

- Résumé inspiré de ce site :  
[http://300gp.ovh.net/~actfranc/ACT/index.php?option=com\\_content&view=category&layout=blog&id=912&Itemid=37](http://300gp.ovh.net/~actfranc/ACT/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=912&Itemid=37)
- de ce volume :  
[Le piège du bonheur: Créez la vie que vous voulez](#) by Russ Harris (Paperback - Sep 21 2009)
- Jean-Louis MONESTES – Matthieu VILLATTE. Une présentation PP sur l'ACT ayant pour thème «L'anxiété, dépression et régulation de l'humeur. Les 6 et 7 novembre 2009 au Hôtel Hilton Arc de Triomphe»
- Et de mon cru : Mario Lévesque M. Ed. 418-730-5966

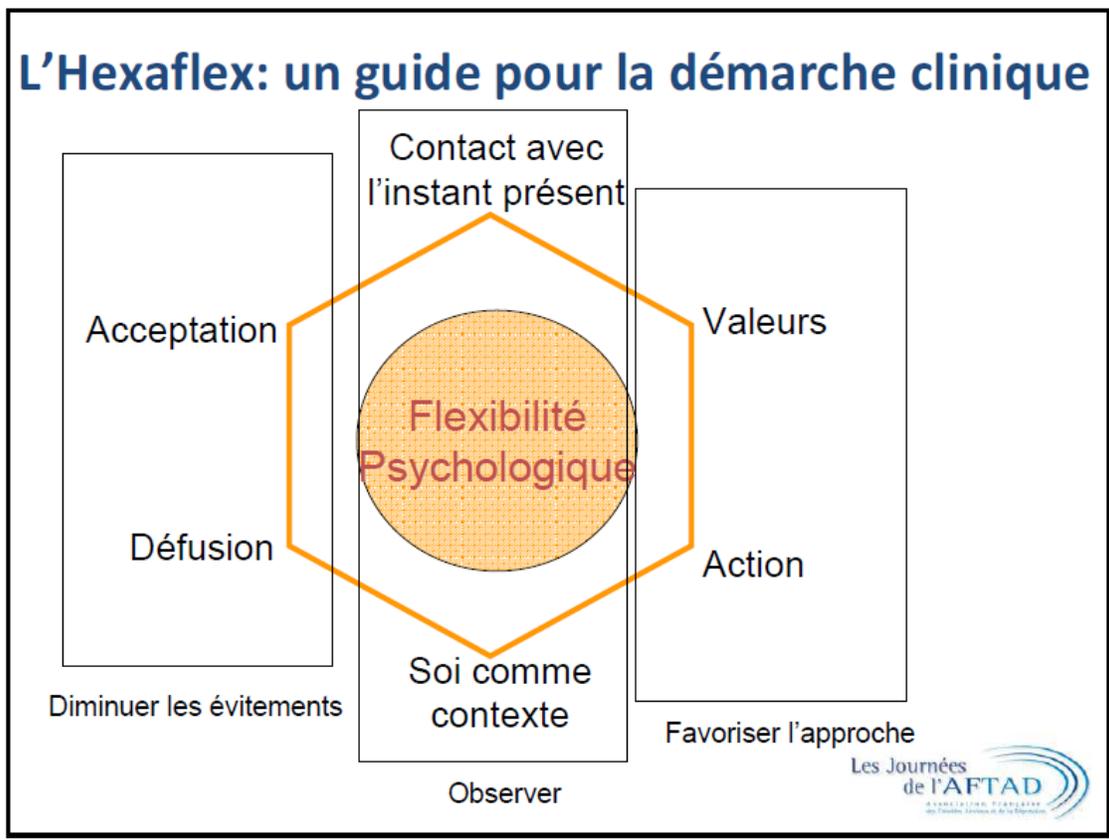
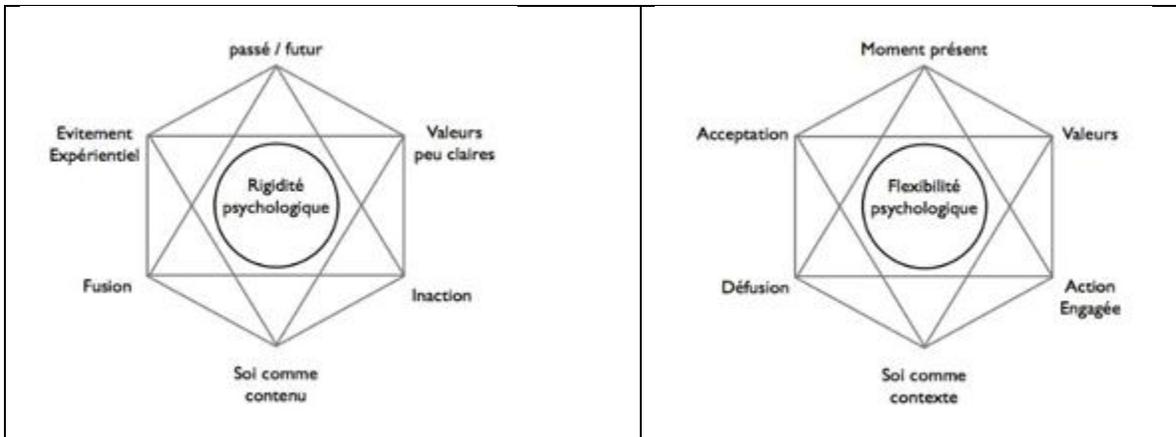
"La thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT, à prononcer en un mot comme « acte ») repose sur des acquis récents de la psychologie suggérant que des stratégies centrées sur le contact avec le moment présent et l'acceptation de ce qui est éprouvé, pensé et ressenti peuvent utilement compléter les approches classiques visant plus directement des modifications cognitives et comportementales. Ce n'est qu'en acceptant ce que nous ne pouvons pas changer que nous réussissons à dégager les ressources nécessaires pour agir là où c'est possible afin d'orienter notre vie dans le sens des valeurs qui nous sont chères. L'ACT nous apprend à donner à nos pensées et à nos émotions douloureuses la place qui leur revient car elle considère que les efforts pour éviter la souffrance inévitablement liée à la condition humaine jouent un rôle de premier plan dans le développement et le maintien d'un large spectre de psychopathologies. Le but premier de la thérapie n'est pas la réduction des symptômes mais l'augmentation de la flexibilité psychologique afin de favoriser l'engagement dans des actions contribuant à la construction d'une existence riche et pleine de sens..." ( Dr Philippe Vuille)

**Le paradoxe de la lutte : lutter contre ses pensées et ses émotions, les renforcent**  
*Imaginez que vous êtes sur une île entourée de requins, debout sur une trappe au dessus des flots. Un appareil ultra-sensible enregistre instantanément votre niveau de stress. Pour mieux vous motiver, au moindre signe de peur la trappe s'ouvrira et vous finirez en collation pour les Grands Blancs. Combien de temps tiendrez-vous ?* (B. Schoendorff)

**Vous voilà maintenant informés sur l'origine, les influences, la définition de l'ACT. Reste quelques interrogations fondamentales théoriques & pragmatiques : Quels sont les dimensions du modèle ? Ses buts ? Son fonctionnement ? Ses particularités ? Ses indications ? Ses limites ? La visite continue...**

**Les dimensions : « Hexaflex »**

L'Hexaflex est une matrice hexagonale représentant les **6 dimensions de l'ACT**. Ces dernières sont inter-reliées et présentent chacune deux faces.



\***Le soi comme contenu** sont vos pensées qui trottent en continu—le raconteur d’histoire avec lequel nous fusionnons et que nous prenons pour la réalité. Les pensées ne sont que des pensées et comme l’adage le dit ‘il m’est arrivé des choses terribles dans la vie dont quelques ’une se sont réellement passées.

\***Le soi comme contexte** est le ciel au-dessus de la tempête, consiste en la partie immuable. Imaginez le plateau d’un jeu d’échecs qui ne serait pas limité à 8 cases sur 8 mais qui s’étendrait à l’infini dans toutes les directions comme un plan. Et sur ce plateau, comme les pièces du jeu d’échecs, vos «événements privés» : Pensées, images, sensations physiques. On peut en gros les classer en deux équipes. Il y a les

blancs : En général, les bonnes pensées ne sont pas très loin des images sympa et des sensations physiques agréables. Et puis les noirs. Les mauvaises pensées font équipe avec les images qu'on préfère ne pas regarder et les sensations physiques désagréables. Comme dans le jeu d'échecs, les deux équipes luttent pour contrôler le terrain. (On peut choisir n'importe quel autre jeu opposant deux équipes, en fonction des intérêts du patient et des siens propres. Je propose souvent l'exemple d'un match de football.) Est-ce que vous avez remarqué en vous une lutte de ce genre ? Depuis combien de temps dure-t-elle ? Est-ce que vous tenez pour une des deux équipes ? Et que faites-vous, dans cette partie ? Où êtes-vous ?

### **Une position d'observateur, qu'est-ce que cela veut dire ?**

Il peut être utile de distinguer les pensées, les images et les sensations. Vos pensées sont comme un programme de radio dans votre tête. Les images sont comme une photo ou comme un film (avec ou sans le son). Comme sensations physiques, vous pouvez percevoir le battement de votre coeur, un vertige, une douleur, une impression de chaleur ou de froid, etc. Même si nous pouvons avoir un certain contrôle sur nos pensées, nos images et nos sensations, elles nous «viennent» la plupart du temps sans que nous leur ayons rien demandé. Vous pouvez bien sûr décider de faire venir maintenant telle ou telle pensée. Mais le plus souvent, les «événements privés» se produisent spontanément.

Pour trouver la position d'observateur, il suffit de vous concentrer sur un objet (votre montre, un stylo, etc.) Vous remarquerez qu'il ne vous est jamais possible de vous concentrer sur cet objet au point que vous ne pouvez plus remarquer que vous êtes là en train de concentrer votre attention sur lui. La position d'observateur, c'est l'endroit depuis où vous remarquez que vous êtes en train de le faire.

Vous pouvez pratiquer (il suffit de quelques minutes par jour) l'exercice suivant qui vous donnera une meilleure idée de ce que c'est que la position d'observateur et qui vous permettra ensuite de progressivement la développer comme une ressource à laquelle vous pourrez avoir accès dans les moments difficiles. Attention ! Les moments difficiles le sont précisément parce que, pendant ces moments-là, la position d'observateur est particulièrement difficile à garder. Ils ne constituent donc pas une très bonne occasion de s'exercer. Vous risquez fort de vous décourager rapidement. Si vous voulez apprendre à skier, vous n'allez pas faire vos premiers essais sur la neige glacée d'une piste escarpée et difficile un jour de blizzard. Il vaut mieux s'entraîner par beau temps sur la petite pente ensoleillée derrière l'hôtel.

Asseyez-vous, laissez vos yeux se fermer et regardez les pensées, les images et les sensations physiques aller et venir comme vous regarderiez évoluer un paysage. Quand vous remarquez que vous avez une pensée, identifiez-la en vous disant : J'ai la pensée que... Faites-en de même avec les images (j'ai l'image que...) et avec les sensations physiques. Si vous avez la pensée qu'il ne vous vient pas de pensée, c'est déjà une pensée dont vous pouvez prendre note.

Vous pouvez aussi pratiquer de manière informelle. J'essaie par exemple de garder cette position d'observateur quand je descends à pied de la gare jusqu'à mon cabinet le matin. Il est rare que j'y parvienne plus de quelques dizaines de secondes. A tout moment, je me retrouve «dans ma tête», à jongler avec les rendez-vous, les lettres que je devrais écrire, ce que je ferai le week-end, etc. et je peux ainsi marcher plusieurs centaines de mètres en «pilotage automatique». Vous connaissez sans doute bien cette impression. Quand on remarque qu'on est ainsi «perdu», on peut toujours reprendre la position d'observateur. Il suffit de porter son attention sur certains aspects de l'environnement qui sont toujours présents. La respiration en est un. Je sais, c'est une drôle de notion de l'environnement. Mais depuis l'endroit où j'exerce cette position d'observateur, ma respiration est quelque chose de périphérique, une chose que je peux observer de la même manière que des réalités physiquement plus lointaines comme les sons et d'autre plus proches encore comme les pensées. Porter son attention sur le paysage sonore, sur les sensations auditives comme un sous-groupe des sensations physiques, est également un bon moyen de retrouver la position d'observateur dans laquelle, vous l'avez compris, il est difficile de rester longtemps. Il est particulièrement difficile de rester en position d'observateur vis-à-vis des pensées. Pourtant les

<p>pensées font aussi, depuis la position de l'observateur, partie de l'environnement. Elles sont cependant habiles à vous la faire quitter, en vous proposant d'entrer dans un débat ou de vous absorber dans l'élaboration d'un projet. Si vous avez voyagé en Afrique du Nord, vous avez dû faire l'expérience, dans les ruelles d'une Médina, de ces enfants qui s'accrochent à vos basques en voulant à tout prix vous servir de guide. Il y a les petits qui n'ont pas encore beaucoup de force et qui n'arrivent pas à nous faire dévier de notre route. Mais les grands peuvent exercer une force de traction considérable ! De la même manière, certaines pensées ont davantage de force, d'autres en ont moins. C'est également une dimension qu'il est possible, avec de l'exercice, d'observer.</p> <p>Vous remarquerez peut-être que depuis cette position, vous pouvez remarquer et voir énormément de choses. Par contre, il est difficile de la voir puisque c'est depuis là que vous voyez ! Depuis elle, vous pouvez observer la tempête. Si la «météo» que vous observez quand vous regardez le «paysage» de vos événements privés peut être très changeante, il ne peut rien arriver à la position de l'observateur, qui reste accessible et inchangée quel que soit le déchaînement des éléments. On s'y trouve parfois comme dans cette partie centrale du cyclone où la vitesse du vent reste nulle et qu'on appelle «l'oeil».</p>	
<p><b>1. Le rapport au temps</b></p>	
<p><b>Passé ou le futur :</b> ce sont les ruminations, l'organisation, la planification, l'inquiétude, la distraction, la dissociation et la vigilance.</p>	<p>Habilité à porter son attention sur <b>l'instant présent.</b></p>
<p><b>2. La façon dont nous rencontrons notre expérience :</b></p>	
<p><b>L'évitement expérientiel</b> représente les tentatives de contrôle ou d'évitement des événements intérieurs labellisés comme négatifs ou considérés comme aversifs. Exemple : les personnes ayant des attaques de panique essaieront d'éviter les pensées, les sensations et les sentiments liés à l'attaque de panique.</p>	<p><b>L'approche expérientielle,</b> l'acceptation ou encore l'expansion (Harris, 2010) se caractérise par une attitude d'ouverture, de bienveillance, de non contrôle, d'exploration et de curiosité à l'égard de toute expérience intérieure.</p>
<p><b>3. Le rapport aux pensées :</b>  <i>Nous sommes un peu comme des poissons qui ne savent pas qu'ils nagent dans l'eau.  Nous nageons dans une rivière de pensées, mais en avons rarement conscience.</i></p>	
<p><b>La Fusion :</b> la tendance à envisager de façon littérale ses pensées. c'est-à-dire considérer que leur contenu représente la réalité</p>	<p><b>Défusion de ses pensées :</b> considérer l'événement interne pour ce qu'il est : un événement interne, une pensée, un souvenir une image mentale.</p>
<p><b>4. Le rapport que l'on entretient avec le concept de Soi</b></p>	
<p><b>Le Soi comme contenu, ou Soi conceptualisé,</b> 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 »). Pour prendre une image, on pourrait considérer le Soi comme contenu comme un nuage.</p>	<p><b>Le Soi comme processus,</b> 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 processus serait la météo : le processus impliquant les nuages.</p> <p><b>Le Soi comme contexte.</b> Il s'agit d'une</p>

	expérience de Soi en train d'observer ce qui se passe, en train de faire l'expérience, en train de ... . Le Soi comme contexte serait donc ... le ciel.
<b>5. Les valeurs personnelles</b> : Les valeurs sont les qualités désirées des actions que nous entreprenons	
<b>Valeurs peu claires</b>	<b>Valeurs</b>
<b>6. Les actions engagées</b> : les actions menées en direction des valeurs.	
<b>L'inaction</b>	<b>Une action engagée</b> 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.
<b>Rigidité psychologique</b>	<b>La flexibilité psychologique.</b> Ce qui les relie est la flexibilité à laquelle elles participent toutes. La flexibilité psychologique est l'habileté à être présent, pleinement conscient et ouvert à l'expérience de soi et de son environnement, en posant des actes guidés par les valeurs (Harris, 2009). Traduit comme ça, l'augmentation de la flexibilité psychologique est au centre des interventions ACT

La thérapie ACT a pour but d'atteindre la flexibilité psychologique par un travail alterné ou simultané autour de ces six processus thérapeutiques majeurs

*Le monde que nous avons créé est le résultat de notre niveau de réflexion, mais les problèmes qu'il engendre ne sauraient être résolus au même niveau de réflexion. (Albert Einstein).*

## **Buts de l'ACT**

### **Plus de vitalité, et moins de lutte**

Au commencement d'une prise en charge, le patient peut, dans le pire des cas, être entièrement coincé. A ce moment, il n'a aucune flexibilité psychologique. Il est absent, immobilisé et/ou perdu dans la lutte contre ses ressentis et complètement fusionné avec ses pensées.

Dès lors, le but de toute intervention ACT est de diminuer l'impact de la fusion cognitive et des règles verbales au profit d'une flexibilité psychologique croissante. Cette flexibilité est différente de cette lutte incessante dans laquelle « il s'est embourbé » qui lui permet d'éviter les expériences difficiles à court terme mais sur le long terme, l'éloigne de ce qui est vraiment important pour lui.

## Le travail thérapeutique collaboratif

Les trois points de travail	
<b>Présent</b> : Être présent à l'expérience du moment	L'entraînement de la capacité à rester dans le moment présent
<b>Décroché</b> : Avoir la capacité de se décrocher de ce que les pensées disent quand ce qu'elles disent ne fait pas avancer	L'entraînement à reconnaître les pensées comme des pensées plutôt que comme des 'réalités' auxquelles il faille se soumettre ou qu'il faille changer avant de pouvoir avancer.
<b>Action vers ses valeurs</b> : Engager les actions qui vont dans les directions importantes	L'action vers les valeurs plutôt que la lutte.

### Quatre éléments pouvant devenir un obstacle à votre vie

1. Fusionner avec vos pensées ou vos émotions
2. Avoir des attentes démesurées ou des attentes trop basses à cause d'évitement
3. Éviter ce qui est désagréable ou attendre que tout soit parfait
4. Trahir ses valeurs

#### Pour vous réaliser

- Quelles sont les pensées, les émotions, les sensations et les impulsions que je suis disposé à supporter pour pouvoir avancer dans mes buts ?
  - Écrire les pensées, émotions... pouvant vous affecter
- Y a-t-il une de ces pensées ou de ces émotions avec laquelle je ne peux pas composer, même en ayant recours à la défusion et à l'expansion (ne pas m'identifier à ces pensées, émotions, sensations, etc.)

#### Chemin et destination

1. Mon but est :

---

---

2. Les valeurs sur lesquelles se fonde mon but sont :

---

---

3. Les pensées, les émotions, les sensations et les impulsions que je suis disposé à supporter pour atteindre ce but sont :

---

---

4. Il serait utile que je me rappelle que...

---

---

5. Je peux décomposer ce but en plus petites étapes en...

---

6. Le plus petit pas et le plus facile que je puisse faire est..., le deuxième consiste à...

---

7. L'heure, le jour et la date où je ferai ce premier pas sont...

---

### En résumé de l'hexaflex

#### 1. La Défusion

Reconnaître ses pensées, ses images et ses souvenirs pour ce qu'ils sont – simplement des mots des représentations mentales – et les laisser aller et venir naturellement, sans les combattre, sans chercher à les fuir et sans leur accorder plus d'attention qu'ils n'en méritent;

#### 2. L'expansion et flexibilité

Faire de la place à ses émotions, à ses sensations et à ses impulsions, et les laisser aller et venir sans les combattre, sans les fuir et sans leur accorder une attention indue;

#### 3. La connexion

Utiliser sa pleine conscience pour vivre le moment présent avec ouverture et réceptivité; centrer son attention sur ce que l'on fait et s'y investir pleinement;

#### 4. Le moi observateur

Prendre conscience de cette partie transcendante de soi-même ; un point de vue à partir duquel on peut observer ses émotions et ses pensées difficiles, sans les laisser nous faire du mal. C'est la partie de soi qui est constante, toujours présente et imperméable aux préjugés. Elle n'a pas de propriétés physiques ; elle est pure conscience;

#### 5. Les valeurs

Clarifier ce qui compte le plus pour soi ; déterminer quel genre de personne on veut être, ce qui compte pour soi, ce qui a de la valeur à nos yeux et ce qu'on veut défendre dans la vie;

#### 6. L'action engagée

Passer à l'action d'une manière conforme à ses valeurs, ses ressources internes et externes (encore et encore, peu importe le nombre de fois que l'on s'est égaré).

- Accepte tes pensées, tes émotions et sois présent sans résignation mais accueillir sans lutter;
- Connecte-toi à tes valeurs;
- Passe efficacement à l'action.

«Dans vingt ans, vous serez plus déçu des choses que vous n'avez pas faites que des choses que vous avez faites. Alors larguez les amarres ! Quittez la sécurité du port. Laissez les alizés gonfler vos voiles. Explorez ! Rêvez ! Découvrez de nouveaux horizons !» Mark Twain

«Quelle que soit la chose que vous pouvez faire ou que vous rêvez de faire, faites-la.

L'audace a du génie, de la puissance et de la magie. Commencez dès maintenant.» Goethe

«Un voyage de 1000km commence toujours par un pas » Lao Tseu