

FICHES ACT

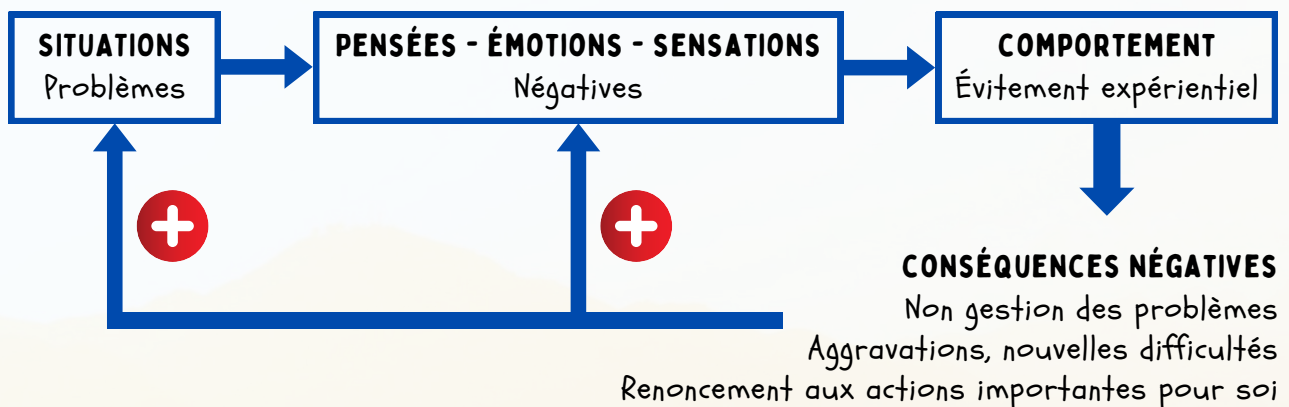


Fiches réalisées par : Mathieu CERBAI
Psychologue spécialisé en Neuropsychologie
- 2023 -

L'ÉVITEMENT EXPÉRIENTIEL PROBLÉMATIQUE

La survenue d'une situation problématique entraîne des pensées, émotions et sensations négatives qui ont pour conséquence un comportement d'évitement expérientiel. Ce dernier **soulage**... mais seulement à **court terme**.

En effet, il ne permet pas de résoudre les problèmes, peut entraîner leur **aggravation** ou la survenue d'autres difficultés, et nous fait **renoncer** à des actions importantes pour nous.



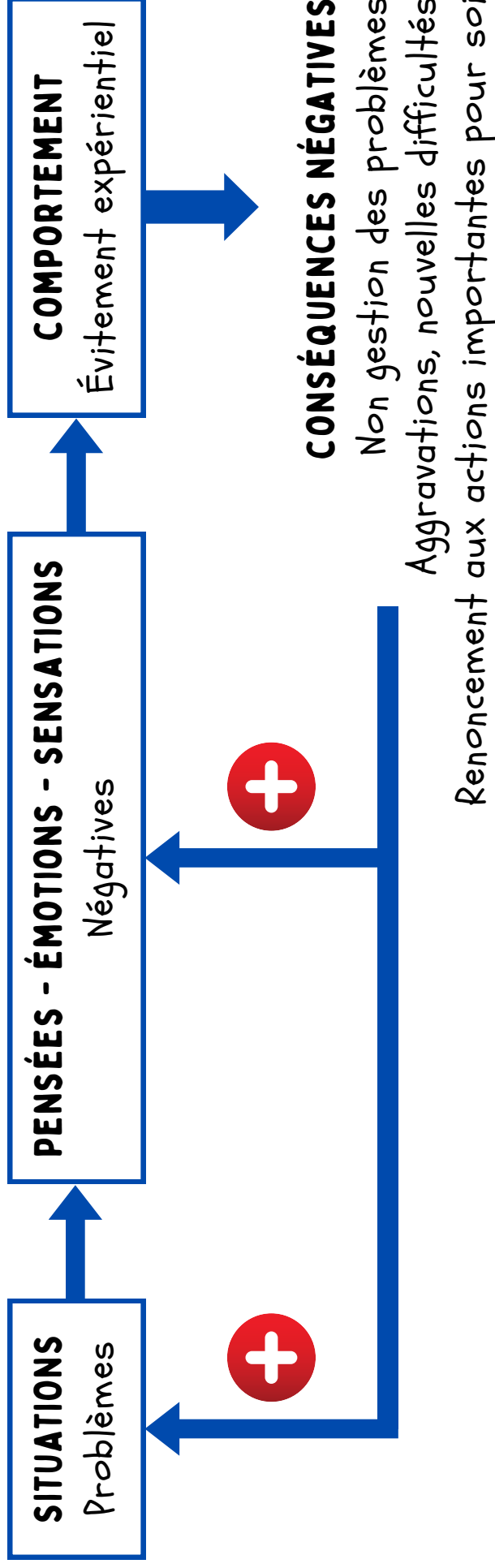
Faisons ici la distinction entre la **douleur** et la **souffrance** :

- **Douleur** : inéluctable, incompressible, liée à notre condition d'être humain (deuils, ruptures, maladies, conflits...)
- **Souffrance** : facultative, sur-rajoutée par nos propres réactions (tendance exclusive à lutter, se défendre activement pour ne pas être en contact avec les événements désagréables)

Le problème n'est pas d'avoir mal, mais de ne pas supporter d'avoir mal... et la difficulté ne se trouve pas dans les émotions mais bien dans leur **dysrégulation**, qui entraîne du **stress**, avec des conséquences telles qu'une altération du système immunitaire et des maladies à plus ou moins long terme.

L'idée sera alors plutôt d'**accepter la réalité de la maladie** (des difficultés) et l'intégrer à l'ensemble plus vaste de l'existence.

L'ÉVITEMENT EXPÉRIENTIEL PROBLÉMATIQUE



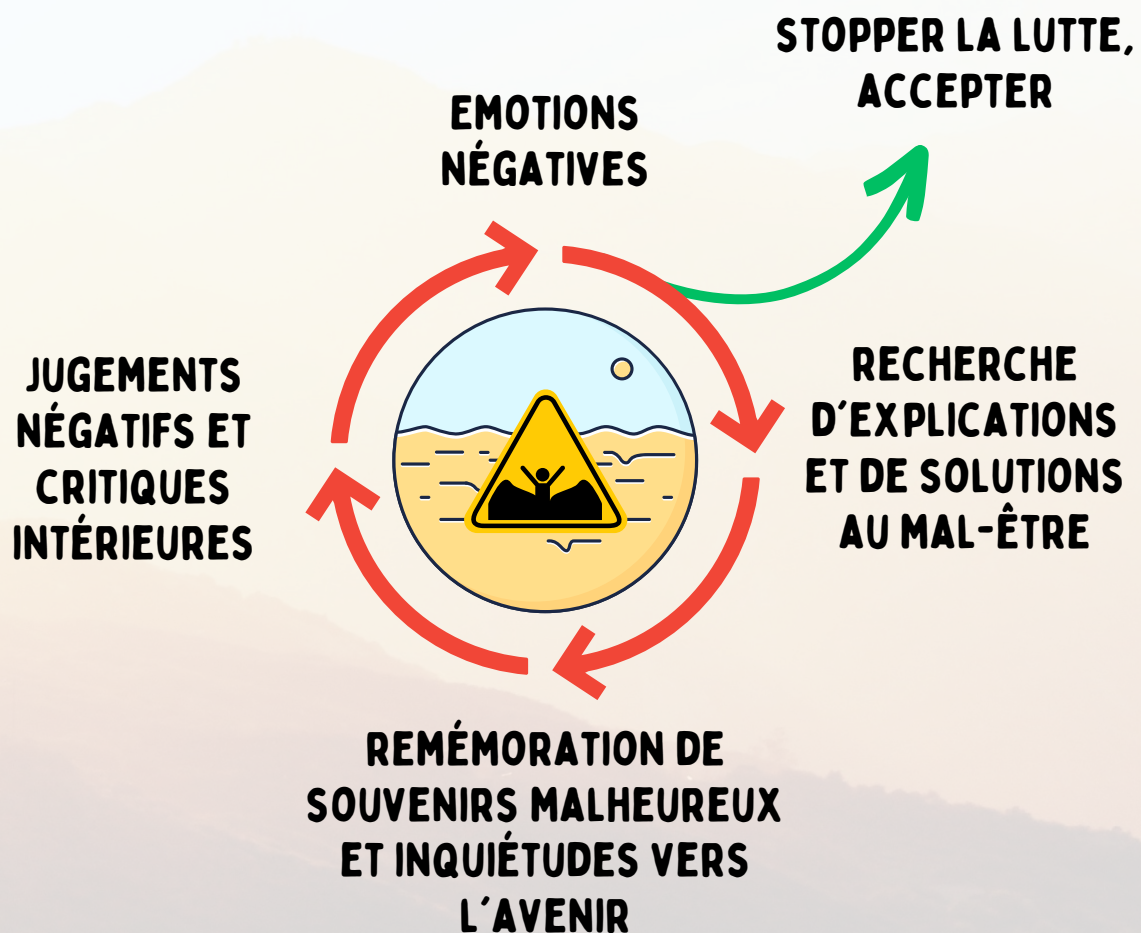
Avec une **règle verbale implicite** : "le meilleur moyen pour que j'aille mieux consiste à me battre contre mes émotions et mes pensées douloureuses" ([fusion cognitive](#))



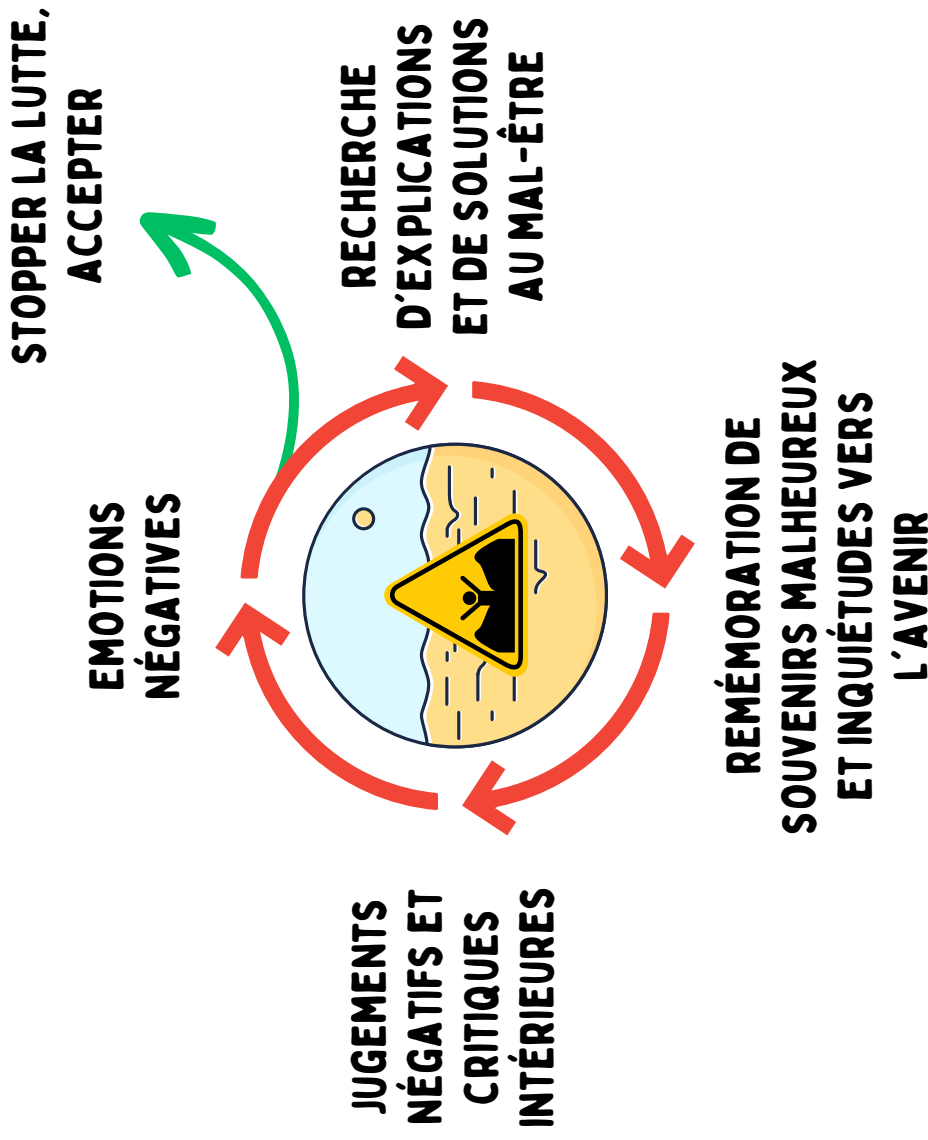
MÉTAPHORE DES SABLES MOUVANTS

Dans le cas notamment du **stress** et de la **symptomatologie dépressive**, il est possible de présenter les actions de lutte comme des sables mouvants.

L'idée est la suivante : la survenue d'**émotions négatives** entraîne la recherche d'explications et de solutions au mal-être, qui entraîne la remémoration de souvenirs malheureux et des inquiétudes vers l'avenir, qui entraînent des jugements négatifs et une critique intérieure... qui entraîne la survenue d'émotions négatives... etc. ! Ainsi, « la pire chose que vous puissiez faire, c'est de vous débattre » (Harris, 2012), alors qu'il faudrait plutôt essayer de flotter à la surface. Cela est difficile et contre-intuitif, mais efficace !



MÉTAPHORE DES SABLES MOUVANTS

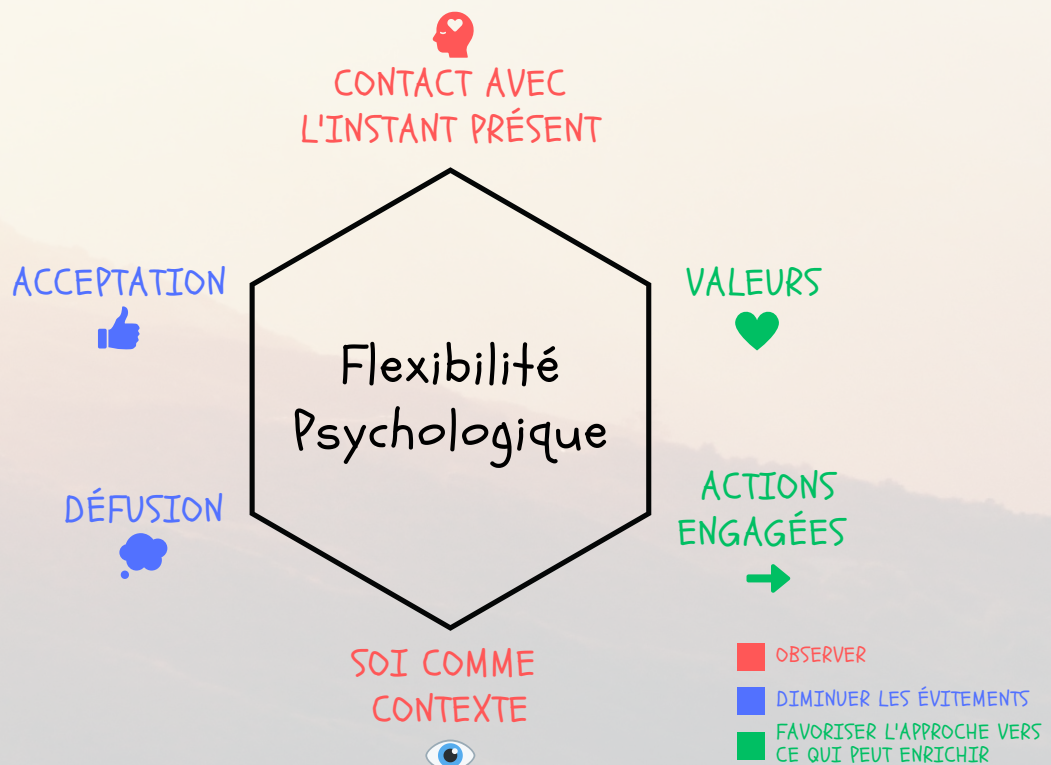


L'HEXAFLEX

6 processus vers la flexibilité psychologique !

L'hexaflex combine les différents processus qui peuvent être abordés au cours d'un accompagnement avec l'ACT :

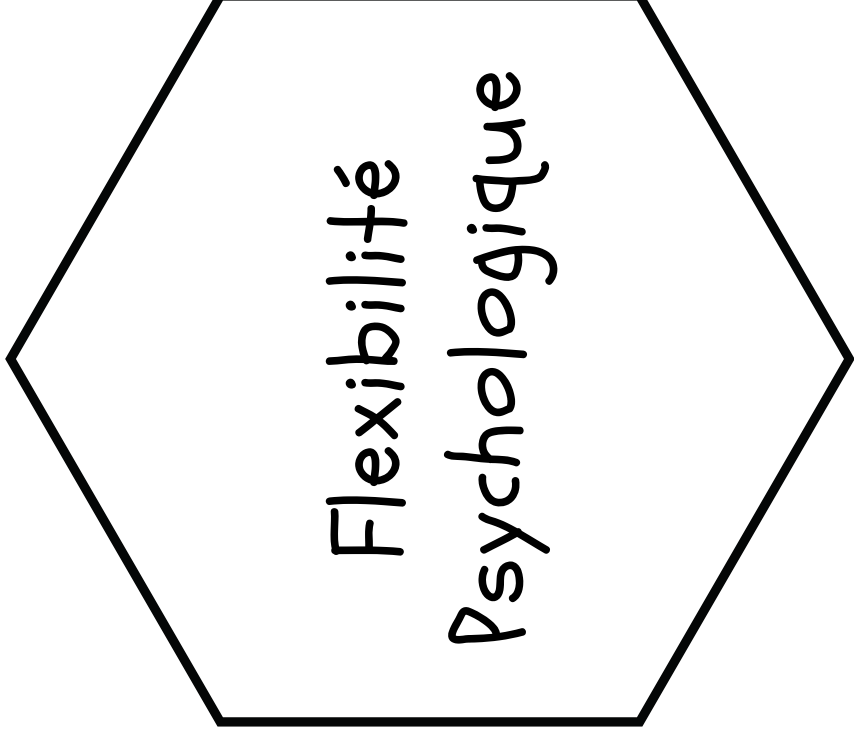
- **Contact avec l'instant présent** : favoriser l'observation du monde intérieur
- **Soi comme contexte** : prendre du recul et détacher notre « soi » des expériences, idées et pensées ; se positionner en observateur (conscience)
- **Valeurs** : retrouver ce qui donne du sens à notre existence
- **Actions engagées** : mettre en place des comportements dirigés vers nos valeurs
- **Acceptation** : abandonner la lutte, recevoir toutes les émotions, pensées et sensations que les événements nous apportent
- **Défusion** : se distancer de ses pensées et ne plus les considérer comme des faits





CONTACT AVEC
L'INSTANT PRÉSENT

HEXAFLEX



ACCEPTATION



DÉFUSION



VALEURS



ACTIONS
ENGAGÉES



SOI COMME
CONTEXTE



OBSERVER



DIMINUER LES ÉVITEMENTS



FAVORISER L'APPROCHE VERS
CE QUI PEUT ENRICHIR

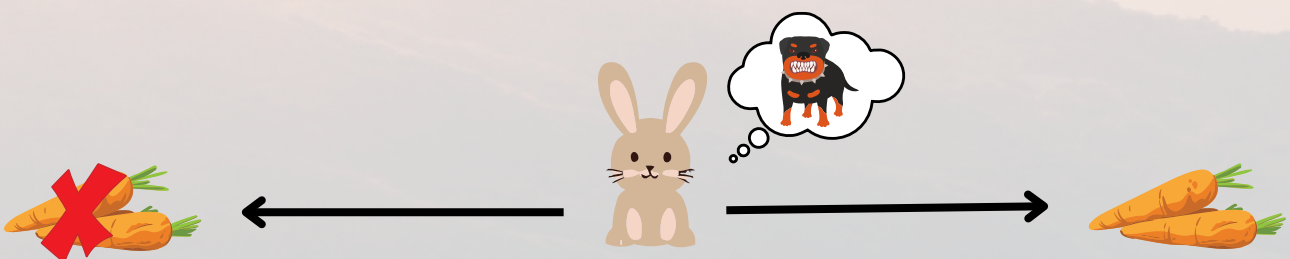


LA MATRICE

« **Quand je fais ce que je fais, c'est au service de quoi ?** » :

On questionne la fonction des comportements : la matrice permet d'identifier les actions de lutte mises en place en réaction aux souffrances, pour repérer l'utilité des comportements et constater leur absence de résultat à long terme.

- *Je vais maintenant vous proposer un outil appelé « la matrice ». C'est un point de vue sur notre fonctionnement, une manière de voir les choses et de prendre du recul sur nos difficultés et nos problématiques.*
- *Lorsque l'on observe un être vivant, il peut se déplacer dans deux directions : s'approcher de ce qu'il aime, ou s'éloigner de ce qu'il n'aime pas.*
- *On peut observer ces mouvements du point de vue du monde extérieur, c'est par exemple ce qu'une caméra pourrait filmer (5 sens), ou du monde intérieur, ce qu'aucune caméra ne pourrait capter (activité mentale).*
- *Si l'on cherche à s'approcher de ce qui nous tient à coeur, du point de vue du monde intérieur, c'est ce que l'on appelle les « valeurs ».*
- *Si l'on cherche à s'éloigner de ce qui nous déplaît, au niveau du monde extérieur, on retrouve les « souffrances », en rapport avec des pensées, émotions et sensations.*
- *Ce qu'une caméra pourrait filmer lorsque l'on cherche à s'éloigner de nos souffrances, ce sont les « actions de lutte ».*
- *À l'inverse, si l'on cherche à s'approcher de nos valeurs, une caméra pourrait filmer des « actions engagées ».*



Monde extérieur

MATRICE

ACTIONS
DE LUTTE



ACTIONS
ENGAGÉES



S'éloigner

S'approcher

SOUFFRANCES



VALEURS



Pensées :

Émotions :

Sensations :

Monde intérieur

L'ACCEPTATION

Accepter, c'est **accueillir**, abandonner la lutte. Ce n'est pas une résignation, qui serait plutôt passive, mais bien un moyen actif utilisé pour avancer.

L'acceptation, c'est reconnaître que, pour l'instant, les choses sont comme elles sont et non comme on voudrait qu'elles soient. Alors, ne pas refuser une réalité qui s'impose à nous (dont on ne peut se soustraire !) nous donne la possibilité de choisir notre réponse : « **faire avec** », **agir et non subir**.

L'acceptation implique de **recevoir** toutes les **émotions**, les **pensées** et les **sensations** que les événements nous apportent : c'est un simple repérage de leur existence, sans appréhender leur contenu. C'est être « en phase avec », accueillir avec bienveillance.

Les **actions de lutte** infligent une **double peine** : non seulement les problèmes persistent ou s'aggravent, mais en plus on perd du temps et de l'énergie. L'acceptation est donc une démarche pragmatique : elle est plus efficace à moyen et long terme... bien que nous soyons davantage sensibles aux conséquences qui surviennent à court terme.

En bref, accepter c'est faire le choix de faire autre chose que de perdre de l'énergie dans des efforts de lutte qui se retournent contre nous.



La question centrale sera alors : « êtes-vous d'accord pour ressentir ce que vous ressentez et avancer ? »

Il est possible de proposer des exercices de pleine conscience permettant l'exploration des émotions, l'observation de sa souffrance et sa description, en respirant avec sa souffrance... sans partir dans l'évitement ou les ruminations, dans un cadre sécurisant pour autoriser à accueillir et ressentir.

LES VALEURS

Les valeurs représentent ce qui **donne du sens** à notre existence et ce qui l'organise, comme une boussole. Ce ne sont pas des buts à atteindre, mais des **directions** : on n'atteint jamais une valeur. Il existe des grands thèmes de valeurs communs à la plupart d'entre nous : famille, couple, rôle de parent, amitié, santé, travail, culture, spiritualité, citoyenneté, loisirs. Les valeurs sont donc le contexte principal de la thérapie, ce sont des qualités que l'on souhaiterait incarner : elles donnent les directions !

Se mettre en contact avec ses valeurs nécessite une introspection :
« **qui et quoi est important pour moi ?** ».

Il arrive que les personnes perdent ce qui est important pour elles : elles agissent essentiellement pour diminuer le négatif (les symptômes), et non plus pour augmenter le positif (les valeurs). Parfois, cela va même jusqu'à conditionner la reprise de toute activité valorisée à la disparition de leurs symptômes. Le rôle du thérapeute est alors de les **amener à reprendre des activités qui seraient source de renforcements positifs** : réfléchir à ce qui compte dans son existence (perspective différente) et éloigner de la lutte permanente contre les émotions douloureuses.

La thérapie ACT se rapproche des thérapies existentielles et humanistes, en se focalisant sur le libre choix associé aux valeurs personnelles et la liberté de **choisir les actions** permettant de les mettre en oeuvre.



Les questions qui viennent peuvent être :

- Quels sont les domaines de vie importants pour vous ?
- Quelles actions voudriez-vous pouvoir faire et que vous vous sentez prêt à réaliser ?
- Qu'y a-t-il d'important dont la souffrance souligne l'absence ?

LES ACTIONS ENGAGÉES →

L'action engagée est l'objectif central de la psychothérapie.

De prime abord, les actions d'évitement sont renforcées négativement par une baisse temporaire de l'inconfort. L'ACT met l'accent sur le renforcement intrinsèque des actions en phase avec les valeurs : le simple fait d'engager une action valorisée est renforçant et source de vitalité lorsqu'elle est librement choisie.

Notion d'**élan vital**, de **motivation intrinsèque** : ce que nous faisons, nous ne le faisons pas toujours pour obtenir un gain, mais aussi parfois parce que nous le portons en nous, parce que nous jugeons que c'est juste, beau et bon (et même si cette action ne porte pas).

Exemple de la légende du colibri



L'idée va être d'**avancer en direction de ses valeurs**. Pour cela, on va identifier des objectifs et anticiper les obstacles. Concernant les obstacles à l'intérieur de soi, on va travailler les processus de défusion et d'acceptation ; alors que l'on abordera l'affirmation de soi et la résolution de conflits par exemple, pour les obstacles à l'extérieur de soi.

LA DÉFUSION

Les pensées se font passer pour la réalité : la réalité de ce que nous vivons et de ce que nous sommes. Or, **les pensées ne sont que des événements mentaux**. Elles ne sont pas des faits, nous ne sommes pas nos pensées !

La fusion cognitive, c'est considérer ses pensées comme des indications à agir... mais quid de l'utilité d'agir quant aux conséquences sur les valeurs que nous portons ?

On peut aussi retrouver une perte de contact avec le moment présent : on retrouve ici des **inquiétudes** par rapport au futur, des **ruminations** sur le passé... et un sentiment de passer complètement à côté de sa vie.

Ainsi, l'ACT privilégie l'**expérience directe** plutôt que l'explication.



La défusion est en lien avec la notion d'**acceptation**. On va se distancer de ses pensées et de ses jugements (qui ne sont que des productions mentales). On va aller vers le fait de ne plus les considérer comme « soi » ou « la réalité », et de ne plus les voir comme des indications à agir mais plutôt comme des **événements indépendants de nos actions**.

L'objectif va être de **se questionner sur l'utilité de nos pensées** : quelle est leur impact sur nos valeurs ? Si une pensée ne m'est pas utile et ne m'aide pas à avancer... je ne l'écoute pas.

Il s'agit de parvenir à faire un choix utile entre :

- Rester cohérent avec ses propres idées sur soi, son histoire ainsi que ses difficultés
- Agir en direction de ses valeurs et modifier son futur

LE CONTACT AVEC LE MOMENT PRÉSENT



La place centrale de la mindfulness (Jon Kabat-Zinn) :

Méditer, c'est s'arrêter et être présent, rien de plus.

C'est un **entraînement attentionnel** : délibérément, se focaliser sur le moment présent, sans jugement de valeur, sans se faire embarquer par les mouvements automatiques de l'esprit (activité langagière).

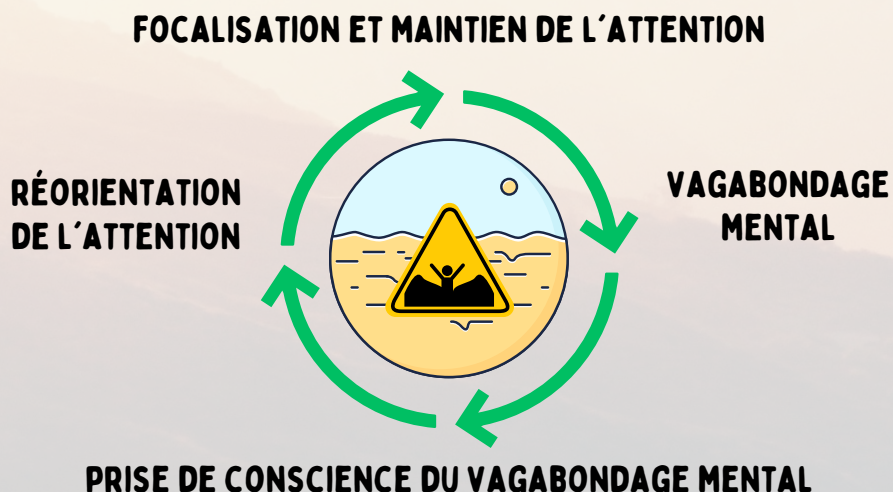
Entrer en contact avec le moment présent, c'est **observer** simplement ce qui est, en 4 étapes : se poser, ressentir, observer, laisser-être... ce que je capte avec mes 5 sens et les sensations intérieures. C'est être pleinement conscient de l'instant et de ses sensations, pensées et émotions.

C'est simple... mais pas facile !

La mindfulness peut être pratiquée de façon formelle ou informelle :

- Formelle : dans le cas des douleurs chroniques, de la dépression ou des troubles anxieux, avec des exercices de type body-scan, marche assise... sur un temps dévolu
- Informelle : prêter attention aux gestes du quotidien (douche, habit, repas, tâches ménagères...) et décrire son expérience (e.g. dans un carnet, en entretien)

On va retrouver un **cycle cognitif** :



LE SOI COMME CONTEXTE



L'ACT entraîne la capacité à contacter un sens de soi qui ne se limite pas au seul contenu de son expérience intérieure. C'est un **sens de soi** qui dépasse :

- Les expériences que l'on a eues
- Les idées que l'on se fait sur soi
- Les rôles que l'on joue
- L'ensemble de son histoire personnelle

Cette perspective, appelée soi observateur, offre une **base de sécurité** depuis laquelle les expériences particulières menacent moins le soi :

- Se connecter avec un sens de transcendance de soi qui est séparé des pensées et des émotions, et qui donne un point de vue sûr et constant à travers lequel nous les observons et les acceptons
- Faire l'expérience de cet espace intérieur où la douleur n'est plus forcément l'occasion d'une souffrance si on l'accepte comme un moment traversé

Nous sommes plus que l'expérience du moment, plus que notre douleur, qui fait partie de nous mais ne nous résume pas !



On retrouve ainsi **trois niveaux** hiérarchiques de l'expérience de soi :

1. Soi comme contenu ou **conceptualisé** (« je suis colérique »)
2. Soi comme **processus de conscience** (« j'observe ma pensée comme étant une pensée »)
3. Soi **comme contexte** ou soi observateur (« le moi qui observe ma pensée n'est pas ma pensée »)

C'est donc être plus que la description que l'on fait de soi, avec un seul endroit fixe : le « **JE** », non plus comme sujet mais comme perspective d'observation, non comme une entité durable mais comme un processus avec un lieu d'observation.

EXERCICES ACT



Fiches réalisées par : Mathieu CERBAI
Psychologue spécialisé en Neuropsychologie
- 2023 -

RETROUVER MES VALEURS

Famille	Couple et relations intimes	Rôle de parent
Amis et relations sociales	Travail et vie professionnelle	Culture et formation
Loisirs et divertissements	Santé et soins personnels	Citoyenneté
Spiritualité (religieuse ou philosophique)	Soi-même

Tiré de "La thérapie d'acceptation et d'engagement" (Bourgognon & Penet, 2021)

Mathieu CERBAI - Psychologue spécialisé en Neuropsychologie

RETROUVER MES VALEURS

* Exemples de valeurs :

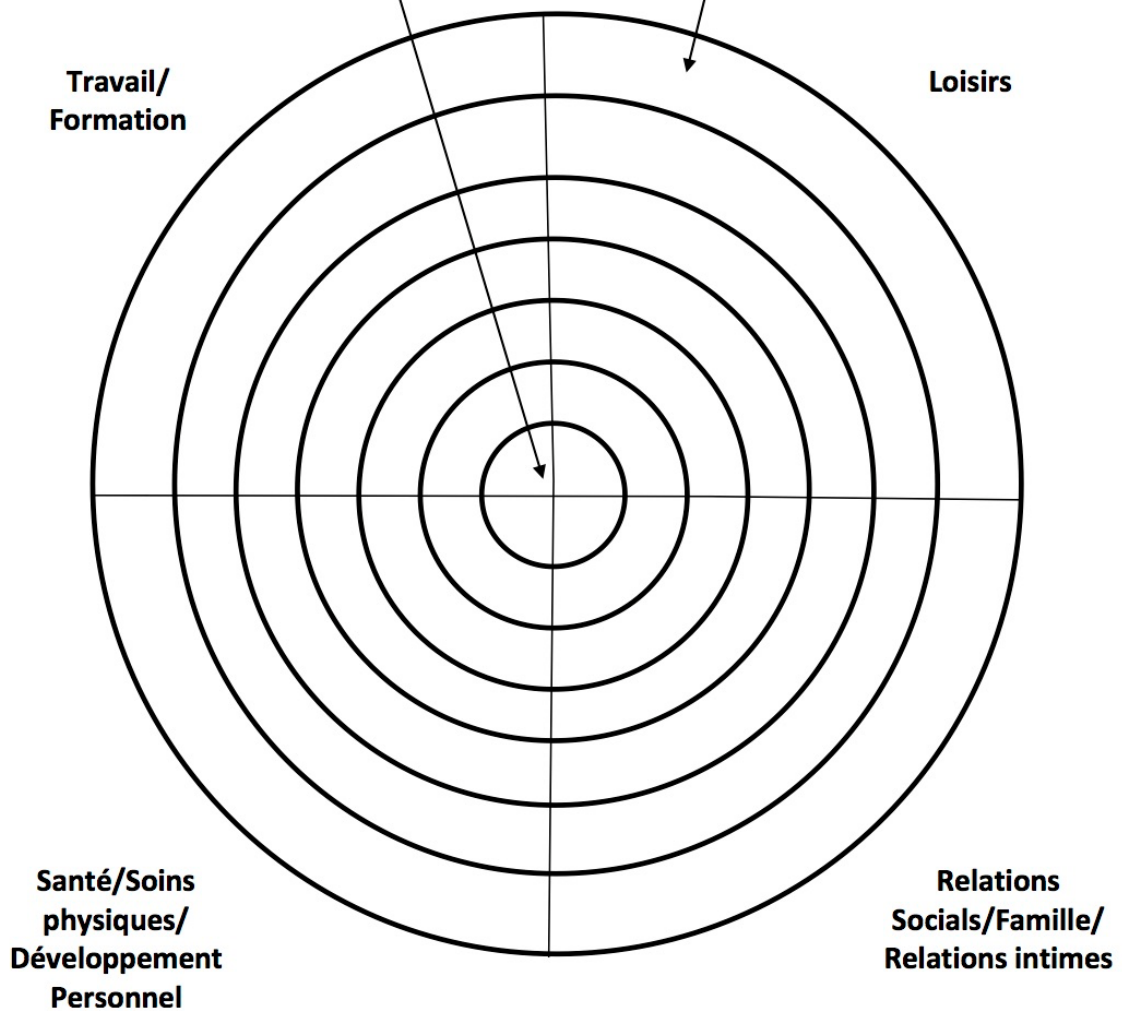
Acceptation	Empathie	Patience
Altruisme	Endurance	Plaisir
Ambition	Entraide	Politesse
Amitié	Espoir	Popularité
Amour	Estime	Pouvoir
Amusement	Fiabilité	Prendre soin de moi
Attention	Fidélité	Professionalisme
Authenticité	Flexibilité	Rationalité
Autonomie	Franchise	Réciprocité
Aventure	Générosité	Reconnaissance
Bienveillance	Gentillesse	Respect de soi
Changement	Honnêteté	Responsabilité
Compassion	Humilité	Réussite
Compétence	Humour	Rigueur
Confort	Indépendance	Risque
Contrôle de soi	Indulgence	Savoir
Coopération	Intégrité	Serviabilité
Courtoisie	Justice	Sécurité
Créativité	Loyauté	Simplicité
Curiosité	Modération	Sincérité
Devoir	Objectivité	Soutien
Dépassement de soi	Organisation	Stabilité
Discrétion	Ouverture d'esprit	Sympathie
Disponibilité	Pardon	Tolérance
Ecologie	Partage	Tradition
	Passion	Transmission

Tiré de "La thérapie d'acceptation et d'engagement" (Bourgognon & Penet, 2021)

LA CIBLE

*Ma vie est
exactement comme
je veux qu'elle soit*

*Ma vie est loin d'aller dans
la direction que je voudrais
qu'elle aille*



© K. D. Strohsal / J. C. Dahl 2005 adaptation Benjamin Schoendorff 2008

RESSOURCES

Formation ACT via l'institut IPNOSIA - NANCY (2023)

Dispensée par le Dr François BOURGOGNON

Bourgognon, F., & Penet, C. (2021). La Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT). Que sais-je.

Dahl, J., & Lundgren, T. (2006). Living beyond your pain: Using acceptance and commitment therapy to ease chronic pain. New Harbinger Publications.

Harris, R., & Hayes, S. C. (2022). Passez à l'ACT: pratique de la thérapie d'acceptation et d'engagement. De Boeck Supérieur.

Polk, K., Olaz, F., Schoendorff, B., & Webster, M. (2017). Guide de la matrice ACT. De Boeck Supérieur.

