



Steven C. Hayes

Penser moins pour être heureux

Vivre pleinement,
ici et maintenant



Penser moins pour être heureux

Nous dépensons beaucoup d'énergie pour combattre l'insatisfaction, la peur et la souffrance causées par les obstacles et les épreuves que nous rencontrons. C'est un cercle vicieux : plus nous luttons contre notre souffrance, plus nos problèmes se complexifient. Plus nous ruminons sur ce que devrait être notre vie, plus notre bonheur s'éloigne.

Cet ouvrage nous invite à lâcher prise. Et si, plutôt que de lutter contre notre passé, contre nos peurs et notre douleur, nous vivions *avec*, et non *malgré* eux ? Et si nous renoncions à atteindre des objectifs pour identifier réellement nos valeurs ?

Pas à pas, tout au long d'un parcours guidé, enrichi d'exercices et de techniques de mindfulness, Steven C. Hayes nous initie à la thérapie de l'acceptation et de l'engagement, l'ACT. Au fur et à mesure de ses étapes nous serons en mesure d'investir pleinement le présent et de donner à notre existence toute sa richesse et son sens.

Professeur de psychologie à l'université de Reno (Nevada, États-Unis), **Steven C. Hayes** est l'auteur de plus de 44 livres et près de 600 articles scientifiques. Ses recherches en matière de thérapies comportementales et cognitives portent sur la réduction de la souffrance. En 1992, il a été distingué comme l'un des psychologues les plus marquants de la décennie par l'Institute for Scientific Information.

En collaboration avec **Spencer Smith**, écrivain et éditeur.



www.editions-eyrolles.com
Éditions Eyrolles | Diffusion Geodif

Couverture : Studio Eyrolles © Éditions Eyrolles
d'après : © HappyAprilBoy/Shutterstock

Code éditeur : 057157
ISBN : 978-2-212-57157-8

Steven C. Hayes
et Spencer Smith

Penser moins pour être heureux

Vivre pleinement, ici et maintenant

Traduit de l'anglais par Emmanuel Plisson

● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Traduit de : *Get Out of Your Mind and Into Your Life*
Copyright© 2005 by Steven C. Hayes, PhD, and Spencer Smith, a
New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA
94609, USA

Ce titre a fait l'objet d'un reconditionnement à l'occasion de son 3^e tirage (nouvelle couverture). Le texte reste inchangé par rapport au tirage précédent.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2013, pour le texte de la présente édition
© Éditions Eyrolles, 2019, pour la nouvelle présentation
ISBN : 978-2-212-57157-8

Table des matières

| | |
|------------------------------------------------------|----|
| Introduction | 1 |
| L'ACT : une définition | 2 |
| Les sables mouvants de la souffrance | 5 |
| L'omniprésence de la souffrance | 7 |
| <i>Mindfulness</i> , acceptation et valeurs | 10 |
| L'engagement et les valeurs directrices | 12 |
| Chapitre 1 – De la souffrance | 15 |
| La souffrance est universelle | 17 |
| Le problème de la douleur | 22 |
| Repenser le problème de la douleur | 25 |
| L'alternative : une vie valeureuse | 26 |
| Chapitre 2 – Du langage à la souffrance | 27 |
| De la nature du langage | 27 |
| Pourquoi le langage crée la souffrance | 37 |
| Vos réactions jusqu'à aujourd'hui | 41 |
| Un problème sans fin | 43 |
| De l'évitement d'expérience | 45 |
| Le train de l'esprit | 46 |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Chapitre 3 – La tentation de l'évitement | 49 |
| Pourquoi nous faisons ce qui ne peut pas marcher | 49 |
| Accepter l'inutilité de l'évitement d'expérience | 53 |
| Prendre sa « responsabilité » | 56 |
| Aller plus loin | 59 |
| Chapitre 4 – Lâcher prise | 61 |
| Ce que tu ne veux pas, tu l'auras..... | 61 |
| Acceptation et bienveillance | 63 |
| Bienveillance et détresse | 70 |
| La bienveillance en question | 73 |
| Chapitre 5 – Le problème des pensées | 75 |
| La production de pensées..... | 78 |
| Pourquoi la pensée a-t-elle un tel impact ? | 81 |
| Regarder ses pensées plutôt qu'à travers elles..... | 89 |
| Le train de l'esprit..... | 90 |
| Chapitre 6 – La différence entre « penser » et « croire ses pensées » | 95 |
| La défusion cognitive : séparer les pensées de leurs référents..... | 98 |
| Créer ses propres techniques de défusion | 119 |
| Chapitre 7 – Si je ne suis pas mes pensées, alors qui suis-je ? | 123 |
| Prendre conscience de ses auto-conceptualisations | 123 |
| Les trois formes du moi | 126 |
| Être le moi observateur..... | 133 |
| Premiers pas | 141 |

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Chapitre 8 – La <i>mindfulness</i> | 147 |
| Une pratique quotidienne | 148 |
| La pratique | 150 |
| La <i>mindfulness</i> en contexte | 167 |
| Chapitre 9 – La bienveillance : ce qu'elle est et ce qu'elle n'est pas | 169 |
| Que devez-vous accepter ? | 169 |
| Le but de la bienveillance | 173 |
| Chapitre 10 – La bienveillance : apprendre à sauter | 185 |
| L'échelle de la bienveillance | 187 |
| Le moment de sauter | 189 |
| Utiliser ses acquis, en apprendre d'autres | 191 |
| Après le grand saut | 201 |
| Chapitre 11 – Les valeurs | 203 |
| Les valeurs : des directions de vie | 205 |
| Les valeurs : ce qu'elles sont et ce qu'elles ne sont pas | 209 |
| Chapitre 12 – Choisir ses valeurs | 219 |
| Les maîtres que l'on sert | 219 |
| Pour aller plus loin : dix domaines de valeur | 224 |
| Classer et tester ses valeurs | 230 |
| L'action engagée | 232 |
| Chapitre 13 – S'engager | 233 |
| De l'audace ! | 235 |
| La carte et le voyage | 243 |
| Construire des schémas d'action | 245 |
| Après tout, votre vie vous appartient | 261 |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Conclusion : Le choix de vivre pleinement | 263 |
| Appendice : Les valeurs de l'ACT | 269 |
| Théorie et principes | 269 |
| Résultats | 271 |
| La thérapie ACT | 272 |
| Se former à l'ACT | 272 |
| Utiliser ce livre comme une aide à une intervention psychologique professionnelle | 273 |
| Références bibliographiques..... | 275 |
| Les auteurs | 283 |

Introduction

Nous, êtres humains, nous souffrons. Nous connaissons la douleur, mais plus encore la *souffrance*. Nous luttons souvent contre nos émotions désagréables, nos pensées négatives, nos sensations et nos besoins irrépessibles. Ces affects inquiétants nous culpabilisent, nous envahissent. Nous les anticipons et les craignons tout à la fois.

En même temps, l'homme fait preuve d'un courage inouï, d'une compassion profonde et de remarquables capacités à dépasser les histoires personnelles les plus tragiques. Bien que vulnérable, il s'ouvre à l'amour des autres ; bien que conscient de sa mortalité, il se projette dans l'avenir, incarne des idéaux. Parfois, l'être humain sait être intensément vivant, présent, engagé.

On peut apprendre à sortir de la souffrance pour entrer dans l'engagement. Cet ouvrage se propose de vous montrer comment, plutôt que de lutter intérieurement pour changer votre vie, vous pouvez vivre vraiment et pleinement : *avec* votre passé et non *malgré* lui ; avec vos souvenirs, vos peurs et vos peines.

L'ACT : une définition

Cet ouvrage s'appuie sur les principes de l'ACT, la thérapie de l'ACception et de l'engagement (à prononcer comme le mot « acte »). Il s'agit d'un courant psychothérapeutique récent, fondé sur des principes scientifiques, qui appartient à la troisième vague des thérapies comportementales et cognitives. Cette thérapie repose sur la théorie des cadres relationnels (TCR), une recherche fondamentale sur le fonctionnement de l'esprit humain. D'après la TCR, la plupart de ce que nous prenons pour des solutions à nos problèmes mène en réalité à une impasse, d'où notre souffrance. Pour le dire simplement : chez l'être humain, ce formidable outil qu'est le mental se retourne contre son hôte.

Peut-être l'avez-vous remarqué : lorsqu'on tente de leur apporter des solutions, les problèmes graves semblent se compliquer davantage encore. Il ne s'agit pas d'une impression : nous demandons à notre cerveau logique d'accomplir une tâche pour laquelle il n'a pas été conçu. Voilà (entre autres) d'où provient la souffrance.

Cette affirmation peut vous sembler étrange, en particulier si vous avez choisi ce livre pour en savoir plus sur certains problèmes psychologiques. En général, on se tourne vers les ouvrages de développement personnel pour résoudre des questions particulières : dépression, anxiété, dépendance, traumatisme, stress, douleur chronique, etc. On cherche un moyen de se débarrasser de ses problèmes. Pour supprimer son stress, on veut faire disparaître les pensées et les sensations stressantes ; pour arrêter de fumer, on veut éliminer les envies de cigarette ; pour vaincre les troubles de l'anxiété, on fait appel à la relaxation afin de réduire les pensées anxiogènes, et ainsi de suite.

Dans cet ouvrage, vous verrez que la plupart de ces méthodes censées nous mener « logiquement » à une meilleure qualité de vie sont à la fois inutiles et risquées.

Ainsi, l'ACT remet en question certaines approches psychologiques profondément enracinées. De nombreuses études et expériences (voir appendice) ont démontré l'efficacité de nos méthodes. Cela ne veut pas dire que celles-ci soient très faciles à comprendre. Voici quelques exemples des concepts inhabituels que nous vous proposons :

- La douleur psychologique est normale, importante, et nous concerne tous.
- On ne peut se débarrasser de la douleur, mais seulement apprendre peu à peu à ne pas l'amplifier artificiellement.
- Douleur et souffrance sont deux états différents.
- Il n'est pas nécessaire de s'identifier à sa douleur.
- Accepter sa douleur est une étape pour se débarrasser de la souffrance.
- N'importe qui peut à n'importe quel moment opter pour une vie pleine et entière, fondée sur des valeurs essentielles ; il s'agit seulement d'apprendre à « **penser moins pour être heureux** ».

En réalité, l'ACT exige une transformation radicale des perspectives, un changement dans le rapport à l'expérience individuelle. Nous ne pouvons pas vous promettre que cela bouleversera du jour au lendemain votre dépression, votre colère, votre anxiété ou votre manque de confiance en vous. En revanche, vous verrez très vite comment reconsidérer ces barrières qui vous empêchent de vivre – et ce changement-là peut être très rapide. L'ACT propose de fait

une nouvelle approche des problèmes psychologiques qui peut modifier leur nature même et leur impact sur votre vie.

Celui qui souffre psychologiquement est comme un soldat au milieu d'une bataille : il se bat de toutes ses forces, car il croit que sa vie en dépend. Mais il se trompe : il peut abandonner les hostilités à tout moment pour commencer à vivre réellement, dans le moment présent. Le combat se poursuivra, peut-être inchangé, mais la question de son issue, de la victoire, perd de son importance.

Il existe une différence entre l'apparence des problèmes psychologiques et leur nature véritable. Que vous soyez soldat ou observateur, l'aspect de la guerre ne change pas ; en revanche, son impact sur vous (sa nature) diffère profondément. Si vous n'avez plus à lutter pour votre vie, vous pouvez enfin la vivre.

Ironiquement, si la nature du problème change, l'apparence peut changer à son tour. Quand les combattants abandonnent le champ de bataille, la guerre peut prendre fin d'elle-même.

L'ACT traite la substance, pas l'apparence. Même si elle ne les modifie pas (ce qui reste possible), une approche radicalement différente de vos pensées et sentiments négatifs peut changer de façon fondamentale leur *impact* sur votre vie.

En ce sens, ce livre n'est pas réellement un ouvrage de développement personnel classique. Nous ne vous proposons pas de nouvelle théorie pour gagner la guerre contre votre douleur : nous voulons vous montrer comment quitter la bataille qui fait rage dans votre esprit et entrer dès maintenant dans la vie que vous désirez vraiment.

Les sables mouvants de la souffrance

L'idée d'abandonner le champ de bataille plutôt que de chercher à gagner la guerre peut sembler étrange, illogique et difficile à mettre en œuvre. Pour autant, elle n'est pas extravagante : il existe des situations similaires, rares mais connues.

Vous vous trouvez face à une personne prise dans des sables mouvants, sans corde à lui lancer ni branche à lui tendre. Elle appelle au secours et s'agite en tous sens pour s'extirper de ce mauvais pas. Sa conduite est très répandue et logique : lorsqu'on veut sortir d'un milieu hostile, qu'il s'agisse de ronces ou d'une flaque de boue, dans 99,9 % des cas, la conduite à tenir est de remuer, bondir et courir pour s'en éloigner le plus vite possible. Mais cela ne marche pas avec les sables mouvants. Pour marcher ou courir, il faut lever un pied et le déplacer en avant, ce qui, en l'occurrence, s'avère une très mauvaise idée ! En effet, le poids du corps est transféré vers le bas – sans compter que la succion des sables mouvants autour du pied déplacé provoque une pression supplémentaire sur l'autre pied. Ainsi, la personne prise au piège s'enfoncé un peu plus dans les sables mouvants...

Témoin de cet enlèvement, comment pouvez-vous aider cette personne ? Si vous connaissez le fonctionnement des sables mouvants, vous lui conseillerez d'arrêter de se débattre et de s'allonger sur le ventre, membres étendus, pour augmenter au maximum le contact du corps avec le sol. Dans cette position, non seulement la personne cessera de s'enfoncer, mais elle parviendra sans doute à se tirer d'affaire en roulant sur elle-même. Seulement voilà : pour celui qui est pris dans les sables mouvants, ce que vous suggérez revient à y « plonger » – une perspective *a priori* peu séduisante...

Bien souvent, nos vies ressemblent à cette situation, sauf que nos sables mouvants psychologiques s'étendent à l'infini. Par exemple, le souvenir d'un traumatisme peut-il s'arrêter, disparaître ? De la même façon, où se terminent les zones d'insécurité engendrées dès notre enfance par les critiques de nos parents ou de nos pairs ?

Pour la plupart d'entre nous, les angoisses les plus profondes ne sont pas liées à des événements récents. Au contraire, elles se tapissent dans l'ombre depuis des années, voire des décennies. Si bien que les solutions « habituelles » ne sont pas efficaces dans ces cas. Si elles l'étaient, pourquoi n'auraient-elles pas fonctionné depuis tout ce temps ? En réalité, la rémanence des conflits psychologiques suggère que les méthodes que nous employons pour les résoudre participent peut-être elles-mêmes du problème – de la même façon que celui qui se débat dans les sables mouvants ne peut que sombrer davantage.

Vous ne vous êtes pas procuré ce livre sans raison. Il est fort probable que vous vous trouviez en ce moment dans des sables mouvants psychologiques et que vous cherchiez de l'aide pour vous en sortir. Vous avez sans doute essayé différentes solutions sans succès. Vous avez lutté, et vous vous êtes enfoncé davantage dans la souffrance...

Or, sur le chemin que nous vous proposons, la douleur deviendra à la fois un allié et un guide. Vous avez un avantage sur ceux qui n'ont pas souffert : vous savez que les solutions « de bon sens » ne marchent pas. Dès lors, vous pouvez vous ouvrir aux réponses contre-intuitives que propose la psychologie scientifique moderne. En prenant conscience du fonctionnement de l'esprit humain (et du vôtre en particulier), vous vous sentirez peut-être davantage

enclin à suivre le chemin le moins fréquenté. Après tout, n'avez-vous pas suffisamment souffert ?

Nous ne vous proposons pas de vous sortir de vos sables mouvants émotionnels, mais bien d'apprendre à y vivre.

L'omniprésence de la souffrance

Contrairement à bien des psychologues, nous ne croyons pas que l'être humain « normal » est heureux, et que seuls des facteurs historiques ou biologiques viennent perturber ce bonheur. Au contraire, nous partons du principe que la souffrance est normale, et que la paix de l'esprit est extrêmement rare et inhabituelle. Prenons l'exemple du suicide : les données scientifiques nous indiquent que, durant sa vie, chaque individu possède 50 % de chances de se trouver confronté à des pensées suicidaires modérées à sévères pendant au moins deux semaines (Chiles et Stroshal, 2004). Près de 100 % d'entre nous envisagent au moins une fois de mettre fin à leurs jours. Si les enfants d'âge préverbal ne commettent pas de tentatives de suicide, ce n'est pas le cas d'enfants à peine plus âgés. En revanche, quasiment rien n'indique que les animaux puissent se tuer délibérément.

Quels que soient le domaine et les problèmes considérés, on dirait bien qu'il s'agit d'un phénomène récurrent : les êtres humains – y compris ceux dont la vie semble être un succès – connaissent la souffrance et le conflit intérieur. D'ailleurs, parmi vos connaissances, combien y a-t-il de gens qui ne rencontrent pas de sérieux problèmes psychologiques, sociaux, relationnels, sexuels, professionnels, d'anxiété, de colère, de *self-control*, de crainte de la mort, etc. ? Nous sommes prêts à parier que votre liste est très courte, voire vide.

Les Occidentaux dépensent des fortunes pour apaiser leurs souffrances psychologiques : l'industrie des antidépresseurs génère des milliards d'euros, même si l'impact moyen de ces médicaments sur la dépression est seulement 20 % plus élevé que celui d'un placebo – une différence trop faible pour être significative (Kirsch *et al.*, 2002). De fait, notre consommation d'antidépresseurs est si importante que nos cours d'eau s'en trouvent pollués et que les poissons que nous consommons en contiennent des traces. Or, aussi désastreux qu'ils soient, ces effets ne constituent que la partie visible de l'iceberg. Lorsqu'on propose un accès gratuit à des soins psychiatriques, seulement la moitié de ceux qui viennent chercher de l'aide relèvent d'un trouble mental sérieux (Strosahl, 1994). L'autre moitié est constituée de personnes qui connaissent des difficultés dans leur travail, dans leur mariage ou avec leurs enfants, qui souffrent de ne pas trouver de sens à leur vie (l'« angoisse existentielle » des philosophes) ou qui éprouvent des sentiments omniprésents et inexplicables d'appréhension et d'anxiété.

Autrement dit, si l'on tient compte des principaux problèmes comportementaux humains, il devient évident que l'« anormalité » résiderait plutôt dans le fait de *ne pas* connaître de difficultés psychologiques majeures !

Comment est-ce possible ? Nous pourrions le comprendre si nous ne parlions que de populations sans ressources, dans des sociétés dévastées. Qu'une petite fille africaine traquée par une milice souffre, nous pouvons le comprendre ; si une mère asiatique perd tous ceux qu'elle aime dans un tsunami, nous pouvons imaginer son chagrin. Dans ces circonstances dramatiques, la souffrance – terrible –

est concevable, elle peut s'expliquer. Il n'en va pas de même pour la plupart des lecteurs de cet ouvrage. Comment comparer nos conditions de vie à celles de personnes confrontées à la guerre ou aux catastrophes naturelles ? Et pourtant, le fait de vivre dans des pays riches, pas plus que celui de bénéficier d'une bonne éducation et d'un niveau de vie correct, ne fait diminuer ni la souffrance ni le nombre de problèmes sociaux ou personnels (par exemple les pensées suicidaires).

Appliquez ce principe à votre propre vie : les éléments que vous combattez, que vous voudriez changer, n'ont-ils pas tendance à perdurer malgré toutes vos réussites dans d'autres domaines ? Depuis le temps que vous luttez, avez-vous jamais trouvé une solution satisfaisante ? Si c'était le cas, seriez-vous en possession de cet ouvrage ?

En lisant ce livre, gardez ces questions à l'esprit : pourquoi la souffrance est-elle si répandue chez les êtres humains ? Pourquoi *votre* souffrance est-elle si difficile à combattre ?

À ces interrogations, nous pensons pouvoir fournir au moins une partie des réponses dans les chapitres suivants. N'y voyez pas d'arrogance de notre part. Nous ne vous reprocherons pas d'être responsable de vos problèmes et nous ne sous-entendrons pas que « tout irait bien mieux si vous faisiez un effort ». Au contraire, compassion et identification sont à l'origine de cet ouvrage, qui prend sa source dans nos propres luttes et dans celles de nos patients. Ces questions, nous nous les sommes posées à nous-même, parfois dans un état de profond désespoir. Toutefois, nous pensons que les recherches les plus récentes nous permettent de fournir des réponses inattendues, qui peuvent vous aider directement.

Mindfulness, acceptation et valeurs

L'ACT ne consiste pas en une série de phrases clés ou de méthodes censées vous mener vers une révélation personnelle. En revanche, tout en s'inspirant de techniques très anciennes, elle s'appuie sur un nouveau modèle de cognition humaine pour vous apprendre à changer d'approche face à vos problèmes et à diriger votre vie. Les trois mots clés de cet ouvrage sont « *mindfulness* » (pleine conscience), « acceptation » et « valeurs » (des valeurs grâce auxquelles vous pouvez donner un sens à votre vie).

La *mindfulness*

La *mindfulness* est une façon d'observer votre propre expérience. Elle est utilisée en Orient depuis des siècles sous la forme d'exercices de méditation. Des études récentes de psychologie clinique montrent que la pratique de la pleine conscience peut mener à des bénéfices psychologiques notables (Hayes, Follette et Linehan, 2004). En réalité, la *mindfulness* est à l'heure actuelle utilisée dans nombre de pratiques psychologiques occidentales pour en améliorer les effets (Teasdale *et al.*, 2002), et une grande partie de notre approche s'y réfère, en tant que forme de méditation adaptée à notre millénaire caractérisé par la vitesse et la communication.

La *mindfulness* consiste à voir ses pensées sous un angle nouveau. Les pensées, en effet, sont comme des lunettes au travers desquelles nous regardons le monde. Nous avons tous tendance à nous accrocher à nos propres lunettes et à les laisser nous dicter non seulement leur interprétation de notre expérience, mais parfois aussi qui nous pensons être réellement. Vous trouverez dans cet ouvrage des méthodes concrètes pour éviter ces écueils.

À mesure que vous vous libérerez des illusions du langage, vous prendrez davantage conscience de ces « lunettes » verbales qui se présentent chaque jour à nous. Vous les percevrez sans pour autant vous sentir défini par l'une d'elles. Vous apprendrez à vous détacher de vos lunettes cognitives favorites et à les remplacer par une autre forme de conscience de soi. Grâce à des techniques spécifiques, vous pourrez *regarder votre douleur au lieu de regarder le monde à travers elle*. Ce faisant, vous découvrirez que, pour vivre pleinement, il n'est pas nécessaire de chercher à contrôler son mental.

L'acceptation

L'ACT établit une distinction claire entre la douleur et la souffrance. La nature même du langage fait que, face à un problème, nous avons tendance à chercher une solution logique. Nous cherchons à nous sortir des sables mouvants. Dans le monde extérieur, cette tactique est efficace dans 99,9 % des cas. C'est en trouvant des moyens pour se débarrasser des événements indésirables, comme les prédateurs, le froid, les maladies, les inondations, que l'espèce humaine a pu se développer et conquérir la planète.

En toute logique, nous cherchons aussi à comprendre nos propres problèmes, à les réparer pour nous en débarrasser. La vérité, malheureusement, est que notre vie intérieure ne fonctionne pas comme les événements extérieurs. En premier lieu, la douleur psychologique est le résultat de notre histoire, elle fait partie de notre vie. Il ne s'agit pas de l'évacuer, mais plutôt de conclure un pacte avec elle pour pouvoir avancer.

Chercher à éliminer la douleur ne fait que l'amplifier : on finit par se prendre au piège et elle devient un événement traumatique, au

point qu'on en oublie de vivre... L'alternative que propose l'ACT est l'*acceptation*. Nous ne parlons pas de nihilisme, d'une défaite que l'on s'inflige à soi-même ; il ne s'agit pas non plus de s'habituer à sa douleur et de simplement la tolérer. L'acceptation dont parle cet ouvrage est bien différente : loin d'un événement sombre et triste, c'est un élan vital et actif qui nous pousse à embrasser le moment.

Pour la plupart des lecteurs, cette notion est encore floue. Aussi, nous vous suggérons de vous fier à la signification que votre mental lui attribue – mais de ne pas tenter pour l'instant d'en faire quoi que ce soit. L'acceptation est difficile à décrire, nous apprendrons plus loin comment l'appliquer à votre expérience présente – en attendant, nous vous demandons patience et ouverture d'esprit, ainsi qu'un peu de scepticisme sur ce que votre mental pense deviner de ce que nous allons dire.

L'engagement et les valeurs directrices

En ce moment, vivez-vous la vie que vous souhaitez ? Est-elle toujours consacrée à ce qui compte le plus pour vous ? Votre vie se caractérise-t-elle par la vitalité et l'engagement, ou par le poids de vos problèmes ?

Quand on se trouve aux prises avec des problèmes psychologiques, il n'est pas rare de mettre son existence « en attente ». Il nous semble en effet nécessaire d'apaiser notre douleur avant de continuer notre vie. Mais s'il était possible de consacrer dès maintenant sa vie aux valeurs qui nous importent le plus ? Travailler avec cet ouvrage nécessite, sinon de croire à cette éventualité, du moins de pouvoir l'envisager.

Définir et vivre ses objectifs au présent, mener la vie que l'on désire réellement, c'est possible, mais ce n'est pas simple. Le mental se charge en effet de semer des pièges et des embûches. Vous apprendrez à les éviter dans les dix premiers chapitres. Dans les chapitres 11 à 13, nous traiterons des valeurs, ces directions essentielles que vous souhaitez donner à votre vie. Vous pourrez ainsi abandonner la vaine illusion d'un contrôle du mental au profit d'un véritable engagement vital – sortir de votre esprit pour entrer dans votre vie.

Pour l'instant, nous ne vous demandons ni d'être d'accord avec ces définitions, ni de comprendre les méthodes que nous commençons à peine à décrire. Nous souhaitons seulement que vous nous accompagniez dans ce voyage autour de la souffrance psychologique. Souvenez-vous qu'il ne vise pas à la vaincre – l'ACT n'est pas une panacée – mais à changer fondamentalement la façon dont elle se joue en vous.

Les bénéfices de cette méthode sont démontrés scientifiquement. Pour autant, n'hésitez pas à emporter avec vous votre scepticisme, vos doutes, voire votre cynisme. Cela ne peut pas faire de mal, à condition que vous acceptiez également de leur appliquer les méthodes que vous allez apprendre. Munissez-vous aussi de vos espoirs et de votre capacité à croire, avec la même prudence. Vous êtes un tout, et toutes vos expériences, vos pensées, vos sentiments, vos sensations et votre caractère sont les bienvenus dans ce voyage. Après tout, qu'avez-vous à perdre ?

De la souffrance

Si vous avez ouvert ce livre, c'est sans doute pour une bonne raison : vous souffrez, et vous ne savez pas comment y remédier. Peut-être connaissez-vous un épisode de dépression chronique ou de troubles anxieux, à moins que vous ne luttiez contre une addiction à l'alcool ou à la drogue ; peut-être vivez-vous la fin d'une relation, ou peut-être vous demandez-vous simplement si la vie vaut la peine d'être vécue. Peut-être faites-vous partie de ces millions de gens qui ont essayé plusieurs thérapies pour apprendre à vivre avec leur inquiétude ou leur agitation, et qui se sentent néanmoins « dans une impasse » : non pas engagés dans leur vie, mais à distance, amoindris, étouffés ou dépassés.

Si cet état dure depuis longtemps, vous ressassez sans doute des questions fondamentales : pourquoi est-ce que je ne m'en sors pas ? Pourquoi ne vais-je pas mieux ? Pourquoi la vie est-elle si difficile ? Pourquoi ma thérapie ne fonctionne-t-elle pas ? Pourquoi ne puis-je être une personne normale ? Pourquoi suis-je incapable d'être

heureux ? Ces questions, apparemment sans réponses, vous pèsent, vous blessent. Enfermé dans votre douleur, vous luttez sans fin contre elle, et la vie semble de plus en plus étriquée autour de vous.

Et si, au lieu de chercher à gagner cette guerre mentale, vous parveniez simplement à vous en retirer ? Les combats continueront sans vous. Vous ne vivrez plus dans un champ de bataille, avec votre avenir psychologique suspendu à l'issue des combats.

Cet ouvrage veut remettre en question la définition même de la douleur psychologique et son fonctionnement. Plus encore, il s'interroge sur la nature de votre conscience (de celui ou celle que vous pensez être). Nos concepts et nos méthodes peuvent vous surprendre, voire vous choquer, au point que vous pouvez être tenté de leur préférer les « solutions » que vous connaissez déjà.

Aussi, nous avons trois conditions à poser. La première, c'est que vous vous engagiez pleinement dans ce livre, aussi éprouvant que cela puisse paraître. Nous vous demandons seulement de persévérer et de tester les méthodes que nous vous proposerons avant d'évaluer leur impact réel sur votre vie.

La deuxième condition est que vous soyez d'une honnêteté totale. Nous ne vous demandons pas de croire tout ce qui est écrit ici ; en revanche, nous voulons que vous examiniez objectivement ce que vous allez expérimenter. Utilisez ce livre pour explorer ce qui est vrai *pour vous*. Laissez un instant de côté les attentes extérieures et ce que votre mental vous présente comme vrai : écoutez votre expérience immédiate. Seuls vos ressentis permettront de vérifier si l'approche que nous vous proposons est bénéfique à long terme.

Notre troisième demande concerne vos intentions : nous aimerions que vous attendiez de ce livre un vrai changement dans votre vie. Attention : nous ne vous demandons pas de *croire*, mais simplement de rester ouvert à cette possibilité. Notre question est simple : si, en testant nos méthodes, vous avez l'impression qu'elles peuvent améliorer votre vie, accepterez-vous d'avancer dans la direction que nous vous proposons ? Oui ? Alors, nous sommes prêts à commencer. Si, en toute honnêteté, vous répondez non à cette question, il peut être intéressant d'examiner les motifs de cette résistance au changement et de vous demander si cela correspond à votre intérêt.

La souffrance est universelle

Parfois, nous croisons des gens à qui tout semble réussir. Ils paraissent heureux, satisfaits de leur vie. Ne vous arrive-t-il pas, les mauvais jours, de regarder les passants que vous croisez et de penser : « Pourquoi ne puis-je pas être heureux comme tout le monde ? Les autres ne souffrent pas d'anxiété chronique (ou de dépression, de dépendance, etc.), ils n'ont pas sans cesse comme moi un nuage noir au-dessus de leur tête... Pourquoi ne puis-je pas être comme eux ? »

Vous voulez savoir la vérité ? Vous vous trompez. Les autres souffrent comme vous, et vous êtes comme eux. Nous souffrons tous. Chacun d'entre nous, s'il vit assez longtemps, connaîtra l'immense chagrin de perdre un être cher. Chacun d'entre nous connaît ou connaîtra la douleur physique, ainsi que la tristesse, la honte, l'anxiété, la peur, etc. Nous avons tous des souvenirs de situations embarrassantes ou humiliantes ; nous avons tous des secrets cachés. Nous faisons de notre mieux pour donner le change, mais non, « tout ne va pas

bien ». C'est impossible. Appartenir au genre humain signifie connaître et éprouver la douleur, sans doute infiniment plus que les autres créatures sur Terre.

Si vous donnez un coup de pied à un chien – nous ne vous encourageons pas à le faire réellement –, il s'enfuira en gémissant. Si vous répétez régulièrement ce geste, le moindre signe de votre présence finira par provoquer chez lui un comportement de crainte et d'évitement. C'est ce que l'on appelle le processus de conditionnement. Mais tant que l'animal ne vous voit pas, tant qu'aucun signe n'annonce votre arrivée, il ne montre pas de véritables signes d'anxiété. Il en va bien autrement pour les êtres humains.

Dès l'âge de la parole – à partir de seize mois environ –, les enfants apprennent que si un objet a un nom, le nom renvoie à cet objet (Lipkens, Hayes et Hayes, 1993). D'une relation entre un objet A et un objet B, ils en déduisent la relation inverse entre B et A. En ce qui concerne les animaux, voici plus de vingt-cinq ans que les chercheurs tentent sans véritable succès d'établir l'existence d'une telle aptitude (Hayes, Barnes-Holmes et Roche, 2001). Il existe donc dans ce domaine une différence importante entre les êtres humains et les animaux.

La capacité langagière met les êtres humains dans une position particulière. Le simple fait de dire un mot évoque l'objet nommé. Essayez, par exemple, de prononcer à haute voix le mot « pluie ». À quoi avez-vous pensé en lisant ce mot ? Évidemment, ce terme est plutôt neutre. Mais imaginez ce qui se passe quand le mot cité évoque directement ou indirectement un objet effrayant : il peut faire naître en nous des craintes. C'est comme si le chien battu

dont nous parlions plus haut ne craignait plus seulement le coup de pied, mais aussi *l'idée* du coup de pied. Or il s'agit bien de la situation dans laquelle, à cause du langage, se trouvent tous les êtres humains.

Un exemple ? Prenez une minute pour vous remémorer votre souvenir le plus honteux. Allez-y... Alors ? Qu'avez-vous ressenti ? Il se peut que, d'emblée, vous ayez éprouvé un sentiment de peur ou de résistance. Vous avez peut-être préféré passer l'exercice et continuer à lire. En revanche, si vous avez fait ce que nous demandions, vous avez très probablement ressenti une certaine forme de honte en vous remémorant cette scène du passé. Pourtant, il n'y avait devant vous que des mots sur une page blanche.

À cause de notre propension à établir des relations entre les objets, nous avons la capacité de voir n'importe quel élément comme symbole d'un autre. Dès lors, comment éviter la douleur ? Le chien sait le faire, en restant hors de portée des coups de pied. Mais puisque n'importe quel élément est susceptible de l'évoquer, notre douleur mentale peut apparaître en toutes circonstances !

Pire encore : non seulement nous sommes incapables d'éviter la douleur en évitant la situation (la tactique du chien), mais certaines situations *agréables* peuvent aussi provoquer la douleur. Imaginons : vous venez de perdre un proche et vous assistez au plus beau coucher de soleil que vous ayez jamais vu. À quoi pensez-vous ? Sans doute au fait que vous auriez voulu le partager avec le disparu... Et voilà votre peine ravivée alors même que vous contemplez quelque chose de magnifique.

Impossible pour les êtres humains d'éviter les références à la douleur psychologique. À cause de notre fonctionnement verbal, elles

peuvent se trouver à peu près n'importe où : dans des mots écrits sur du papier, dans la beauté d'un paysage, etc. En toute logique, les hommes cherchent donc des moyens d'éviter la douleur elle-même. Malheureusement, comme nous le verrons plus loin en détail, certaines de ces méthodes sont pathogènes. La « dissociation » ou l'utilisation de stupéfiants peuvent par exemple réduire temporairement la douleur, mais celle-ci finit toujours par revenir, causant parfois encore plus de dommages. On peut aussi chercher à vivre dans le déni, à se construire une carapace ou à anesthésier ses ressentis, mais ces comportements causent bien plus de douleurs qu'ils n'en font disparaître. Autant faire face à la réalité : nous sommes tous sujets à la douleur et sa menace est omniprésente.

Mais cela ne signifie pas qu'il faille se résoudre à souffrir tout au long de notre vie. La souffrance n'est pas la douleur. Si celle-ci est intrinsèquement liée à la condition humaine, il existe pourtant des moyens de changer notre *relation* à elle, et donc de mener une belle, voire une très belle vie.

Étymologiquement, « souffrir » signifie déplacer, emporter un fardeau trop lourd, injuste ou inadapté. Nous partirons de cette notion pour distinguer souffrance et douleur.

Exercice 1 : Votre inventaire des souffrances

Pour cet exercice comme pour tous ceux qui figurent dans cet ouvrage, nous vous laissons des lignes en blanc pour y noter vos réponses. Toutefois, vous pouvez préférer, pour des raisons pratiques, de longueur ou de confidentialité, inscrire vos réponses sur une feuille à part, un carnet, un ordinateur, etc. Dans ce cas, à vous de reproduire l'exercice que nous vous proposons. Le plus

important pour nous est que, comme vous vous y êtes engagé, vous fassiez réellement ces exercices.

Rédigez une liste de tous les problèmes psychologiques que vous connaissez en ce moment. Nous ne parlons pas d'événements extérieurs ou de situations indépendantes de votre volonté : nous travaillons ici sur vos *réactions*. Certaines de vos inquiétudes sont liées à des situations précises, d'autres non. Par exemple, dans la colonne de gauche, n'écrivez pas « mon patron » mais « sentiments de frustration avec mon patron » ou « sentiment d'être traité de haut par mon patron ». Cette colonne peut accueillir les pensées, sentiments, souvenirs, besoins, sensations corporelles, habitudes ou traits de caractère qui vous posent problème, indépendamment ou en lien avec des événements extérieurs. Ne réfléchissez pas trop. Écrivez simplement ce qui vous cause de la douleur. Soyez honnête et exhaustif dans cet « inventaire des souffrances ». Une fois la liste terminée, notez dans la colonne de droite depuis combien de temps dure ce problème.

**Expériences et problèmes
douloureux pour moi**

Depuis combien de temps ?

| | |
|-------|-------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Dans un second temps, il s'agit d'organiser cette liste. Reprenez vos problèmes et classez-les ci-dessous par ordre décroissant en fonction de l'impact qu'ils ont sur votre vie. Cette liste vous servira de guide tout au long de ce livre, et nous vous demanderons souvent de vous y référer.

.....

.....

.....

.....

.....