

ACT

Thérapie d'Acceptation et d'Engagement

Penser l'arrêt du tabac autrement...

Carole BALDISSONE
Psychologue
CH Pau

Ajaccio 2019

ACT

- ❖ acronyme anglais signifiant Acceptance and Commitment Therapie
- ❖ Développé par Hayes, Strosahl et Wilson en 1999
- ❖ Thérapie par l'action issue du comportementalisme, a durée limitée dans le temps tout comme les TCC dont elle fait partie

Act: 3^{ème} génération de TCC

- ❖ 1^{ère} vague : s'appuie sur l'apprentissage (modèle de Pavlov), 2^{ème} vague: recherche pensées automatiques (modèle de Beck), 3^{ème} vague: se centre sur le ressenti intérieur (émotion) en apprenant à les observer et composer avec.
- ❖ S'appuie sur la notion de contexte pour donner un sens aux actions engagées
- ❖ Décrite comme une thérapie existentielle et humaniste (Russ Harris)

ACT: ses principes

- ❖ Trouve sa source dans la théorie des cadres relationnels et du contextualisme fonctionnel
- ❖ Intervention psychologique utilisant :
 - ✓ les stratégies d'acceptation
 - ✓ de défusion cognitive
 - ✓ de pleine conscience
 - ✓ de flexibilité psychologiqueafin d'amener l'individu à s'engager dans des actions en direction de ses valeurs

ACT: Objectifs Thérapeutiques

- ❖ Accompagner l'individu à prendre conscience de la lutte qu'il entretient avec ses contenus intérieurs et qui constitue un facteur de maintien de la souffrance
- ❖ Invite à faire de la place en soi à ses expériences dans l'instant présent
- ❖ Ouverture vers la possibilité de s'engager dans d'autres postures comme des actions en faveur et plus proche de ce qui est important pour soi

ACT: Objectifs Pragmatiques

- ❖ au travers d'outils expérientiels, utilisant les propriétés du langage (métaphores, paradoxes, exercices expérientiels), l'individu apprend à modifier sa relation avec son expérience intérieure et s'entraîne à discriminer et à choisir ce qui est important pour lui
- ❖ Au travers de 6 processus centraux, la flexibilité psychologique permet l'engagement vers des directions de vie valorisées

Une thérapie ACT va accompagner l'individu à redonner du sens à ses expériences, au travers de travail sur les valeurs. On le remet en contact avec ce qui l'anime, à retrouver de la cohérence à sa vie

ACT: De la théorie à la pratique

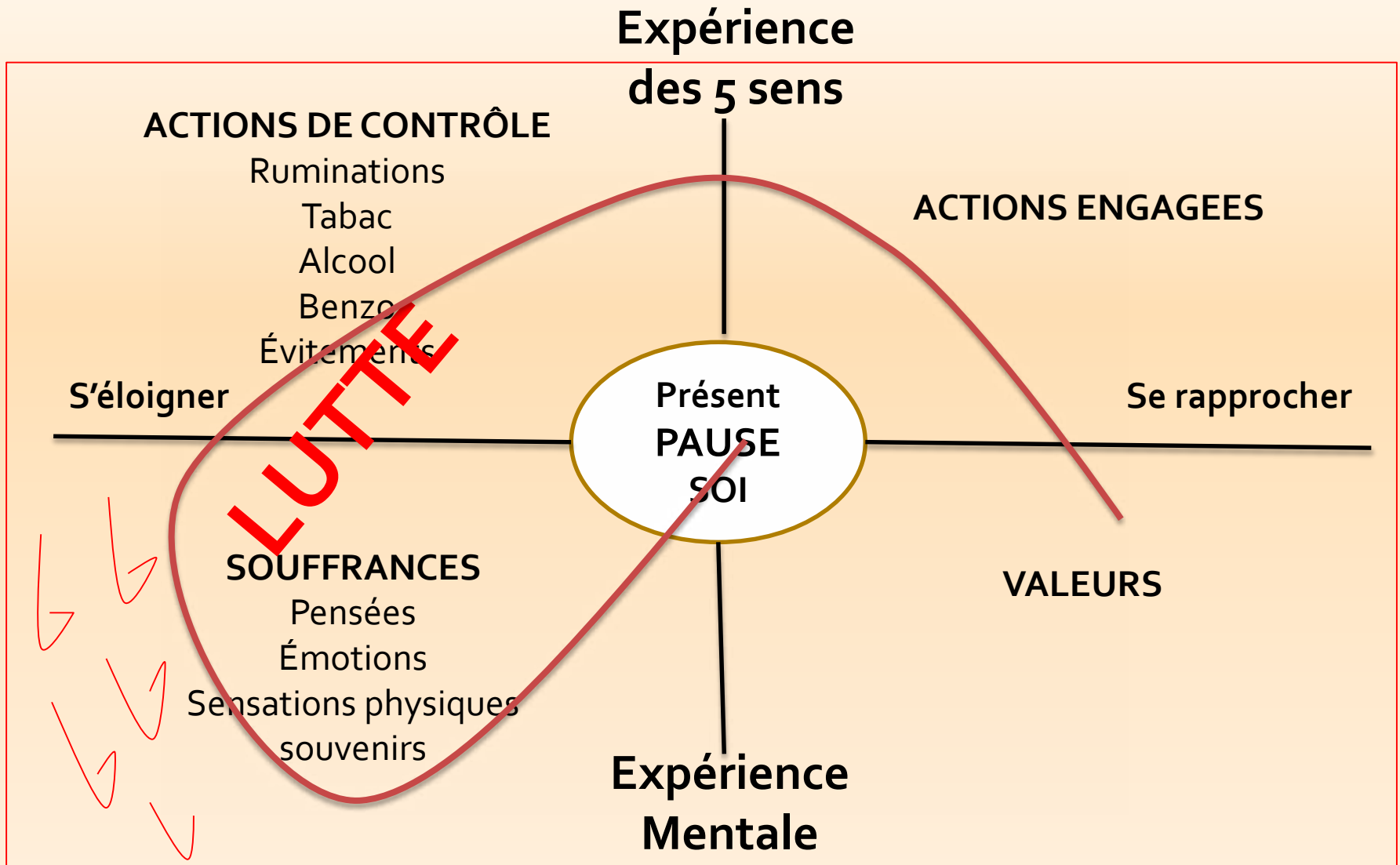
- ❖ Thérapie à durée limitée dans le temps
- ❖ Collaboration active du patient
- ❖ Pas de protocole fixe, le thérapeute s'adapte
- ❖ La cible étant la flexibilité psychologique
Représentée par les fonctions mentales qui permettent de changer de stratégies ou de passer d'une disposition mentale à une autre

❖ ACT: La MATRICE, un outil dynamique au service de l'ACT

- ❖ Elle a été élaborée par Kévin Polk et son équipe
- ❖ Diagramme ressemblant à un système de coordonnées cartésiennes
- ❖ Le patient tout comme le thérapeute peut observer où se situent ses actions en fonction du contexte, de son ressenti intérieur et de ses valeurs
- ❖ La matrice a l'avantage d'exposer et d'entraîner tous les processus de l'act au service de la flexibilité cognitive

- ❖ **Le désespoir créatif:** le patient s'expose à sa souffrance: les pensées, les images,, les sensations physiques désagréables et l'énumération des actions effectuées jusqu'à présent pour y faire face.
 - ❖ **Le contrôle :** exercices expérientiels et métaphores amènent le patient à considérer non pas les évènements comme source de souffrance mais les tentatives de contrôle comme l'origine de celle-ci.
- Apprentissage expérientiel au lieu d'un apprentissage soumis
- ❖ **Exercices de pleine conscience :** cohérence cardiaque...

ACT: La Matrice



Conclusion

❖ S'appuie sur le postulat suivant:

La souffrance est liée de manière inhérente à la vie humaine. Vivre, vivre pleinement ou vivre longtemps conduit inexorablement à la rencontre d'évènements douloureux(...) Cette souffrance est liée à la condition humaine. Elle est à l'origine de troubles psychologiques et de handicaps quand elle conduit l'individu dans une spirale inflexible de comportements, d'états et de situations dans le but de lutter contre.

Dans l'ACT, cette souffrance n'est pas le fruit de nos expériences douloureuses actuelles, mais prend sa source dans la relation que l'on entretient avec nos évènements privés ou contenus mentaux, via les pièges du langage.

Chercher à éliminer ces contenus peut amener les individus dans des luttes existentielles au sein desquelles elles n'auront jamais le dernier mot