions (**insensibilité**).



➤ Quelques exemples :

Gérard : je dois me laver les mains encore et encore, sinon je serai malade.

David : je ne pourrai jamais retourner travailler car je suis trop triste.

Adeline : je ne peux pas supporter le regard des autres à la piscine.

Stéphanie : je dois faire 50 kilos.

Benjamin : je dois boire pour ne plus être triste.

Sylvie : je ne pourrai pas être heureuse tant que je penserai à mon accident.

S'ils se comportent en fonction du langage, leur **flexibilité est réduite** à chaque fois.



Comment se distancier du langage?

- Le problème n'est pas le langage, mais le **langage sans discernement**, l'insensibilité totale et inappropriée à l'environnement.
- Le principe de la **défusion** dans l'ACT consiste à **redonner au langage sa place de convention arbitraire...**
- ✓ Afin de percevoir qu'il ne reflète pas nécessairement la réalité (les pensées ne sont pas les événements eux-mêmes et ce qu'elles disent n'est pas toujours vrai)
- ✓ Afin de ne plus agir uniquement en fonction du langage.

Pour cela:

- Emploi d'exercices expérientiels
- Apprendre à agir indépendamment du langage (Take your mind for a walk)
- Délittéraliser le langage (lui faire perdre sa valeur symbolique).
- Emploi de métaphores (ex : GPS)

Une métaphore que nous employons avec nos patients

- ✓ **Ex: Comment avons-nous appris à nous orienter avec langage ?**
- Au début : contact direct avec l'environnement
- Puis indices plus subtils:

- ✓ Avec le langage, apparition :
- Règles décrivant l'environnement
- Outils au contact de l'environnement



Dernier en date : le GPS.
Il n'est plus nécessaire d'observer son environnement.

MAIS : Imaginez que vous suiviez un itinéraire en ne vous fiant qu'au GPS...

Si vous n'êtes plus au contact de l'environnement,



quand le GPS se trompe...



Vous pourriez vous engager dans une mauvaise direction sans même vous en apercevoir.

Développer la pleine conscience, le contact avec l'instant présent

- Pleine conscience consiste à porter son attention sans jugement dans l'instant présent.

Pourquoi faire ?

- Se remettre au contact direct avec l'environnement.

- (Ré)apprendre à ne plus se servir uniquement du langage pour appréhender le monde.



Contact avec l'instant présent

Comment faire ?

- Exercices de pleine conscience très nombreux et documentés à proposer aux patients (cf par ex: <http://www.ecsa.ucl.ac.be/mindfulness/>)

- Porter son attention sur ses émotions, puis ses pensées, puis ses sensations corporelles, ses souvenirs

- Pas d'objectif à atteindre, si ce n'est d'essayer d'être le plus attentif possible à TOUT ce qu'on perçoit (en incluant pensées, émotions et sensations corporelles)



Un usage particulier du langage: la définition de soi

« je suis... »

- Moche
- Incompétent
- Gros/maigre
- etc

Nous croyons « sur parole » ces définitions de soi car nous accordons une valeur absolue à notre pensée



■ Ex: « Je suis trop gros »

■ Si je suis trop gros, je ne peux pas postuler pour ce travail, je ne peux pas me faire d'amis, je ne peux pas rencontrer quelqu'un.

Je me comporte uniquement en fonction de cette règle (**flexibilité restreinte**).

Et tout ce qui pourrait contredire cela est ignoré (**fusion avec le langage**).



Comment se distancier de la définition de soi?

- La prendre pour ce qu'elle est: une pensée
- Petit exercice: pour chaque photo suivante, formuler un jugement négatif



Comment se distancier de la définition de soi?

- La prendre pour ce qu'elle est: une pensée
- Petit exercice: pour chaque photo suivante, trouver quelque chose qui ne va pas
- Notre intelligence trouvera toujours quelque chose qui ne va pas, même (et surtout!) à propos de soi!
- Faire percevoir au patient qu'il est autre chose que son poids



Éloignement de ce qui est réellement important

- Pour éviter le jugement des autres, je ne vais pas me promener avec mon conjoint
- Pour ne pas être tenté, je refuse les invitations à dîner de mes amis



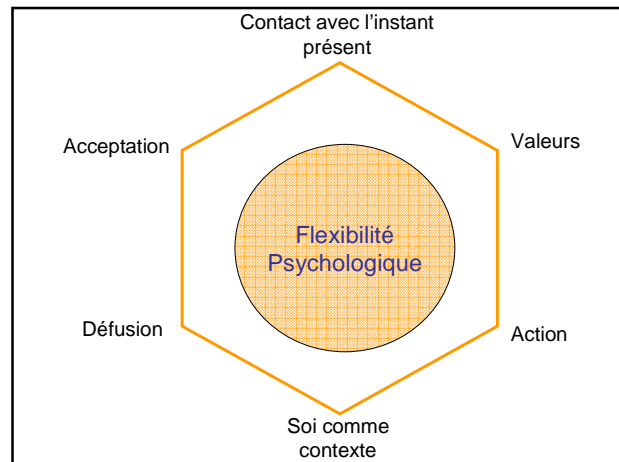
Se remettre en action vers ce qui compte vraiment

- Valeurs
 - quel parent/ami/compagnon/professionnel souhaitez-vous être ?
 - quelle place souhaitez-vous prendre dans la vie sociale, politique, caritative, spirituelle ?
 - que souhaitez-vous pour votre santé ?
- Engagement
- Allez vous attendre d'être au poids idéal pour agir vers ce qui compte réellement pour vous?



Objectifs de l'ACT

- Augmenter la *flexibilité psychologique*
 - Capacité à agir de façon diversifiée en présence d'événements psychologiques désagréables
- Avec une définition spécifique du symptôme:
 - Une perte de flexibilité au détriment de ce qui compte pour chacun.



Fusion dans les TCA

- Fusion avec la représentation des aliments (diabolisation de certaines catégories d'aliments)
- Fusion avec la définition de soi (« gros », « obèse », « fainéant », « faible », « sans volonté », « je dois faire xxx kilos »)
- Fusion avec une définition de la normalité
 - Remettre le langage à sa place de convention arbitraire



Perte de contact avec l'instant présent dans les TCA

- « Je serai heureux quand je serai mince », « Ils vont se moquer de moi », « Je ne serai jamais comme les autres, normal(e) » (futur)
- Ne pas être attentif aux sensations alimentaires (« je ne devrais pas manger X », « ça va me faire grossir »)
- Perception de son corps masquée par les pensées et émotions du passé et du futur
 - Développer la pleine conscience



Lutte dans les TCA

- Lutte contre des émotions variées: perte confiance en soi, anxiété sociale, dépression, souvenirs traumatiques, sentiment de culpabilité, etc.
- Lutte pour ne pas penser aux envies de manger, pour ignorer les sensations de faim
- Lutte pour ne pas ressentir les émotions et pensées liées aux jugements des autres
- favoriser l'acceptation et l'abandon de toutes ces luttes



Perte de l'engagement vers les valeurs dans les TCA

- Confusion entre valeurs et but
 - Changer d'alimentation pour perdre du poids vs pour être en bonne santé
- Manque d'actions concrètes dans le sens des valeurs
 - perdre du poids pour ne pas être regardé par les autres à la piscine vs aller à la piscine pour passer du temps avec mes enfants
- Définir ses valeurs et réaliser des actions dans le sens de ses valeurs



Une recherche récente

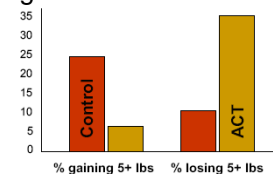
- 40 patients ayant suivi un programme structuré de perte de poids pendant au moins 6 mois
- Une journée d'entraînement à l'ACT
- pleine conscience, défusion et acceptation en lien avec les émotions et les pensées liées à la stigmatisation
- acceptation et la pleine conscience des sensations corporelles
- valeurs liées aux relations interpersonnelles et à la santé
- Aucun exercice ayant pour objectif la perte de poids

Lillis 2009, Annals of Behavioral Medicine, 37, 58-69



Résultats à trois mois

- amélioration significative de la qualité de vie, de l'anxiété et des affects dépressifs
- Diminution du ressenti par rapport à la stigmatisation (i. e. s'adressaient moins les reproches que les autres leur faisaient)
- Reprise de poids significativement moindre



Introduction à la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT)

Merci de votre attention...

Jean-Louis Monestès – Matthieu Villatte

Psychologue
SHU Amiens
CNRS 8160

Psychologue, Dr en psychologie

