

Russ Harris

Traduction de **Claude Penet**

Passez à l'ACT

**Pratique de la thérapie
d'acceptation et d'engagement**

Avant-propos de **Steven C. Hayes**

Préface de **Jean-Louis Monestès**



+ EN LIGNE



Des outils de prise en charge,
des exercices audio, des fiches
à destination de patients

« Quand j'ai voulu en savoir plus sur la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), j'ai commencé avec l'excellente première édition de ce livre, et cette troisième édition est encore meilleure. La troisième édition de Passez à l'ACT est une introduction parfaite à l'ACT – facile à lire, bien organisée et remplie d'exemples, de stratégies et de démonstrations qui donnent vie à la thérapie dans l'esprit du lecteur. Lecture essentielle pour tous les thérapeutes. »

– **Russel Kolts, PhD**, professeur au Département de psychologie de l'Eastern Washington University et auteur de *CFT Made Simple* et de *The Compassionate-Mind Guide to Managing Your Anger*.

« Russ Harris a complètement retravaillé la nouvelle édition de Passez à l'ACT. Ce livre est une lecture essentielle pour tous les stagiaires et les praticiens qualifiés qui veulent utiliser la sagesse des idées de l'ACT dans leur travail. Le livre a habilement intégré toutes les dernières avancées dans le domaine dans un format accessible et immédiatement utilisable. Il a beaucoup à offrir à un nouveau venu dans le domaine de l'ACT, mais il fournit également un compte-rendu à jour des outils dans le domaine, ainsi que des idées novatrices. Les exemples sont faciles à assimiler et les exercices arrivent à point nommé. Une excellente contribution de l'auteur le plus accessible dans le domaine. »

– **Louise McHugh**, professeure agrégée au Département de psychologie de l'University College de Dublin, formatrice en ACT, membre de l'Association for Contextual Behavioral Science et coauteure de *The Self and Perspective Taking*.

« Comment améliorer un classique ? Vous distillez encore dix ans d'expérience clinique et de recherche et vous écrivez un chef d'œuvre dans le domaine. Chaque page brille de l'humour, de la compassion et de l'émerveillement qui caractérisent Russ. Augmentée, sans être plus compliquée, la troisième édition de Passez à l'ACT est une ressource essentielle pour les cliniciens et une feuille de route passionnante pour tous ceux qui veulent vivre pleinement leur vie. »

– **Chris McCurry, PhD**, psychologue clinicien pour enfants et auteur de *Parenting Your Anxious Child with Mindfulness and Acceptance*.

« Russ Harris, l'un des chefs de file de l'ACT, a mis à jour son livre intitulé Passez à l'ACT avec un contenu nouveau et dynamique. Son style familier en fait un plaisir à lire. Plus important encore, il met l'accent sur les innovations, de sorte que même si vous avez déjà lu la première édition, cela mérite votre attention. L'une des nouveautés remarquables de cette édition est la façon dont il vous aide à organiser vos séances pour réussir avec votre patient. J'ai supervisé des centaines de cliniciens ACT, et je recommande les publications de Russ, et cela continuera à être vrai pour cette version mise à jour ! »

– **D.J. Moran, PhD, BCBA-D**, Conseil Pickslyde ; coauteur de *ACT in Practice* et *Committed Action in Practice*.

« La première édition est rapidement devenue un livre incontournable pour tous ceux qui s'initient à l'ACT. Cette troisième édition possède plein de nouveautés – pleine de techniques, de stratégies et de guides pratiques et détaillés. Vous ne trouverez pas de manuel plus accessible et plus clair sur la façon d'appliquer vraiment une thérapie ACT. »

– **Joe Oliver, PhD**, coauteur d'*ACTivate Your Life*.

« Simple ne veut pas dire simpliste. Grâce à ses efforts inlassables pour rendre l'ACT plus accessible, Russ Harris a souvent contribué, au fil des ans, à rendre l'ACT plus précise et plus efficace. Cette nouvelle édition reflète la capacité unique de son auteur à toujours chercher des moyens d'améliorer le modèle et d'intégrer de nouvelles idées. »

– **Matthieu Villatte, PhD**, professeur adjoint à l'Université Bastyr, Seattle, et coauteur de *Maîtriser la conversation clinique*.

« La première édition de ce livre a connu un énorme succès et a aidé de très nombreux cliniciens dans le monde entier pour commencer à utiliser l'ACT. Si quelqu'un pensait qu'il ne pouvait pas faire encore mieux, dans cette troisième édition, Russ Harris le réfute. Le livre est simple, pratique, théoriquement solide et réellement amélioré. J'aime particulièrement l'introduction de ce qui est appelé « la Question du Choix », un excellent outil pour parler à la fois d'acceptation et de changement. Une façon vraiment innovante de rendre le langage fonctionnel encore plus clair dans l'ACT. »

– **Niklas Törneke, MD**, auteur de *Learning RFT* et *Les Métaphores en pratique*.

*« Cette troisième édition de *Passez à l'ACT*, attendue avec impatience, est une introduction parfaite et une lecture essentielle pour développer et perfectionner vos compétences en tant que praticien de l'ACT. Russ, comme toujours, est chaleureux et enjoué, partageant ses connaissances et son expertise inestimables pour simplifier habilement les tenants et aboutissants de ce modèle efficace pour un changement de comportement pertinent. Avec du nouveau matériel tout neuf, ce livre est essentiel pour vous aider à appliquer directement l'ACT dans votre travail avec vos patients. En suivant les conseils pratiques offerts dans ces pages, vous pouvez être assuré que vous ferez du bon travail, en un rien de temps ! »*

– **Mike Sinclair**, psychologue agréé, directeur clinique du City Psychology Group et coauteur du livre *Mindfulness for Busy People* et *The Little ACT Workbook*.

« Pour les cliniciens qui essaient d'apprendre le “comment faire” de l'ACT, l'humour, la clarté, la sagesse et l'expérience de Russ en font l'un des livres les plus accessibles que vous ayez jamais lus. Tisser la “Question du Choix” tout au

long de cette édition fournit une structure au travail clinique et est un outil efficace pour les thérapeutes à tous les niveaux d'expérience. Chaque chapitre comprend un assortiment de scénarios, des suggestions de débriefing, des conseils, des fiches de travail et de nouveaux exercices d'apprentissage pour vous permettre d'aller au-delà des pages et d'appliquer votre apprentissage dans la pratique active et expérimentale. Si la première édition est déjà sur votre étagère, n'hésitez pas à ajouter celle-ci à votre collection : de nouveaux exemples et de nouveaux sujets en font un investissement rentable. Ce livre est, tout simplement, indispensable à la fois pour les cliniciens débutants et chevronnés. »

– **Sheri Turrel, PhD**, psychologue clinicienne travaillant avec des adolescents et des adultes à Toronto, ON, Canada, formatrice à l'ACT de l'Association for Contextual Behavioral Science (ACBS), et coauteure de ACT for Adolescents et The Mindfulness and Acceptance Workbook for Teen Anxiety.

« Le mot “simple” peut parfois être assimilé à des mots comme “de base”, “simpliste” ou même “élémentaire”. Bien que la troisième édition de Passez à l'ACT puisse certainement être assimilée aux mots “facile à comprendre”, ne vous y trompez pas : ce livre est une introduction réfléchie, divertissante et complète au modèle ACT. »

– **Nic Hooper, PhD.**, maître de conférences à l'Université de l'Ouest de l'Angleterre et coauteur de The Research Journey of Acceptance and Commitment Therapy.

« Il y a des livres dans la vie d'un thérapeute ACT qui nous aident vraiment à être de meilleurs cliniciens, et la troisième édition de Passez à l'ACT en est un ! Ce livre est d'une importance essentielle parce qu'il inclut les bases de thèmes cliniques très pertinents tels que l'exposition, l'autocompassion, la régulation des émotions, la flexibilité cognitive, la “Question du Choix”, et bien plus encore. Il n'y a pas d'autre livre d'ACT qui ait inclus tous ces sujets à la fois, et qui soit basé sur des années de collecte des luttes les plus fréquentes qu'un thérapeute ACT ou un coach ACT rencontre quotidiennement ; je n'ai aucun doute que ce livre va transformer notre façon d'appliquer et de vivre l'ACT à chaque instant. Voici mes derniers mots : lisez-le, essayez-le, suivez-le et relisez-le ! »

– **Patricia E. Zurita Ona, PsyD**, auteur de Parenting a Troubled Teen et Escaping the Emotional Roller Coaster, et coauteure de Mind and Emotions.

« La pratique de l'ACT continue d'évoluer à un rythme rapide. Dans cette troisième édition de Passez à l'ACT, Russ a réussi à mettre à jour le contenu éprouvé des six processus de flexibilité, tout en ajoutant des descriptions claires et faciles à suivre, des nuances et des applications plus récentes du modèle (p. ex., “Question du Choix”, honte, autocompassion, exposition flexible). Russ réussit à

transmettre des idées et des stratégies complexes d'une manière à la fois accessible et engageante. Ce livre est certainement le premier que je recommande aux cliniciens intéressés à appliquer ou à intégrer les techniques ACT dans leur pratique. »

– **Robert N. Brockman, PhD**, chercheur principal
à l'Australian Catholic University, directeur de Schema Therapy
Sydney et coauteur de *Contextual Schema Therapy*.

« La troisième édition de Passez à l'ACT est encore meilleure que la première. Si vous voulez un guide clair et divertissant sur les éléments de base de l'ACT et les façons les plus faciles d'aider les patients à développer leur flexibilité psychologique, c'est l'endroit idéal pour commencer. Russ est un magistral entraîneur. »

– **Paul Atkins, PhD**, professeur associé honoraire à l'Australian
National University et coordinateur de projet pour Prosocial

« Passez à l'ACT est l'une de mes présentations préférées d'ACT. C'est pratique, instructif et amusant à lire. Je l'utilise depuis des années pour enseigner l'ACT à des étudiants des cycles supérieurs en service social et à des superviseurs. Il offre d'excellents exemples de dialogue entre les praticiens et les patients qui illustrent la façon dont vous pourriez faciliter les processus d'ACT en langage clair et simple. La troisième édition est une actualisation digne d'intérêt, avec des ajouts importants et des mises à jour tout au long du texte. »

– **Matthew S. Boone, LCSW**, rédacteur en chef
de *Mindfulness and Acceptance in Social Work*.

« Passez à l'ACT est plus qu'un classique de la littérature sur la psychothérapie, c'est le texte d'introduction pour apprendre l'ACT à partir de la base. Ce livre est une porte d'entrée vers un monde plus vaste de possibilités cliniques. À lire absolument. »

– **Dennis Tirsch**, coauteur
de *The ACT Practitioner's Guide to the Science of Compassion*

« Ce livre fournit vraiment un moyen simple de comprendre les concepts de l'ACT, donne des conseils utiles sur la façon de commencer une thérapie et, en même temps, ne perd pas de vue la flexibilité ou les principes scientifiques nécessaires pour bien faire la thérapie. »

– **Ben Sedley**, psychologue clinicien et auteur de *Stuff that Sucks*.

Passez à l'ACT

3^e édition

Carrefour des psychothérapies

Collection dirigée par Édith Goldbeter-Merinfeld

Carrefour des psychothérapies a pour objectif de proposer à un large public de psychothérapeutes (psychologues, psychanalystes, psychiatres, etc.) des ouvrages écrits par des professionnels portant sur les différentes approches psychothérapeutiques.

La collection accueillera également des ouvrages de réflexion sur la psychothérapie, ainsi que des auteurs qui apportent un éclairage original sur la pratique du thérapeute.

Résolument pluridisciplinaire, la collection est avant tout dédiée à la rencontre des pratiques et de théories d'orientation très diversifiées.

Russ Harris

Passez à l'ACT

**Un guide d'introduction facile à lire
sur la thérapie d'acceptation
et d'engagement**

3^e édition

Téléchargez les compléments numériques à l'adresse :
<https://www.deboecksuperieur.com/site/329980>

Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés dans votre domaine de spécialisation, consultez notre site web : **www.deboecksuperieur.com**

© 2019 by Russ Harris, MD, and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, CA 94609

© De Boeck Supérieur s.a., 2022
Rue du Bosquet, 7 – B-1348 Louvain-la-Neuve

3^e édition

Pour la traduction et l'adaptation en langue française.

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal :
Bibliothèque nationale, Paris : mai 2022
Bibliothèque royale de Belgique, Bruxelles : 2022/13647/056

ISSN : 1780-9517
ISBN : 978-2-8073-2998-0

*À mon frère Genghis : pour tout ton amour, ton soutien,
ton inspiration et tes encouragements au fil des ans ;
pour m'avoir poussé quand j'en avais besoin ;
pour m'avoir ancré quand j'avais besoin de stabilité ;
pour m'avoir montré le chemin quand j'étais perdu ;
et pour avoir apporté tant de lumière,
d'amour et de rires dans ma vie.*

Sommaire

Préface	15
Avant-propos – Votre « Question du Choix »	17
Quoi de neuf dans la troisième version ?	19
Comment utiliser ce livre ?	21

Partie 1 Qu'est-ce que l'ACT ?

CHAPITRE 1.	Le défi humain	27
	 Hexaflexe	
	 Triflexe	
	 Question du Choix	
CHAPITRE 2.	Être accroché	47
	 Six processus pathologiques de base	
	 Formulation d'un cas	
CHAPITRE 3.	La « pleine conscience » et autres mots douteux	71
CHAPITRE 4.	Passer en mode geek	79

Partie 2

Pour commencer

CHAPITRE 5.	Se préparer pour réussir	87
CHAPITRE 6.	Quel est le problème ?	97
	 La Cible	
	 Feuille de travail « Dissection du problème »	
CHAPITRE 7.	Par où commencer ?	119
	 Journal Vitalité vs Souffrance	
	 Feuille de travail « Problèmes et valeurs »	

Partie 3

Les choses sérieuses

CHAPITRE 8.	Le Désespoir créatif ?!	131
	 Feuille de travail « Join the DOTS »	
CHAPITRE 9.	Abandonnez la lutte	145
	 Feuille de travail « Lutte quotidienne »	
CHAPITRE 10.	Jeter l'ancre	157
	 Exercices d'ancrage	
CHAPITRE 11.	Observez cette pensée	169
CHAPITRE 12.	Plus loin dans la défusion	183
CHAPITRE 13.	Le Buffet de la défusion	193
	 Résumé des techniques courantes de défusion	
	 Feuille de travail « Se faire accrocher »	
CHAPITRE 14.	Obstacles à la défusion	213
CHAPITRE 15.	Feuilles, ruisseaux, nuages et ciel	231
CHAPITRE 16.	« Excès de technique » et autres risques	241
	 Créez votre boîte à outils ACT	

CHAPITRE 17.	Être présent	255
CHAPITRE 18.	Soyez gentil avec vous-même	269
CHAPITRE 19.	Savoir ce qui compte	281
	 Liste des valeurs communes	
	 Checklist de 40 valeurs communes	
	 La Boussole de la vie	
CHAPITRE 20.	Et si rien n'a d'importance ?	301
	 Conseils pour gérer des questions délicates	
CHAPITRE 21.	Faire ce qu'il faut	311
	 Feuille de travail « Smart Goal-Setting »	
CHAPITRE 22.	Cinquante nuances d'acceptation	327
	 Feuille de travail « Lutter contre l'ouverture »	
	 Résumé des techniques d'acceptation les plus courantes	
CHAPITRE 23.	Les émotions en tant qu'alliées	349
CHAPITRE 24.	Qu'est-ce qui vous arrête ?	357
	 Feuille de travail « Obstacles difficiles »	
CHAPITRE 25.	Le soi observateur	371
CHAPITRE 26.	Exposition flexible	389
	 Mesure de la souplesse de réponse dans l'exposition	
CHAPITRE 27.	Flexibilité cognitive	395
CHAPITRE 28.	Honte, colère et autres émotions « problématiques »	401
CHAPITRE 29.	Relations souples	415
	 Cerner les problèmes relationnels communs	
	 Conceptualiser la façon travailler avec les problèmes relationnels	

Partie 4

Conclusion

CHAPITRE 30.	Vous et moi	427
CHAPITRE 31.	Un guide rapide pour se libérer	433
CHAPITRE 32.	Le voyage du thérapeute ACT	441
Remerciements		445
ANNEXE A.	Ressources	447
ANNEXE B.	Formation continue	451
ANNEXE C.	Lectures complémentaires sur l'ACT et la TCR	453
Table des matières		455

Préface

En raison de sa notoriété, le livre de Russ Harris *Passez à l'ACT* constitue pour beaucoup de professionnels la porte d'entrée dans la thérapie d'acceptation et d'engagement. Si cet ouvrage est tellement conseillé, c'est parce qu'il permet de découvrir l'ACT de façon synthétique et claire, alors même que le modèle est relativement dense et parfois contre-intuitif.

C'est tout le talent de pédagogue de Russ Harris qui s'exprime dans cet ouvrage. Ses qualités de transmission des connaissances sont certainement liées à son souci de l'autre et, pour le dire succinctement, à ses très grandes compétences en théorie de l'esprit. Au début des années 1990, Russ Harris, jeune médecin généraliste, faisait partie des comédiens de stand-up en vue sur la scène de Melbourne. Mélange des genres assez inhabituel pour être signalé, mais finalement très cohérent. Faire rire l'autre est très certainement une des choses les plus difficiles au monde, qui nécessite d'être particulièrement attentif à ce que l'autre sait, ce qu'il croit, ses champs culturels et lexicaux, etc. De même, soigner implique constamment de se mettre à la place de l'autre, autant de compétences particulièrement mobilisées au cours de la transmission de connaissances, surtout au travers d'un livre.

C'est donc un ouvrage « classique » que vous tenez entre les mains, qui s'est imposé comme tel en raison de son efficacité dans la découverte de l'ACT et de sa qualité d'écriture, associant définitions claires des concepts, vignettes cliniques et humour. C'est aussi une nouvelle édition de cet ouvrage, dix années après la première. Que s'est-il passé entre ces deux versions ? D'abord les expériences cliniques et pédagogiques de Russ Harris se sont enrichies des retours de ses lecteurs et de ses patients. Ensuite, l'ACT en elle-même s'est considérablement développée. Entre 2010 et 2022, plus de 740 études randomisées contrôlées montrant l'efficacité de l'ACT ont été publiées. Le modèle

a par ailleurs continué d'évoluer, notamment autour de la notion de flexibilité psychologique et de son inscription plus large dans les sciences de l'évolution et dans les thérapies dites « basées sur les processus » (*Process-based CBT*).

Toutes ces raisons justifiaient une nouvelle édition de cet ouvrage. Le degré de détail de cette version est aussi plus important, les exemples cliniques plus détaillés et commentés. Au final, la troisième édition de *Passez à l'ACT* est beaucoup plus volumineuse que la première ! Elle garantit aux nouveaux lecteurs comme à ceux qui connaissent déjà le livre une parfaite découverte ou redécouverte de la thérapie d'acceptation et d'engagement.

Jean-Louis Monestès,
Professeur de psychologie clinique
à l'Université Grenoble-Alpes Fellow
de l'Association for Contextual Behavioral Science

Avant-propos

Votre « Question du Choix »

On dit souvent que la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) est source de confusion. Ce livre mentionne quelques raisons pour lesquelles la théorie de base de la cognition sur laquelle elle repose est techniquement précise. Ses méthodes ne sont toutefois pas linéaires. Mais je pense qu'il y a une autre raison : l'esprit logique n'aime pas être détrôné. Il résiste à l'idée de changer le programme mental de résolution de problèmes au profit d'une vie plus riche et dynamique.

L'ACT demande aux patients de faire l'expérience du monde d'une manière nouvelle et qui ait du sens. Dans ce nouveau monde, le cœur de la vie consiste davantage à apprécier un coucher de soleil que de résoudre un problème de maths. Toute une liste de choses bizarres devient possible :

- vous pouvez vous tourner vers votre douleur et la vie s'épanouira ;
- vous pouvez consciemment embrasser des pensées contradictoires sans déclarer un vainqueur et trouver ainsi une grande cohérence et une grande compréhension ;
- vous pouvez vous considérer comme n'étant rien, et trouver une énorme tranquillité d'esprit et un but parce que vous avez agi ;
- vous découvrez que ce qui vous tient profondément à cœur se trouve là, bien en vue, à l'intérieur de votre douleur, de votre joie, de votre admiration ou de votre authenticité ; et
- le choix est possible, même si votre esprit essaie constamment de transformer vos choix en syllogismes convaincants.

Ce qui rend un tel voyage possible, c'est la vitalité que procure la flexibilité psychologique. C'est un phare pour les patients et les thérapeutes – une fois qu'on a suffisamment pu traverser les broussailles du mental pour le voir.

Russ Harris a complètement remanié cette nouvelle édition de *Passez à l'ACT* autour d'un outil qui aide les thérapeutes à le faire rapidement et efficacement.

L'outil clinique de la *Question du Choix*, que Russ, Joe Ciarrochi et Ann Bailey ont développé il y a quelques années, permet d'aller rapidement au cœur du modèle de la flexibilité psychologique. J'ai utilisé l'outil de nombreuses fois et ai été profondément impressionné par son élégance, sa simplicité et sa puissance. En l'utilisant, les patients peuvent très rapidement comprendre que se détourner de la douleur n'est pas bénéfique, que la capacité de travail l'emporte sur les syllogismes, et qu'il est possible de choisir. Dans les mains de Russ, l'outil de la « Question du Choix » simplifie, mais il n'est jamais simpliste ; il facilite la compréhension, mais pas en sous-estimant le lecteur. Il ne nivelle pas par le bas, il approfondit.

Russ a une compétence mondialement reconnue pour éclaircir ce qui est obscur. La théorie détaillée qui se trouve à l'intérieur de l'ACT est importante, mais pas pour tout le monde le premier jour. Si vous êtes intéressé à pratiquer l'ACT, lancez-vous ; c'est la meilleure façon d'apprendre. Dans ce livre, Russ s'exprime clairement pour aider les débutants à se lancer.

J'ai vu d'autres efforts de simplification d'ACT qui le font en perdant le contact avec le travail, en espérant que les praticiens finiront par tout comprendre. D'après mon expérience, cela ne s'est jamais produit avec Russ. Ses méthodes et ses phrases semblent toujours vraies. Elles sont remplies de sagesse clinique, de cœur et de compétence. Russ comprend le travail en profondeur, et il l'applique et le prolonge avec intégrité. Dans ce livre, il a mis ses talents considérables au service d'une présentation et d'une formulation claires du modèle ACT, et il a mis sa créativité clinique au service de nouvelles méthodes, de nouveaux outils et de nouvelles façons de s'attaquer à ces problèmes avec les patients. La troisième édition est remplie de développements utiles dans des domaines qui n'ont pas toujours reçu une attention adéquate, comme la colère, la façon d'utiliser l'exposition et la sagesse qui réside dans les émotions.

Ce livre est le fruit d'un travail magistral dont l'objectif est de rendre accessible le modèle ACT pour que vous puissiez l'explorer. Si vous avez regardé la gamme de livres disponibles, vous savez que l'ACT couvre maintenant un vaste paysage. Ce fait peut intimider les thérapeutes novices, mais ne vous sentez pas seul – j'ai peut-être lancé l'ACT, mais une grande communauté l'a développée, et j'avoue que j'ai parfois une réaction semblable.

Peu importe ; il y a une façon simple d'aller de l'avant. Vous la tenez entre vos mains.

Vous vous trouvez vous-même, en ce moment, face à une Question du Choix. Vous avez pris ce livre parce que vous avez senti qu'il était temps de vous tourner vers l'apprentissage de l'ACT. Je suis d'accord avec vous, et tout ce que vous avez à faire, c'est tourner la page et commencer.

Steven C. Hayes, PhD, Université du Nevada

Quoi de neuf dans la troisième version ?

Si vous avez déjà acheté la première édition de *Passez à l'ACT* (Harris, 2017), vous vous demandez probablement s'il vaut vraiment la peine d'investir dans la deuxième édition. Eh bien, si vous me le demandiez, ma réponse serait : « Oui, absolument. C'est le meilleur rapport qualité/prix et probablement l'achat le plus intelligent que vous ferez cette année. » Bien sûr, j'ai peut-être une opinion légèrement biaisée, alors, pour vous aider à prendre cette décision difficile, voici un bref résumé des principales nouveautés de cette édition :

1. un grand nombre de nouvelles thématiques ont été exploitées dans cette édition, notamment l'exposition, les questions relationnelles, la pensée flexible, la mise en valeur du pouvoir des émotions, l'auto-compassion, la honte, le fait de surmonter le désespoir, et beaucoup, beaucoup plus. En fait, plus de 60 % du livre sont nouveaux, et le reste a été réécrit en profondeur. Au cours des dix années qui se sont écoulées depuis la sortie de la première édition (2009 pour la version originale), j'ai radicalement changé à la fois ma façon de faire de l'ACT et ma façon de l'enseigner. À l'origine, je voulais écrire un tout nouveau manuel intitulé *ACT Made Even Simpler (Passez encore plus facilement à l'ACT)*, mais les éditeurs m'en ont dissuadé. Ainsi, dans cette édition, vous trouverez plein de nouveaux exercices, métaphores, outils, techniques, transcriptions de séances de thérapie, mauvaises blagues, etc. (ainsi que des abréviations comme « PAA 2 »).
2. La « Question du Choix » : c'est l'outil le plus simple, le plus facile et le plus efficace que je connaisse pour aider les gens à apprendre et à appliquer l'ACT rapidement et efficacement. Depuis 2015, il est devenu

l'outil central de mes ateliers et de mes formations en ligne, et je suis en train de réécrire tous mes livres pour m'y consacrer. Donc, si vous ne le connaissez pas déjà, j'espère que vous verrez bientôt à quel point il est efficace. Et, si vous le connaissez, j'espère que vous en apprendrez beaucoup plus sur la façon de l'utiliser pour un effet maximal. Cela dit, ce n'est pas un outil indispensable ; je détesterais qu'on pense qu'il faut absolument utiliser la Question du Choix pour bien faire de l'ACT. Alors, bien qu'il apparaisse dans plusieurs chapitres, je vais aussi vous donner beaucoup, beaucoup d'alternatives.

Alors, vous en êtes ? Sinon, qu'il en soit ainsi. J'ai fait de mon mieux. Mais, si oui... alors, comme on dit en Australie : « Bien joué ! » Je suis sûr que vous ne le regretterez pas.

Comment utiliser ce livre ?

Si vous êtes nouveau dans l'ACT, je vous recommande de lire ce livre en entier, de la première à la dernière page, avant de commencer à l'utiliser. C'est important parce que les six processus de base de l'ACT sont interdépendants, donc, si vous n'avez pas une bonne idée de l'ensemble du modèle et de la façon dont ses différents fils s'entremêlent, vous risquez de vous perdre, de devenir confus et d'aller dans la mauvaise direction.

Lorsque vous serez prêt à commencer à utiliser l'ACT avec vos patients, vous pourrez utiliser ce livre pour vous guider ou vous pourrez peut-être utiliser un manuel ACT basé sur un protocole qui vous guidera pas à pas, séance après séance. Cependant, si vous faites déjà de l'ACT, suivez chaque chapitre au fur et à mesure pour continuer et améliorer ce que vous faites déjà lors de vos séances.

De nombreux compléments à télécharger

La partie la plus difficile de l'écriture de ce livre a été de décider ce qu'il fallait laisser de côté. En effet, lorsque j'ai terminé la rédaction de la troisième édition, j'avais dépassé ma limite de 40 000 mots imposée par l'éditeur. Au lieu de jeter tout cela, j'ai compilé tout ce matériel et l'ai rendu disponible gratuitement sur mon site, sur la page « Free Ressources » : <https://psychwire.com/harris/ressources>. En fin de chapitre, vous trouverez souvent des encadrés intitulés « À télécharger » qui vous indiqueront le matériel à télécharger.

Sections « Perfectionnement »

Les sections « Perfectionnement » vous suggèrent des choses à faire pour développer vos compétences en ACT. La lecture de ce livre est loin d'être suffisante pour apprendre l'ACT ; vous devrez aussi pratiquer activement les exercices au fur et à mesure. Après tout, on ne peut pas apprendre à conduire simplement en lisant des articles à ce sujet ; il faut monter dans une voiture, mettre les mains sur le volant et faire un tour. Je vous encouragerai donc, à plusieurs reprises, à pratiquer activement de nouvelles habiletés, à la maison et en séance. Vous trouverez ces sections dans de nombreux chapitres, mais pas tous. Mais, même là où ce n'est pas explicitement précisé, j'espère que vous vous entraînerez à remplir les feuilles de travail, à réviser les scripts, à répéter les interventions avec un patient imaginaire, à essayer les techniques vous-même, puis à faire tout cela pour de bon, en séance.

Sections « À emporter »

À la fin de chaque chapitre, vous trouverez une section « À emporter », qui est un bref résumé des principaux points ou messages.

Comment ce livre est structuré

Ce livre est composé de quatre parties. Dans la partie 1, « Qu'est-ce que l'ACT ? » (chapitres 1 à 4), nous allons passer en revue le modèle ACT et la théorie qui le sous-tend. Ensuite, dans la partie 2, « Pour commencer » (chapitres 5 à 7), nous aborderons les bases de la mise en route, y compris la façon de faire une thérapie expérientielle, d'obtenir un consentement éclairé et de structurer vos séances en cours.

Dans la troisième partie, « Les choses sérieuses » (chapitres 8 à 28), nous passerons en revue, étape par étape, les six processus de base de l'ACT et la façon de les appliquer à un large éventail de questions cliniques. Dans chaque chapitre, l'accent sera mis sur la simplicité et l'aspect pratique afin que vous puissiez commencer à utiliser cette approche dès maintenant. (Mais n'oubliez pas : les nouveaux arrivants doivent d'abord lire le livre en entier, de la première à la dernière page, avant de l'appliquer.)

Dans la quatrième partie, « Conclusions » (chapitres 30 à 32), nous aborderons un large éventail de sujets importants, notamment l'amélioration de la relation patient-thérapeute, les pièges courants dans lesquels les thérapeutes tombent, l'élimination des obstacles au changement, la danse autour des six processus fondamentaux et les étapes à suivre dans votre parcours en tant que thérapeute ACT.

Adaptez et modifiez tout

Encore un petit conseil avant de commencer. J'ai fait une grosse erreur lorsque je me suis lancé dans l'ACT : j'ai essayé de reproduire mot pour mot ce que j'avais appris dans les manuels. Cela n'a pas très bien fonctionné pour moi, parce que la façon dont je parle naturellement est vraiment différente des scripts que j'ai trouvés dans les livres. Puis j'ai assisté à un atelier avec Steve Hayes, le fondateur de l'ACT, et j'ai fait une autre grosse erreur : j'ai été tellement impressionné par son style exceptionnel de mener la thérapie que j'ai commencé à essayer de le copier. Ça n'a pas très bien marché non plus. Le problème, c'est que je n'étais pas authentique ; je faisais juste une mauvaise imitation de Steve.

Puis un jour, j'ai entendu cette citation d'Oscar Wilde : « Soyez vous-même : les autres rôles sont déjà pris. » Et c'est là que l'ampoule s'est allumée. Je me suis éloigné des scénarios, j'ai abandonné l'idée de me faire passer pour un gourou de l'ACT et j'ai trouvé ma propre façon de faire de l'ACT. J'ai développé mon propre style et ma propre façon de parler, une manière qui me semblait naturelle et qui convenait aussi aux patients avec lesquels je travaille. C'est à ce moment-là que l'ACT a vraiment pris vie pour moi. Je vous encourage donc vivement à faire de même. Soyez vous-même ! Pendant que vous parcourez ce livre, utilisez votre créativité. N'hésitez pas à adapter, modifier et à réinventer les outils et les techniques que vous trouverez au fil des pages (en restant fidèle au modèle ACT) pour les adapter à votre style personnel. Partout où je présente des métaphores, des scénarios, des feuilles de travail ou des exercices, changez les mots pour les adapter à votre façon de parler. Et si vous avez des métaphores ou des exercices meilleurs ou différents qui accomplissent les mêmes choses, alors utilisez les vôtres plutôt que ceux de ce livre. Il y a énormément de place pour la créativité et l'innovation dans le modèle ACT, alors n'hésitez pas à en profiter au maximum.

PARTIE 1

Qu'est-ce que l'ACT ?

CHAPITRE 1

Le défi humain

Quand tu traverses l'enfer, continue !
Winston Churchill

Ce n'est pas si facile d'être heureux

La vie est à la fois incroyable et terrible. Si nous vivons assez longtemps, nous connaissons des succès joyeux et des échecs spectaculaires, un grand amour et des pertes dévastatrices, des moments d'émerveillement et de félicité, des moments de désespoir et d'obscurité. La vérité dure à entendre est que presque tout ce qui rend notre vie riche et pleine de sens a une contrepartie douloureuse. Et, malheureusement, cela signifie qu'il est difficile d'être heureux pour longtemps. C'est dur d'être heureux pour faire court. Le fait est que la vie est difficile et qu'elle cause beaucoup de souffrance à chacun d'entre nous. L'une des principales raisons de ce phénomène (comme nous le verrons bientôt) est que l'esprit humain a évolué de telle manière qu'il crée naturellement une souffrance psychologique. Donc, en gros, si nous vivons assez longtemps, nous allons tous souffrir.

Hum. Je suppose que ce n'est pas la plus optimiste des introductions. C'est si sombre que ça ? N'y a-t-il rien que nous puissions faire pour remédier à cette situation misérable ? Devrions-nous abandonner la vie et nous jeter dans l'abîme du désespoir nihiliste ?

Comme vous l'avez probablement deviné, la réponse à toutes ces questions est non. Heureusement pour nous, nous avons la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) pour nous montrer la voie à suivre face aux nombreuses difficultés de la vie. L'ACT tire son nom du fait qu'elle nous enseigne comment réduire l'impact et l'influence des pensées et des émotions douloureuses (acceptation), tout en agissant simultanément pour bâtir une vie riche et pleine de sens (engagement).

Dans les pages qui suivent, mon objectif principal est de faire de la théorie et de la pratique complexes de l'ACT un outil simple, accessible et agréable.

Qu'est-ce que l'ACT ?

Nous disons officiellement ACT comme le mot « acte », et non comme les initiales A-C-T. Et il y a une bonne raison à cela. ACT est fondamentalement une thérapie comportementale : il s'agit de passer à l'action, mais pas n'importe quelle action. Il s'agit d'une action guidée par vos valeurs fondamentales – vous comporter comme le genre de personne que vous voulez être. Que voulez-vous défendre dans la vie ? Ce qui compte vraiment, au fond de votre cœur ? Comment voulez-vous vous traiter, vous, les autres et le monde qui vous entoure ? De quoi voulez-vous qu'on se souvienne à vos funérailles ?

L'ACT vous met en contact avec ce qui compte vraiment dans l'ensemble : les désirs les plus profonds de votre cœur pour savoir comment vous voulez vous comporter et ce que vous voulez faire pendant votre bref séjour sur cette planète. Vous utilisez ensuite ces valeurs pour guider, motiver et inspirer ce que vous faites.

Il s'agit là d'une action « consciente » : une action que vous entreprenez consciemment, en pleine conscience, ouverte à votre expérience et qui vous engage dans tout ce que vous faites. Le but de l'ACT est d'accroître la capacité d'agir de façon consciente et guidée par des valeurs. Le nom technique de cette capacité est la *flexibilité psychologique*. Nous nous pencherons sur ce concept plus en détail bientôt, mais examinons d'abord l'objectif de l'ACT en termes profanes.

D'où vient l'ACT ?

L'ACT a été créée par le professeur Steven C. Hayes au milieu des années 1980. Les collègues de Steve, Kelly Wilson et Kirk Strosahl, l'ont développée également. Elle a évolué à partir d'un domaine de la psychologie appelé *analyse du comportement* et est basée sur une théorie comportementale de la cognition connue sous le nom de *théorie des cadres relationnels* (TCR). Maintenant je ne sais pas pour vous, mais quand j'ai découvert l'ACT, je n'arrivais pas à croire qu'un tel modèle spirituel et humaniste soit issu du *comportementalisme*. Je pensais que les comportementalistes traitaient les humains comme des robots ou des rats, qu'ils n'avaient aucun intérêt pour les pensées et les sentiments. Bon sang, que j'avais tort ! J'ai vite découvert qu'il existe plusieurs écoles de comportementalisme. L'ACT vient d'une école connue sous le nom de *contextualisme fonctionnel*. Et, dans le contextualisme fonctionnel (essayez de le dire dix fois très vite), les pensées et les sentiments des gens sont centraux !

L'ACT fait partie de ce que l'on appelle la « troisième vague » de thérapies comportementales – avec la thérapie comportementale dialectique (TCD), la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (MBCT), la thérapie basée sur la compassion (TBC), la psychothérapie analytique fonctionnelle (PAF) et plusieurs autres – qui mettent toutes l'accent, outre les interventions comportementales traditionnelles, sur l'acceptation, la pleine conscience et la compassion.

Quel est le but de l'ACT ?

En termes simples, le but de l'ACT est de maximiser le potentiel humain pour une vie riche et pleine de sens, tout en gérant efficacement la douleur qui l'accompagne inévitablement.

Vous vous demandez peut-être si la vie implique inévitablement de la douleur ? Dans l'ACT, nous supposons que c'est le cas. Peu importe à quel point la vie est merveilleuse, nous connaissons tous beaucoup de frustration, de déception, de rejet, de perte et d'échec. Et, si nous vivons assez longtemps, nous connaissons la maladie, des blessures et la vieillesse. Éventuellement, nous devons faire face à notre propre mort, et, avant que ce jour n'arrive, nous serons témoins de la mort d'êtres chers. Et comme si tout cela ne suffisait pas, le fait est que beaucoup d'émotions humaines fondamentales – des sentiments normaux que chacun d'entre nous éprouvera à maintes reprises tout au long de sa vie – sont douloureuses en soi : peur, tristesse, culpabilité, colère, choc, dégoût, etc.

Mais cela ne s'arrête pas là. Parce qu'en plus de tout cela, notre esprit peut faire surgir à tout moment la douleur. Où que nous allions, quoi que nous fassions, nous pouvons ressentir de la douleur instantanément. À tout moment, nous pouvons revivre un souvenir douloureux ou nous perdre dans des considérations effrayantes sur l'avenir. Ou nous pouvons être pris dans des comparaisons défavorables (« Son travail est meilleur que le mien ») ou dans des autojugements négatifs (« Je suis trop gros, je ne suis pas assez intelligent », etc.).

Grâce à notre esprit, nous pouvons même éprouver de la douleur les jours les plus heureux de notre vie. Par exemple, supposons que c'est le jour du mariage de Susan et que tous ses amis et sa famille se rassemblent pour rendre hommage à sa nouvelle union heureuse. Elle est divinement radieuse. Soudainement, elle a la pensée « J'aimerais que mon père soit là », et elle se souvient qu'il s'est suicidé quand elle n'avait que 16 ans. Maintenant, durant l'un des jours les plus heureux de sa vie, elle souffre.

Et nous sommes tous dans le même bateau que Susan. Peu importe notre qualité de vie, peu importe notre situation privilégiée, tout ce que nous avons à faire, c'est de nous souvenir d'un moment où quelque chose de mal est arrivé, ou d'imaginer un avenir où quelque chose de mal arrive, ou de nous juger

sévèrement, ou de comparer notre vie à celle d'un autre qui semble meilleure, et nous sommes immédiatement blessés.

Ainsi, grâce à la sophistication de l'esprit humain, même les vies les plus privilégiées se déroulent avec beaucoup de douleur. Et, malheureusement, la plupart d'entre nous ne gèrent pas la douleur très efficacement. Trop souvent, lorsque nous éprouvons des pensées, des émotions et des sensations douloureuses, nous réagissons de manières qui, à long terme, sont contre-productives et autodestructrices.

En résumé, les grands défis auxquels nous devons tous faire face dans la vie sont donc que :

1. La vie est difficile.
2. Une vie humaine remplie est accompagnée d'une gamme complète d'émotions, à la fois agréables et douloureuses.
3. Un esprit humain normal amplifie naturellement la souffrance psychologique.

Comment l'ACT peut-elle nous aider ?

L'ACT vise à maximiser le potentiel humain pour une vie riche et pleine de sens :

- en nous aidant à clarifier ce qui est vraiment important et significatif pour nous – c'est-à-dire clarifier nos valeurs – et à utiliser ces connaissances pour nous guider, nous inspirer et nous motiver à faire les choses qui enrichiront et amélioreront notre vie ; et
- en nous enseignant des habiletés psychologiques (habiletés de « pleine conscience ») qui nous permettent de gérer efficacement les pensées et les émotions difficiles, de nous engager pleinement dans tout ce que nous faisons, et d'apprécier et de savourer les aspects satisfaisants de la vie.

Pourquoi l'ACT a-t-elle mauvaise réputation ?

Vous a-t-on déjà accusé de quelque chose dont vous n'étiez pas coupable ? C'est ce qui arrive tout le temps à l'ACT. J'ai entendu beaucoup de gens dire que c'est complexe et confus, et même qu'il faut un QI élevé pour le comprendre. Si j'étais l'avocat de la défense du modèle ACT, je dirais : « Non coupable, Votre Honneur ! » Je pense qu'il y a deux raisons principales pour lesquelles l'ACT a acquis cette réputation malheureuse. L'une est due à la théorie qui sous-tend le modèle : la théorie des cadres relationnels (TCR). Nous ne la couvrirons pas dans ce livre parce qu'elle est assez technique et

demande pas mal de travail pour être comprise, alors que le but de ce livre est de vous introduire à l'ACT, de simplifier les principaux concepts et de vous permettre de démarrer rapidement.

La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez être un thérapeute ACT efficace sans rien savoir sur la TCR. Si l'ACT est comme conduire une voiture, la TCR, c'est comme savoir comment fonctionne le moteur : vous pouvez être un excellent conducteur, tout en ne connaissant absolument rien à la mécanique. (Cela dit, beaucoup de thérapeutes ACT disent que, lorsqu'ils comprennent la TCR, leur efficacité clinique s'en trouve améliorée. Par conséquent, si vous êtes intéressé, l'annexe C vous indiquera à qui vous adresser pour obtenir de plus amples renseignements.)

L'autre grande raison pour laquelle les gens considèrent l'ACT comme complexe est qu'il s'agit d'un modèle non linéaire de thérapie. Il s'articule autour de six processus de base, et vous pouvez travailler avec n'importe lequel d'entre eux à tout moment dans n'importe quelle séance avec n'importe quel patient. Et si jamais vous rencontrez un obstacle avec un processus, vous pouvez simplement passer à un autre. L'ACT est donc très différente des modèles linéaires de thérapie, où l'on suit une séquence déterminée : on fait d'abord l'étape A, puis l'étape B, puis l'étape C, et ainsi de suite.

La non-linéarité de l'ACT a un gros avantage : elle vous donne une flexibilité incroyable en tant que thérapeute. Si vous êtes bloqué à un moment donné, vous pouvez passer à un autre processus ; puis, quand vous pensez que le moment est venu, vous pouvez retourner là où vous vous êtes arrêté. L'inconvénient de cette non-linéarité est qu'elle rend l'apprentissage initial de l'ACT plus difficile que les modèles de type « suivre les étapes ».

Mais ne désespérez pas ! Ces dernières années, cette tâche est devenue beaucoup plus facile grâce à un outil simple, mais puissant, appelé la *Question du Choix*, que je vous présenterai bientôt. Mais d'abord, passons rapidement en revue les six processus de base.

Les six processus thérapeutiques de base de l'ACT

Les six processus thérapeutiques de base de l'ACT sont le *contact avec le moment présent*, la *défusion*, l'*acceptation*, le *soi comme contexte*, les *valeurs* et l'*action engagée*. Avant de les examiner plus en profondeur, jetez un coup d'œil au diagramme ci-dessous, que l'on appelle l'*Hexaflexe ACT*.

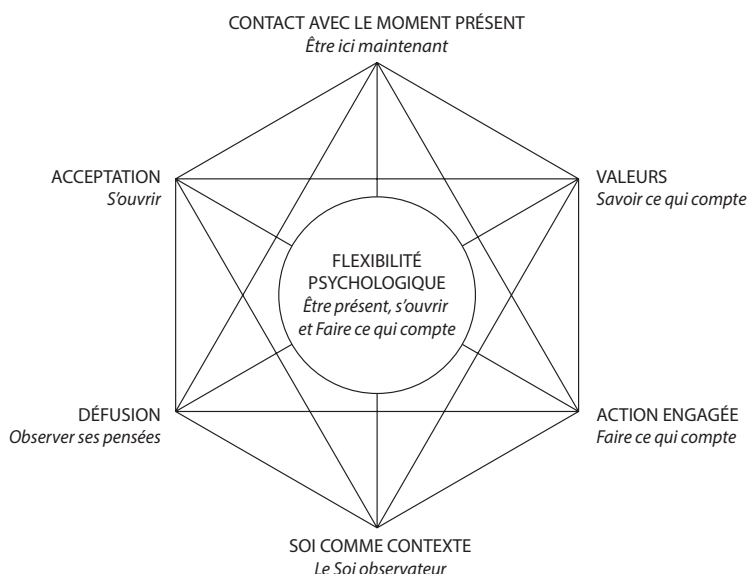


FIGURE 1 – L’Hexaflexe

Examinons maintenant chacun des six processus de base de l’ACT.

Contact avec le moment présent (être ici et maintenant). *Contacter le moment présent*, c’est faire preuve de souplesse en prêtant attention à notre expérience du moment présent : réduire, élargir, déplacer ou maintenir votre attention, selon ce qui est le plus utile. Il peut s’agir de prêter consciemment attention au monde physique qui nous entoure ou au monde psychologique qui est en nous, ou aux deux à la fois, et de se connecter et de s’engager pleinement dans notre expérience.

Défusion (observer ses pensées). La *défusion* signifie apprendre à « prendre du recul » et à se séparer ou à se détacher de ses pensées, de ses images et de ses souvenirs. Le terme technique complet est « *défusion cognitive* », mais, en général, nous l’appelons simplement « *défusion* ». Nous prenons du recul et observons nos pensées au lieu de nous y emmêler. Nous voyons nos pensées pour ce qu’elles sont – rien de plus ou de moins que des mots ou des images. Nous les tenons avec légèreté au lieu de les serrer fort. Nous leur permettons de nous guider, mais pas de nous dominer.

Acceptation (ouverture). *Accepter*, c’est s’ouvrir et faire de la place pour des expériences privées indésirables : pensées, sentiments, émotions, souvenirs, envies irrésistibles, images, impulsions et sensations. Au lieu de les combattre, de leur résister, de les fuir, on s’ouvre et on leur fait de la place. Nous leur permettons de circuler librement à travers nous, d’aller et venir à leur guise, quand bon leur semble (si et quand cela nous aide à agir efficacement et à améliorer notre vie).

Soi comme contexte (le soi observateur). Dans le langage courant, il y a deux éléments distincts dans l'esprit : une partie qui pense et une partie qui remarque. Habituellement, lorsque nous parlons de l'esprit, nous voulons dire la partie de nous-mêmes qui est en train de penser – générer des pensées, des croyances, des souvenirs, des jugements, des fantasmes, des plans, etc. En général, nous ne parlons pas de la partie qui remarque, cet aspect de nous qui est conscient de ce que nous pensons, sentons, ressentons ou faisons à tout moment. Dans l'ACT, le terme technique pour y faire référence est *soi comme contexte*. Souvent, nous n'étiquetons pas explicitement le soi comme contexte avec les patients – mais si et quand nous le faisons, nous l'appelons habituellement le « soi qui remarque » ou le « soi qui observe » ou simplement « la partie de vous qui remarque ». (Note : moins souvent, le soi comme contexte peut aussi faire référence à un processus appelé « prise de perspective flexible ». Ne vous en préoccupez pas pour l'instant ; nous y reviendrons plus tard.)

Terminologie délicate

La défusion, l'acceptation, le soi comme contexte et le contact avec le moment présent (aussi appelé « attention flexible ») sont les quatre processus fondamentaux de la pleine conscience de l'ACT. Ainsi, chaque fois que vous rencontrez le terme « pleine conscience » dans l'ACT, il pourrait s'agir d'un ou de tous ces processus, dans n'importe quelle combinaison.

Valeurs (savoir ce qui compte). Que voulez-vous défendre dans la vie ? Que voulez-vous faire de votre bref séjour sur cette planète ? Comment voulez-vous vous traiter, vous, les autres et le monde qui vous entoure ? Les *valeurs* sont des qualités désirées de l'action physique ou psychologique. En d'autres termes, elles décrivent comment nous voulons nous comporter de façon continue. Nous les comparons souvent à une boussole parce qu'elles nous donnent une direction et guident le chemin de notre vie.

Action engagée (faire ce qui compte). *S'engager*, c'est agir efficacement, en s'inspirant de nos valeurs. Cela inclut à la fois l'action physique (ce que nous faisons avec notre corps physique) et l'action psychologique (ce que nous faisons dans notre monde intérieur). C'est bien beau de connaître nos valeurs, mais ce n'est qu'en les mettant en pratique que la vie devient riche, pleine et significative.

Et, au fur et à mesure que nous agissons, un large éventail de pensées et d'émotions se manifesteront, certaines, agréables, et d'autres, très douloureuses. S'engager, c'est donc « faire ce qu'il faut » pour vivre selon nos valeurs, même lorsque cela fait apparaître des pensées et des sentiments difficiles. L'action engagée comprend l'établissement d'objectifs, la planification d'actions, la résolution de problèmes, l'acquisition de compétences, l'activation comportementale et l'exposition. Elle peut aussi comprendre l'apprentissage et

l'application de toute compétence qui améliore et enrichit la vie, qu'il s'agisse de la négociation, de la communication, de l'affirmation de soi, de l'apaisement, de l'adaptation aux situations de crise ou de pleine conscience.

La flexibilité psychologique : un diamant à six facettes

Les six processus de base de l'ACT ne sont pas séparés. Ils sont comme les six facettes d'un diamant ; le tout forme la flexibilité psychologique : la capacité d'agir en toute conscience, guidés par nos valeurs. Plus grande est notre flexibilité psychologique – notre capacité d'être pleinement conscients, de nous ouvrir à notre expérience et d'agir en fonction de nos valeurs –, plus grande est notre qualité de vie.

Pourquoi ? Parce que nous pouvons répondre beaucoup plus efficacement aux problèmes et aux défis de la vie. De plus, lorsque nous engageons pleinement dans la vie et que nous laissons nos valeurs nous guider, nous développons un sentiment profond du sens et de la finalité, et nous ressentons un sentiment de vitalité.

Nous utilisons beaucoup le mot « vitalité » dans l'ACT, et il est important de reconnaître que la vitalité n'est pas une émotion ; c'est un sentiment d'être pleinement vivant et d'embrasser l'ici et le maintenant, peu importe ce que nous ressentons dans le moment. Nous pouvons même éprouver de la vitalité sur notre lit de mort ou lors d'une extrême tristesse parce que « il y a autant de vie dans un moment de douleur que dans un moment de joie » (Strosahl, Hayes, Wilson, & Gifford, 2004, p. 43).

Le Triflexe ACT

Les six processus de base peuvent être regroupés dans ce que j'appelle le *Triflexe* (parce que c'est plus bluffant que « triangle »). Le Triflexe comprend trois unités fonctionnelles, comme le montre la figure ci-dessous.

Le soi comme contexte (alias le soi observateur) et le contact avec le moment présent impliquent tous les deux de faire preuve de souplesse et de s'engager dans son expérience d'ici et maintenant (en d'autres termes, « Être présent »).

La défusion et l'acceptation consistent à se différencier des pensées et des émotions, à les voir telles qu'elles sont vraiment, à leur faire de la place et à leur permettre d'aller et venir de leur plein gré (en d'autres termes, à « S'ouvrir »).

Les valeurs et l'action engagée impliquent d'initier et de soutenir des actions qui améliorent la vie (en d'autres termes, « Faire ce qui compte »).

Nous pouvons donc décrire la flexibilité psychologique comme la capacité d'« être présents, de s'ouvrir et de faire ce qui compte ».

Maintenant que vous avez une idée des six processus de base et de la façon dont nous pouvons les regrouper en trois grandes unités, je vais vous présenter mon outil ACT préféré, qui les rassemble tous dans un format facile à comprendre et à utiliser.

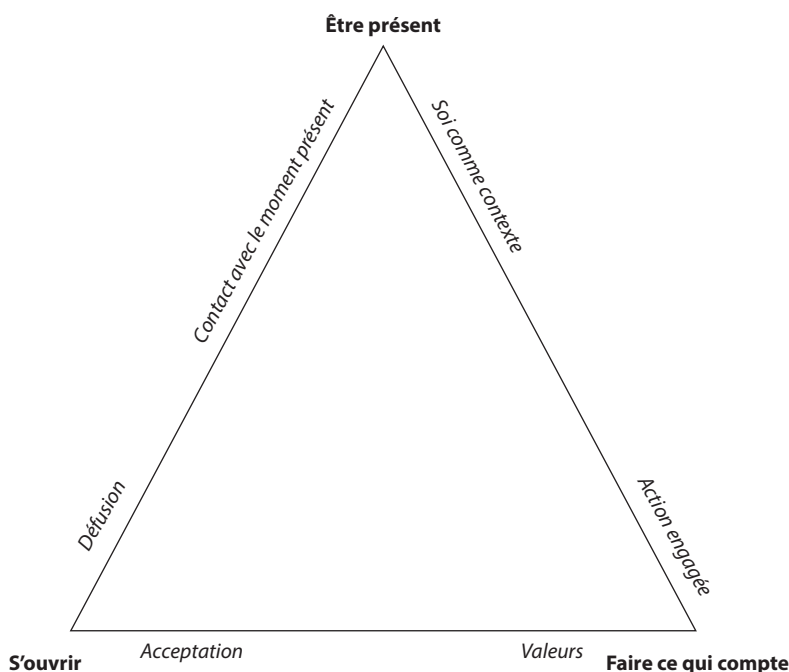


FIGURE 2 – Le Triflexe

Bienvenue à la « Question du Choix »

Lorsque j'ai écrit la première édition de *Passez à l'ACT* (2009 pour l'édition originale), la Question du Choix n'existait pas. Ce n'est qu'en 2013 que j'ai cocréé cet outil avec mes collègues Joe Ciarrochi et Ann Bailey (pour le livre que nous écrivions sur une approche ACT de la perte de poids : *The Weight Escape* [Ciarrochi, Bailey, & Harris, 2014]). Depuis, j'en suis tombé amoureux et j'en fais maintenant l'outil central de toute ma formation. Pourquoi ? Parce qu'il vous offre, à vous et à vos patients, une carte simple à suivre, tout en conservant la grande souplesse du modèle ACT.

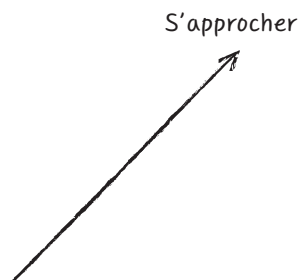
Vous verrez tout au long de ce livre qu'il existe de nombreuses façons de l'utiliser, mais, pour l'instant, je vais juste vous en donner une brève introduction.

L'une des particularités de la Question du Choix est qu'elle donne un aperçu clair du modèle ACT. (Remarque : la Question du Choix présente des similitudes, mais aussi des différences significatives avec un outil ACT populaire appelé la matrice [Polk & Schoendorff, 2014] ; voir « À télécharger » pour une explication). Pour commencer, j'utiliserai le même langage non technique que celui que j'utilise avec les patients parce que je veux réaliser deux choses en même temps : (a) vous expliquer simplement le modèle ACT et (b) démontrer comment vous pouvez expliquer l'ACT à vos patients.

La Question du Choix est un outil qui permet de cerner rapidement les problèmes, d'identifier les sources de souffrance et de formuler une approche ACT pour les traiter. Nous pouvons l'utiliser à n'importe quel stade de la thérapie et pour de nombreuses fins différentes. Je le présente souvent pour la première fois vers le milieu de la première séance avec un nouveau patient, dans le cadre du consentement éclairé (chapitre 5). Typiquement, ça donnerait quelque chose comme ça :

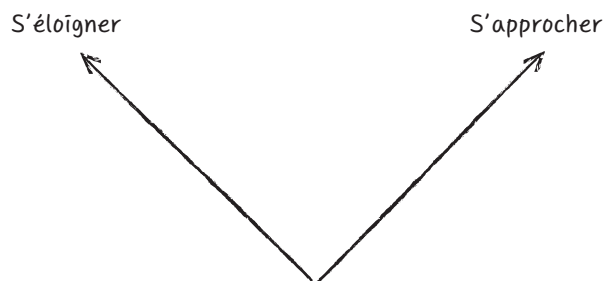
THÉRAPEUTE : Ça ne vous dérange pas si je prends quelques instants pour dessiner quelque chose ? C'est une sorte de feuille de route pour nous aider à travailler ensemble efficacement. [Le thérapeute prend un stylo et une feuille de papier.] Ainsi, vous et moi, et tous les autres sur la planète, nous tous faisons toujours quelque chose. On mange, on boit, on marche, on parle, on dort, on joue... on fait toujours quelque chose. Même si on ne fait que regarder le mur, c'est quand même faire quelque chose, non ? Et certaines de ces choses que nous faisons sont très utiles ; elles nous aident à avancer vers une vie meilleure. Alors je les appelle « S'approcher ». *S'approcher*, c'est fondamentalement faire les choses que vous voulez commencer ou que vous voulez faire plus, si notre travail ici réussit.

[Tout en disant cela, le thérapeute dessine une flèche inclinée vers la droite et écrit : « S'approcher ».]



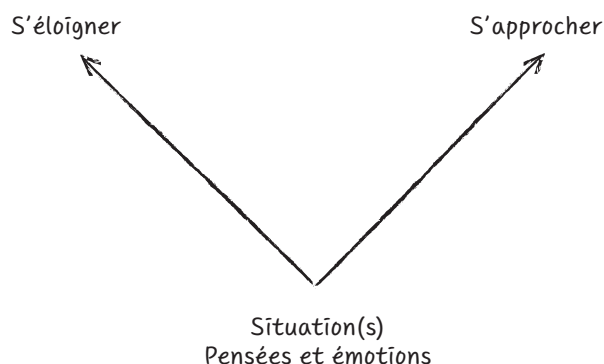
[Le thérapeute continue.] Donc, lorsque nous nous dirigeons vers « S'approcher », cela signifie que nous agissons efficacement, que nous nous comportons comme le genre de personne que nous voulons être, que nous faisons des choses qui sont susceptibles de rendre la vie plus significative et plus satisfaisante. Le problème, c'est que ce n'est pas tout ce que l'on fait. Il y a d'autres choses que nous faisons qui ont l'effet contraire : elles nous éloignent de la vie que nous voulons vraiment construire. Alors je les appelle « S'éloigner ». Lorsque nous allons vers *S'éloigner*, cela signifie que nous agissons de façon inefficace, que nous nous comportons différemment du genre de personne que nous voulons être, que nous faisons des choses qui ont tendance à rendre la vie pire à long terme. Donc, au fond, *S'éloigner*, c'est tout ce que vous cesserez de faire ou ferez moins si notre travail ici est couronné de succès.

[Tout en disant cela, le thérapeute dessine une deuxième flèche inclinée vers la gauche et écrit : « S'éloigner ».]



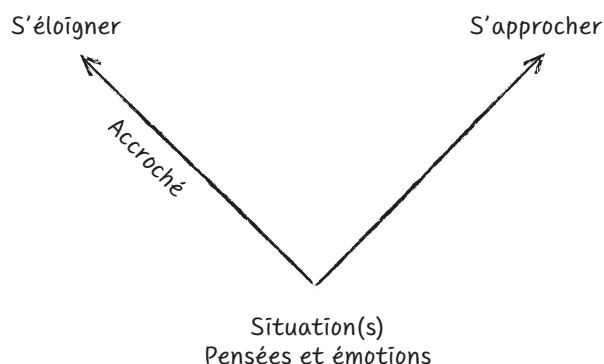
[Le thérapeute poursuit son explication.] Et cela s'applique à nous tous, n'est-ce pas ? Toute la journée, nous faisons tous des allées et venues, et ça change d'un moment à l'autre. Et quand la vie n'est pas trop difficile, quand les choses vont bien, quand nous obtenons ce que nous voulons dans la vie, c'est beaucoup plus facile de choisir d'aller vers « S'approcher ». Mais, comme vous le savez, la vie n'est pas comme ça la plupart du temps. La vie est dure, et, souvent, nous n'obtenons pas ce que nous voulons. Donc, tout au long de la journée, nous allons rencontrer toutes sortes de situations difficiles, et des pensées et des sentiments difficiles apparaîtront.

[Au bas du diagramme, le thérapeute écrit maintenant : « Situation(s), pensées et émotions ». (Note : tout au long de ce livre, les termes « pensées » et « émotions » sont utilisés pour désigner les pensées, sentiments, émotions, souvenirs, envies incoercibles, impulsions, images et sensations.) L'une ou l'autre de ces expériences privées peut être mentionnée ou notée sur la Question du Choix.]



[Le thérapeute continue.] Le problème, c'est que le réglage par défaut pour la plupart d'entre nous est que, lorsque ces pensées et émotions difficiles se manifestent, nous avons tendance à être « accrochés » par elles. Elles nous accrochent, elles nous entraînent, elles nous font marcher et elles nous tirent partout. Vous voyez ce que je veux dire ? Elles peuvent nous accrocher physiquement, alors nous commençons à agir de diverses façons avec nos bras, nos jambes et notre bouche. Ou elles peuvent attirer notre attention ; au lieu de nous concentrer sur ce que nous faisons, nous nous perdons dans notre monde intérieur. Et plus on est accrochés, plus on va vers « S'éloigner », n'est-ce pas ?

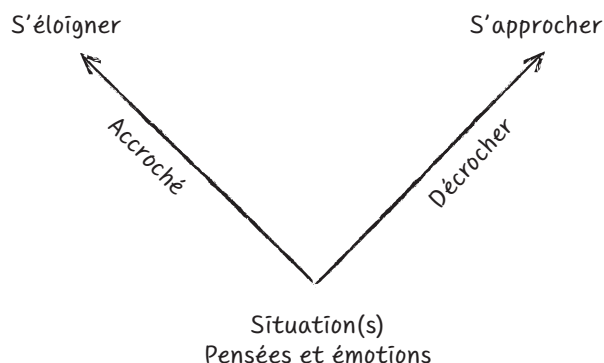
[Le thérapeute écrit maintenant « Accroché » en parallèle de la flèche gauche « S'éloigner ».]



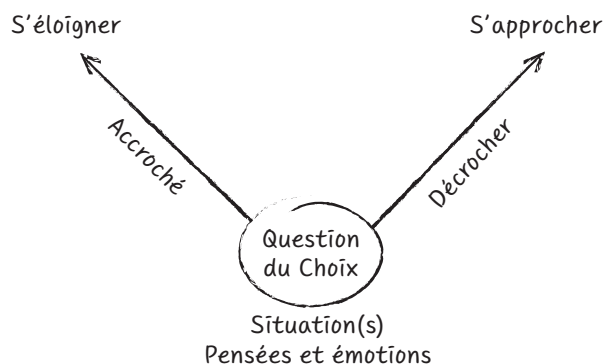
[Le thérapeute continue.] Donc, tout le monde fait ce genre de choses dans une certaine mesure ; c'est normal. Personne n'est parfait. Mais si ce genre de choses arrive souvent, cela crée de gros problèmes. En fait, presque tous les problèmes psychologiques que nous connaissons – anxiété, dépression, toxicomanie, etc. – se résument à ce processus de base : nous devenons accros aux pensées et aux émotions difficiles et nous commençons à aller vers « S'éloigner ». Est-ce que cela a du sens ?

Cependant, il y a des moments où nous sommes capables de nous détacher de ces pensées et émotions difficiles et d'aller plutôt vers « S'approcher ». Et plus on se dirige dans cette direction... eh bien, mieux c'est dans la vie.

[En disant cela, le thérapeute écrit « Décrocher¹ » en parallèle de la flèche droite « S'approcher ».]



[Le thérapeute dessine maintenant un petit cercle à l'endroit où les flèches convergent. (S'il le désire, il peut écrire les mots « Question du Choix » ou les initiales « QC ».) Ce faisant, il continue.] Alors, lorsque nous nous trouvons dans ces situations difficiles, et que ces pensées et émotions difficiles se manifestent, nous devons faire un choix : comment allons-nous réagir à cela ? Plus nous devenons accros, plus nous avons de chances de nous diriger vers « S'éloigner ». Mais, plus on se décroche, plus il est facile d'aller vers « S'approcher ».



1. Ndt : À gauche il s'agit d'une **réaction** le plus souvent inconsciente, par renforcement négatif (suppression de l'émotion inconfortable) : on est **accroché** sans l'avoir délibérément choisi. À droite, c'est au contraire une **action**, un choix conscient qui consent à ressentir une émotion inconfortable au service des valeurs. **Décrocher** implique de faire appel aux processus de défusion, d'acceptation, de Soi comme contexte et du contact avec le présent.

[Le thérapeute continue.] Donc, si nous voulons être bons dans ce domaine [pointe vers la flèche droite], nous devons faire deux choses :

- nous avons besoin d'apprendre quelques techniques de décrochage ;
et
- nous devons être clairs sur ce que nous voulons faire pour aller vers « S'approcher ».

Une fois que cela sera en place, nous aurons beaucoup plus de choix quant à la façon dont nous allons répondre à toutes ces choses difficiles qui se présentent sur notre chemin. Et c'est fondamentalement de cela qu'il s'agit avec ce type de thérapie : apprendre à décrocher de ces trucs [pointe vers « Pensées et émotions »], réduire ces trucs [pointe vers « S'éloigner »] et vous aider à améliorer votre façon de faire ces trucs [pointe vers « S'approcher »].

Terminologie délicate

Certains praticiens de l'ACT utilisent le terme « accroché » pour désigner uniquement la *fusion cognitive*. La Question du Choix utilise le terme dans un sens plus large pour désigner à la fois la *fusion cognitive* et l'*évitement expérientiel*. Nous y reviendrons plus en détail au chapitre 2.

Le squelette de la Question du Choix

Ce que vous venez de lire est un résumé sommaire de la Question du Choix : un aperçu générique sans détails spécifiques. Idéalement, vous devriez mettre beaucoup de chair sur ce squelette : faites-en une affaire personnelle pour votre patient, avec des exemples précis de ses pensées et de ses émotions difficiles, des situations difficiles auxquelles il fait face, de ses allers vers « S'éloigner » et vers « S'approcher ». Au fur et à mesure que vous progresserez dans le livre, je vous montrerai comment étoffer ce diagramme. Pour l'instant, je voudrais juste signaler trois points importants.

1. **La Question du Choix comprend les comportements publics et privés.** Dans l'ACT, nous définissons le comportement comme « toute chose qu'un organisme fait ». Oui, vous avez bien lu : tout ce qu'un organisme fait est un comportement. Cela inclut les comportements publics tels que manger, boire, marcher, parler, regarder *Game of Thrones*, etc. Un *comportement public* désigne essentiellement un comportement physique : les gestes que vous faites avec vos bras, vos jambes, vos mains et vos pieds ; les expressions de votre visage ; tout ce que vous dites, chantez, criez ou chuchotez ; comment vous bougez, mangez, buvez, respirez ; votre position corporelle, etc. Toutefois, le

terme « comportement » se réfère également à un *comportement privé*, qui désigne essentiellement un comportement psychologique, tel que penser, se concentrer, visualiser, être conscient, imaginer et se souvenir. (Ce comportement psychologique intérieur ne peut jamais être observé directement par les autres, c'est pourquoi on l'appelle souvent « comportement privé » plutôt que « comportement caché »).

Voici une façon simple de distinguer le comportement public du comportement privé. Supposons qu'une caméra vidéo surgisse de nulle part par magie pendant que le comportement se produit. Cette caméra pourrait-elle enregistrer le comportement ? Si oui, alors c'est un comportement public. Sinon, c'est un comportement privé.

Comme vous le verrez dans les chapitres suivants, lorsque nous remplissons la Question du Choix avec un patient, nous incluons à la fois le comportement public et le comportement privé. Par exemple, les mouvements privés vers « S'éloigner » peuvent inclure la rumination, l'inquiétude, le désengagement, la perte de concentration et l'obsession ; les mouvements privés vers « S'approcher » peuvent inclure la défusion, l'acceptation, le recentrage de l'attention, l'engagement, l'élaboration de stratégies et la planification.

2. **Le patient définit ce qu'est « S'éloigner ».** La Question du Choix définit toujours les choses du point de vue du patient. En d'autres termes, c'est le patient qui définit ce qu'est un comportement de type « S'éloigner », et non le thérapeute. Au début de la thérapie, un patient peut voir un comportement contre-productif ou autodestructeur comme un pas en avant. Par exemple, un patient ayant une dépendance à l'alcool ou au jeu peut d'abord classer l'alcool et le jeu dans la catégorie de « S'approcher ».

Si c'est le cas, nous n'en débattons pas avec le patient. Prenons simplement un moment pour clarifier : « Puis-je vérifier que nous utilisons ces termes de la même manière ? Les comportements de type "S'éloigner" sont tout ce que vous voulez arrêter ou faire moins si notre travail ici est réussi, et les comportements de type "S'approcher" sont les choses que vous voulez commencer ou faire plus si notre travail ici est réussi. »

Si le patient mentionne toujours le comportement autodestructeur comme étant « S'approcher », nous le reconnaissons et l'écrivons à côté de la flèche droite « S'approcher ». Pourquoi ? Parce qu'il s'agit d'un instantané de la vie du patient telle qu'il la voit actuellement, et non telle que le thérapeute la voit. Notre but est d'avoir une idée de la vision du monde du patient, de son niveau de conscience de soi : ce qu'il voit comme des problèmes, et ce

qu'il ne voit pas. Donc, si nous remettons en cause le patient à ce stade, si nous essayons de le faire changer d'avis et de voir ce comportement contre-productif ou autodestructeur comme un geste vers « S'éloigner », nous risquons de nous engager dans une lutte infructueuse. Pour l'instant, nous l'inscrivons comme un pas dans la bonne direction, et nous le notons pour nous-mêmes afin d'aborder cette question lors de séances ultérieures.

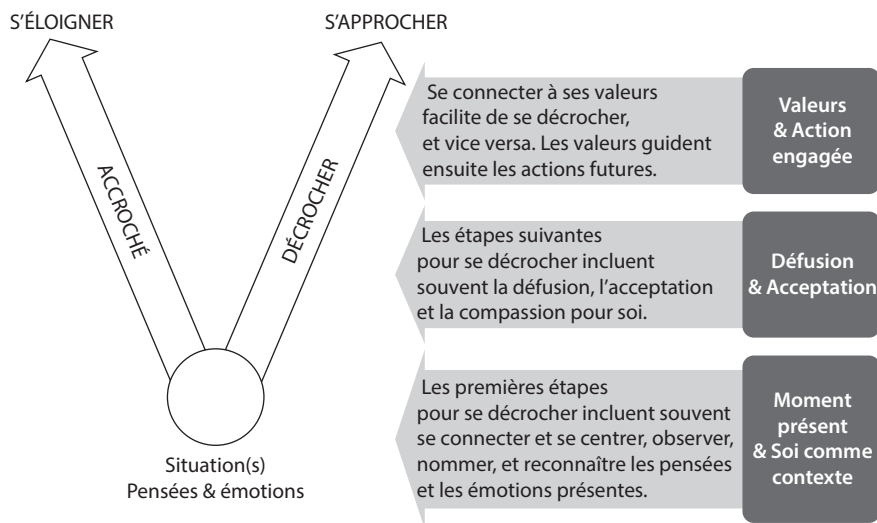
Dans un premier temps, nous voulons trouver des objectifs qui construiront l'alliance thérapeutique, plutôt que de la mettre à rude épreuve. Nous découvrons donc ce que le patient voit lorsqu'il va vers « S'éloigner », et nous utilisons l'ACT pour travailler avec lui sur ces comportements. Puis, plus tard dans la thérapie, une fois que le patient a un niveau plus élevé de flexibilité psychologique, nous pouvons revenir au comportement et le réévaluer : « Quand vous êtes venu me voir pour la première fois, vous avez classé le jeu comme un mouvement vers "S'approcher" ; le voyez-vous toujours comme ça ? » Habituellement, au fur et à mesure que la thérapie progresse et que la flexibilité psychologique du patient se développe, il change d'idée et classe son comportement autodestructeur comme étant « S'éloigner », surtout lorsqu'il réalise qu'il entrave la réalisation d'autres objectifs importants de sa vie.

3. **Toute activité peut être un déplacement vers « S'approcher » ou vers « S'éloigner », selon le contexte.** Lorsque je regarde la télévision principalement pour éviter d'aller faire du sport ou de remettre à plus tard une autre tâche importante, ou lorsque je mange une plaquette de chocolat sans réfléchir pour échapper à l'ennui ou à l'anxiété, je classe ces comportements comme aller vers « S'éloigner ». Mais, quand je regarde la télévision consciemment, guidé par un choix de valeurs qui enrichit ma vie (p. ex., en regardant le dernier épisode de *The Walking Dead*) ou quand je mange du chocolat en pleine conscience, en le savourant dans le cadre d'une fête entre amis, je les considère comme « S'approcher ». Il n'est donc pas question de l'activité que nous faisons ; il s'agit plutôt de ses effets.

Lorsqu'une activité nous amène vers la vie que nous voulons, en nous comportant comme la personne que nous voulons être, c'est « S'approcher » ; et si cette activité nous éloigne de la vie que nous voulons, en nous comportant à l'inverse de la personne que nous voulons être, c'est « S'éloigner ». Si nous écrivions de tels exemples sur une Question du Choix, nous inclurions de l'information pour préciser quand il s'agit de s'en rapprocher et quand il s'en éloigne. Par exemple, sur ma flèche gauche « S'éloigner », j'écrivais « regarder la télévision pour éviter des tâches importantes » et sur ma flèche droite « S'approcher », « regarder la télévision comme un choix de vie équilibré ».

La Question du Choix, l'Hexaflexe et le Triflexe

Voyons maintenant comment les processus Hexaflexe et Triflexe s'appliquent à la Question du Choix.



Les premières étapes du décrochage comprennent souvent l'ancrage et le centrage, l'observation, la dénomination et la reconnaissance des pensées et des émotions présentes.

La connexion avec les valeurs facilite le décrochage, et vice versa. Les valeurs guident ensuite l'action ultérieure.

Les étapes ultérieures du décrochage comprennent souvent l'utilisation active de compétences de défusion, d'acceptation et d'autocompassion.

Les compétences de décrochage se réfèrent aux quatre processus de base de la pleine conscience de l'ACT : la défusion, l'acceptation, le soi comme contexte et le contact avec le moment présent. Nous pouvons utiliser n'importe quelle combinaison de ces processus pour nous « décrocher » des pensées et des émotions difficiles, en réduisant leur impact et leur influence sur le comportement public et privé.

« *S'approcher* » se réfère à une action engagée – physique et psychologique – guidée par nos valeurs.

Accroché fait référence à deux processus fondamentaux (la *fusion* cognitive et l'*évitement expérientiel*) que l'ACT considère comme responsables de la majeure partie de notre souffrance psychologique. La fusion cognitive signifie fondamentalement que nous sommes « dominés » par nos cognitions. L'évitement expérientiel est la lutte continue pour éviter ou se débarrasser des

pensées et des émotions non désirées. J'explorerai ces termes en profondeur dans le prochain chapitre.

À télécharger

Sur le site de l'éditeur (voir page explicative en début d'ouvrage), vous pourrez télécharger des versions imprimables de l'Hexaflexe, du Triflexe et de la Question du Choix. Sur mon site, vous trouverez un point sur les différences entre la Matrice et la Question du Choix.

Perfectionnement

La seule lecture de ce livre ne vous permettra pas d'acquérir des compétences en ACT, tout comme la lecture d'un livre de cuisine ne vous permettra pas d'acquérir des compétences en cuisine. Si vous voulez apprendre à bien cuisiner, vous devez pratiquer, pratiquer, pratiquer, pratiquer ces compétences, et il en va de même pour l'ACT. Donc, à la fin de la plupart des chapitres, je vous demanderai de faire quelque chose pour renforcer vos compétences. Voici quelques suggestions pour vous aider à démarrer.

- Parcourez la Question du Choix avec un patient imaginaire comme si vous étiez un acteur en train de répéter pour une pièce de théâtre. Faites-le à haute voix, si vous le voulez, ou dans votre tête. Idéalement, dessinez-la au fur et à mesure que vous répétez.
- Une fois que vous avez répété la Question du Choix en privé, répétez-la avec un ami ou un collègue pour voir si vous pouvez résumer ce qu'est l'ACT.
- Après ça, essayez pour de bon avec certains de vos patients.

Vous pouvez être quelque peu réticent à le faire ; vous pensez peut-être que c'est stupide, sans importance, ou tout simplement pas votre style. Cependant, même si vous ne le faites jamais avec un vrai patient, le fait de répéter vous aidera à comprendre le modèle ACT. (De plus, cela vous aidera énormément si vous voulez expliquer l'ACT à des amis, collègues, parents ou invités curieux lors de votre prochain dîner).

À emporter

L'ACT est une thérapie comportementale qui utilise de façon créative les valeurs et les compétences de la pleine conscience pour aider les gens à construire une vie riche et significative. Elle repose sur six processus fondamentaux : les valeurs, l'action engagée et les quatre processus de pleine conscience

que sont la défusion, l'acceptation, le soi comme contexte et le contact avec le moment présent. Nous pouvons les regrouper en trois grands processus : être présent, s'ouvrir et faire ce qui compte. Sur le plan technique, le but de l'ACT est d'aider les gens à développer leur flexibilité psychologique : la capacité de nous concentrer et de nous engager dans ce que nous faisons, de nous ouvrir et de faire de la place à nos pensées et à nos émotions, et d'agir efficacement, guidés par nos valeurs.

La référence incontournable sur l'ACT

La thérapie d'acceptation et d'engagement fait aujourd'hui partie des grands classiques. Son efficacité est reconnue dans le traitement de nombreux troubles psychologiques. En mettant l'accent sur les valeurs du patient et son engagement à changer, l'ACT s'avère efficace dans le traitement de la dépression, de l'anxiété, du stress, des dépendances, du trouble de la personnalité borderline, et de bien d'autres encore.

Cette nouvelle édition, entièrement remaniée, présente tous les concepts de l'ACT ainsi que de très nombreux nouveaux outils, métaphores, exercices, qui faciliteront encore la pratique. Russ Harris y dévoile notamment un outil de conceptualisation novateur, la Question du Choix, qui guidera le professionnel dans sa pratique.

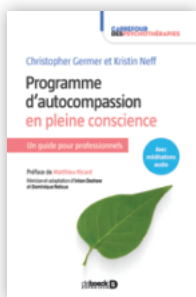
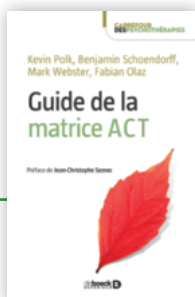
- Une introduction accessible des concepts de l'ACT
- Des conseils pour améliorer sa pratique
- De nombreux outils à télécharger



Russ Harris est un médecin, psychothérapeute et formateur ACT de renommée mondiale. Il a formé plus de 27 000 praticiens et est l'auteur de nombreux livres, dont *150 questions sur l'ACT*, *Le piège du bonheur* (maintenant traduit en trente langues). Il vit et pratique à Melbourne, Australie.

Claude Penet, psychiatre, psychothérapeute comportementaliste, est formateur et superviseur en ACT et MBCT. Traducteur de plusieurs ouvrages d'ACT, il est co-auteur avec François Bourgognon de *La thérapie d'acceptation et d'engagement* (2021, Que sais-je ?).

DANS
LA MÊME
COLLECTION



ISSN : 1780-9517
ISBN : 978-2-8073-2998-0



deboeck
SUPÉRIEUR

www.deboecksuperieur.com