

Christophe Deval

Découvrir L'ACT

INTERÉDITIONS

Couverture : Atelier Thimonier
Maquette intérieure : Yves Tremblay
Maquette de couverture : Delphine Dupuy

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements



d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).

© InterEditions, 2018
InterEditions est une marque de Dunod
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com
ISBN 978-2-7296-1773-8

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Introduction	5
1. Histoire et origines de l'ACT	9
Du comportementalisme à nos jours	10
La science comportementale contextuelle	16
2. Le modèle ACT	29
Les 6 processus de la flexibilité psychologique	31
Interaction entre les processus	38
En creux, un modèle de la rigidité psychologique	39
Un modèle simplifié pour la pratique : le triflex	40
Un modèle encore plus simple pour agir : les deux méta-compétences	42
3. Les débuts de la rencontre : conceptualiser la situation	45
La posture du thérapeute ACT	46
Étape 1 : « Qu'est-ce qui vous amène ? »	49
Étape 2 : instantané de la vie du patient	54
Étape 3 : « Et si ce n'était plus un problème ? »	58
Étape 4 : la conceptualisation de cas	60
4. Mettre en place un contexte pour le changement	63
Étape 1 : faire le bilan des stratégies essayées	64
Étape 2 : valider la logique de ces stratégies	67
Étape 3 : mettre en lumière que le combat est sans issue	69

Étape 4 : introduire une alternative au contrôle	73
Étape 5 : éviter le retour au contrôle	76
Étape 6 : obtenir un consentement	78
5. Premier pilier : Ouvert	79
Techniques de défusion	80
Techniques d'acceptation	92
6. Deuxième pilier : Conscient	101
Techniques d'attention flexible au moment présent	103
Techniques pour le soi observateur	108
7. Troisième pilier : Engagé	117
Techniques pour les valeurs	117
Techniques pour l'action engagée	126
8. Déroulement de la thérapie	133
ACT processus par processus	133
ACT moment après moment	137
« Focused ACT » (FACT) ou ACT en version très brève	143
9. L'ACT, pour qui et pour quoi ?	147
Foire aux questions	151
Carnet pratique	155
Bibliographie	155
Autres ressources	155
Pour me contacter	156
Remerciements	156

Avoir confiance en soi, se débarrasser de ses doutes et de ses peurs, penser positif... Autant d'exemples de ce que nous aimerions tous parvenir à faire et ce à quoi les approches habituelles en psychologie tentent de nous aider. Et si nous faisons fausse route ? Et si nous étions en train de mener une bataille inutile et vaine ? C'est ce que l'ACT pose comme postulat.

Car s'il est possible de gagner durablement cette bataille, comment expliquer que la souffrance humaine soit si répandue ? Comment se fait-il que nous soyons la seule espèce capable d'être malheureuse, même lorsque nous avons tout pour être heureux ? Comment expliquer que plus d'une personne sur deux sera atteinte, dans sa vie, d'un trouble psychiatrique ?

Ce sont ces questions qui sont à l'origine de l'ACT (pour *Acceptance and Commitment Therapy* ou Thérapie d'Acceptation et d'Engagement – ACT se prononce comme un mot et non comme des initiales). Et l'ACT apporte un regard nouveau sur la psychopathologie, en prenant le contrepied des théories dominantes.

Si la souffrance psychologique est si répandue, peut-être que l'état naturel de l'Homme n'est pas le bonheur que des processus psychologiques anormaux viendraient faire dérailler. Peut-être que c'est exactement l'inverse : que c'est notre fonctionnement psychologique normal qui peut nous entraîner vers la souffrance et la pathologie mentale si nous n'y prenons pas garde (l'ACT reconnaît néanmoins qu'il existe aussi parfois des processus psychologiques anormaux).

Pour l'ACT, ce sont les processus liés au langage, que nous partageons tous, qui sont à l'origine de bon nombre de souffrances humaines. C'est en effet par le langage, la pensée, que nous pouvons nous faire du souci pour des événements qui n'arriveront jamais, ressasser des épisodes passés de notre vie alors qu'ils sont derrière nous à jamais ou encore nous juger négativement. Le langage est vraisemblablement apparu dans l'histoire de l'humanité comme outil de survie (de résolution de problème) et de coopération (par la communication), donc pour le monde extérieur. En tournant le langage vers nous-mêmes, la vie est devenue un problème à résoudre au lieu d'être une expérience à vivre pleinement. C'est par le langage que nous jugeons certaines de nos pensées, de nos émotions, de notre histoire, de nos caractéristiques comme « insupportables », « anormales », « honteuses », « dangereuses »... Par le langage, la souffrance psychologique est comme une réaction allergique à notre monde intérieur, qui vient s'ajouter aux difficultés inévitables de la vie.

Le problème est que nous ne pouvons pas échapper à notre monde intérieur. Et c'est en essayant de lui échapper que les problèmes commencent et s'accumulent. Car où que nous allions, nos pensées et nos émotions nous suivent. Par exemple, concernant les troubles anxieux : ce n'est pas le fait de ressentir de l'anxiété qui est pathologique, c'est de vouloir y échapper en évitant des lieux et personnes, en ruminant sur des dangers à venir hypothétiques, etc.

C'est pourquoi l'ACT ne s'intéresse pas aux diagnostics psychiatriques. Les symptômes listés dans les manuels diagnostiques ne sont pas, pour l'ACT, les manifestations d'une « maladie » mais, très souvent, des tentatives infructueuses pour tenter d'échapper à des réactions normales. Surtout, l'ACT considère que se focaliser sur les symptômes n'est pas suffisant, puisque l'absence de trouble n'est pas la même chose que la santé psycho-

logique. C'est cette dernière qui est l'objectif final de l'ACT : vivre une vie qui vaut la peine d'être vécue au lieu de mettre notre vie sur pause au service d'une guerre contre nous-même.

Après avoir fait mes études de psychologie clinique et appris les méthodes des thérapies comportementales et cognitives (TCC) classiques, la découverte de l'ACT a été pour moi, en 2008, une révélation. Non pas que je considère que c'est la seule approche valable ou « LA vérité », mais cela m'a semblé tout de suite plus proche de la réalité, moins mécanique que les TCC classiques. L'approche ACT est très solide scientifiquement, très simple à comprendre, et en même temps incroyablement difficile à pratiquer. Car l'ACT va à l'encontre de toutes nos tendances habituelles, comme éviter nos émotions négatives, discuter au niveau du contenu des pensées... Et mes débuts avec l'ACT ont été difficiles, comme pour beaucoup de praticiens (ça l'est parfois encore...). Je vais donc vous donner, en plus de la théorie, de nombreux conseils pour naviguer plus facilement dans l'ACT.

Dans ce livre, mon objectif est de vous permettre de connaître :

- les origines et l'histoire de l'ACT ;
- le modèle théorique et ses six processus ;
- les exercices, métaphores et questions clés pour travailler chacun de ces six processus ;
- les grandes étapes d'une thérapie ACT ;
- les trucs et astuces pour faciliter l'utilisation de l'ACT.

Ce livre est destiné à la fois aux personnes qui ne connaissent pas du tout l'ACT mais aussi aux professionnels (psychologues, thérapeutes, coachs, professionnels de santé) déjà familiers avec cette approche, avec des conseils concrets pour faciliter sa mise en pratique.

Tout au long de ce livre, j'ai fait le choix de prendre un unique cas, Linda, qui présente une anxiété sociale et qui permettra

d'illustrer l'ensemble de la thérapie. J'ai fait ce choix pour que vous puissiez vous représenter le déroulement de la thérapie. Habituellement dans les livres de ce type, on trouve différentes vignettes cliniques, ce qui permet d'avoir une application à différentes problématiques cliniques, mais pas de donner accès au déroulement concret de la thérapie. Vous trouverez, par ailleurs, au chapitre 9 les différentes situations dans lesquelles l'ACT a prouvé son efficacité.

La plupart des exercices et métaphores mentionnées ici proviennent du livre de Hayes, Wilson et Strosahl¹. Lorsque ce n'est pas le cas, les sources sont citées spécifiquement.

1. Hayes S., Wilson K., Strosahl K. – *Acceptance and commitment therapy*, Second edition, Guilford, New York, 2012.

Histoire et origines de l'ACT

Les questions auxquelles répond ce chapitre :

- Quels sont les courants de psychologie qui ont conduit à l'ACT ?
- Quelle est l'histoire de cette approche ?
- Quels sont les fondements scientifiques et théoriques de l'ACT ?

Ce chapitre vous présente la genèse de l'ACT ainsi que ses sous-jacents scientifiques. C'est le chapitre le plus technique, et il n'est pas indispensable pour comprendre le reste de ce livre. Donc, accrochez-vous ou passez directement au chapitre suivant. Vous pouvez également lire seulement les synthèses à la fin de chaque partie.

L'ACT est le point de convergence entre des courants très différents :

- l'approche comportementale (ou plutôt l'analyse expérimentale et appliquée du comportement), son héritage le plus fort ;
- la philosophie bouddhiste (l'ACT ne relève d'aucune approche religieuse mais présente de nombreux points communs avec la philosophie bouddhiste) ;
- le mouvement du potentiel humain (approche existentialiste, Maslow...) ;
- le courant humaniste.

Même si elle ne vient pas de ces courants, on peut trouver également des points communs (sur le plan pratique des techniques

employées, car les fondamentaux théoriques sont très différents) entre l'ACT et la Gestalt, la PNL ou encore les approches psychodynamiques.

Voici, pour commencer, une brève histoire de l'ACT.

Du comportementalisme à nos jours

L'ACT est née en 1999 avec la publication du livre détaillant l'approche, co-écrit par Steven Hayes, Kelly Wilson et Kirk Strosahl. Le courant ACT est fondamentalement « anti-gourous » et se conçoit avant tout comme une aventure collective basée sur la science et des valeurs. On ne peut donc pas dire que ces trois sont les « pères fondateurs » de l'ACT, même s'ils sont les auteurs du premier livre sur l'ACT. Ce sont néanmoins des figures emblématiques (avec d'autres, hier comme aujourd'hui).

ZoomBio

Steven Hayes, Kelly Wilson et Kirk Strosahl

Steven Hayes est le principal fondateur de l'ACT et un auteur très prolifique avec près de 60 livres et 550 articles scientifiques. Il a d'abord étudié les théories comportementales et les thérapies cognitives et comportementales. À 29 ans, il a été sujet à des attaques de panique. C'est à cette occasion qu'il a fait l'expérience que les TCC ne fonctionnaient pas toujours et qu'il a cherché à faire le lien avec les approches type zen, la Gestalt et le mouvement du potentiel humain. En 1982, il lance une recherche avec d'autres, sur le contexte qui lie les émotions et les pensées au comportement. Autrement dit, plutôt que de chercher à changer nos pensées et nos émotions, étudions le contexte de ces pensées et émotions : dans quelles conditions elles ont un impact sur le



•••

comportement ou non, comment nous y répondons et quelle efficacité cela a. Toute la suite ira dans cette direction contextuelle, comme vous allez le voir. Plus tard, les deux autres fondateurs sont venus s'ajouter à l'aventure. Kirk Strosahl a rencontré Steve Hayes lors d'un atelier à l'université de Washington en 1986. Kelly Wilson a été un étudiant de Steve Hayes à partir de 1989. Kirk Strosahl a une expérience avec les patients borderline, puis en centres de médecine générale. Il est le fondateur de FACT (« *Focused ACT* »), dont nous parlerons au chapitre 8. Kelly Wilson est un analyste du comportement. Il a, par ailleurs, une histoire d'addiction sévère dont il est sorti il y a de nombreuses années pour commencer sa carrière en psychologie et qu'il mentionne souvent dans ses formations.

L'ACT s'inscrit dans la continuité d'une histoire qui a commencé dans les années 1930 avec l'approche comportementale, puis dans les années 1950 avec la thérapie comportementale. Ce courant se différenciait des approches psychanalytiques par leur volonté de reposer sur des fondements scientifiques. En cherchant des principes et des techniques scientifiques, l'approche comportementale s'est focalisée, dans un premier temps, sur ce qui était observable et mesurable : les comportements visibles.

Le problème avec cette approche, c'est qu'elle laissait de côté ce qui fait la spécificité de l'être humain : les pensées, et plus généralement les phénomènes psychologiques internes. Un double mouvement s'est alors opéré. Dans le courant comportemental est apparu, avec Skinner dans les années 1940, le « comportementalisme radical », qui n'est pas une version extrémiste du comportementaliste mais qui a une définition radicale du comportement : ce n'est plus seulement ce qui est visible de l'extérieur (les actes), mais tout ce que fait une personne, y compris penser,

ressentir ou se souvenir. Autrement dit, le comportementalisme radical cherche à appliquer l'approche comportementale à ce qui se passe à l'intérieur de nous, et qui avait été laissé de côté par les premiers comportementalistes comme Watson.

Zoom Bio

Burrhus Frederic Skinner

Skinner est un psychologue behavioriste majeur (1904-1990). Il est surtout connu pour le principe du conditionnement opérant (nous allons en reparler d'ici peu) et son approche dite du behaviorisme radical. Le conditionnement opérant est ce qui fait qu'il est souvent associé à des expériences sur des pigeons, avec la fameuse « boîte de Skinner ». Mais il a été le plus souvent mal compris puisque, contrairement au behaviorisme initial de Watson, il ne prétend pas qu'il n'y a que le comportement visible qui compte. Pour lui, ce qui se passe à l'intérieur de nous est aussi digne d'intérêt. Il pense juste qu'il est possible d'utiliser les principes behavioraux pour ces phénomènes internes également. Il a même écrit sur le « comportement verbal ». Mais son approche n'est pas suffisante pour expliquer d'un point de vue behavioriste les phénomènes langagiers. C'est ce que la théorie des cadres relationnels permettra de corriger des années plus tard, comme nous allons le voir plus loin.

Par ailleurs, est apparue dans les années 1950 et 1960, avec Ellis et Beck notamment, l'approche cognitive, qui a mis au premier plan l'influence des pensées sur nos émotions et nos comportements. Là où les behavioristes radicaux considèrent que tout ce que fait un organisme est un comportement (y compris penser ou ressentir), les cognitivistes ont une définition plus restrictive du comportement, qui est limité aux actions visibles.