

LE MAGAZINE ACT

Les échos de la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement



Les évitements d'expériences

Ils sont considérés dans ACT comme la source de nombreux troubles psychologiques. Pour la thérapie d'acceptation et d'engagement, les problèmes psychologiques proviennent essentiellement de l'énergie consacrée à éviter de ressentir des émotions et des pensées désagréables. La lutte contre ces événements psychologiques constitue le problème plus que la solution.

L'évitement d'expérience correspond à la tendance à ne pas être en contact avec ses expériences privées, à tout mettre en œuvre pour ne pas ressentir d'émotions ou de pensées désagréables. Elle peut prendre de nombreuses formes et s'exprimer par des tentatives de distraction ou de suppression de pensées, ou encore par la consommation d'alcool ou de stupéfiants.

Les évitements d'expériences se révèlent le plus souvent inefficaces: ils apportent une aide à court terme, mais conduisent à une restriction du répertoire comportemental. Leur généralisation amène la personne à ne plus faire qu'une seule chose: éviter. Quelqu'un qui souffre d'attaques de panique va mettre tout en œuvre pour ne pas ressentir de sensations de vertige, d'augmentation de son rythme cardiaque, etc., jusqu'à ne faire plus que cela, au détriment de toutes ses autres activités.

ACT vise à diminuer les évitements d'expériences afin d'élargir le répertoire comportemental, et de pouvoir continuer ses activités malgré la présence de sensations, de pensées et de souvenirs désagréables.

FOCUS

Rédacteurs:

Jean-Louis MONESTES

Psychologue, membre de l'équipe CNRS 8160, auteur de plusieurs ouvrages en psychologie cognitive et comportementale

Matthieu VILLATTE

Psychologue, attaché à l'enseignement et à la recherche, Président de l'Association Picarde de Pratiques Cognitives et comportementales

ACT dans les états de stress post-traumatique (ESPT).

Les personnes souffrant de stress post-traumatique sont confrontées à des pensées intrusives et des reviviscences du traumatisme, qu'il s'agisse d'un accident, d'une catastrophe ou d'une agression. Elles mettent souvent en œuvre des stratégies très contraignantes d'évitement de tous les stimuli qui leur rappellent le traumatisme, mais également des pensées et des émotions qui y sont liées. **Les évitements d'expériences constituent un des principaux symptômes des ESPT et un des plus difficiles à traiter¹.**

Le traitement de choix des ESPT est l'exposition, dont les résultats sont satisfaisants. Mais l'utilisation de l'exposition ne convient pas à tous les patients, et des abandons de la thérapie peuvent apparaître.

CLINIQUE

ACT considère les stratégies d'évitement comme le problème principal à résoudre, plutôt que l'anxiété, la tristesse ou les souvenirs désagréables. ACT permet une exposition plus complète, qui inclut les pensées et les émotions. Elle favorise une acceptation des événements psychologiques douloureux pour mettre en place des changements comportementaux favorisant la reprise des activités évitées.

L'utilisation des métaphores

Au cours de la thérapie, ACT a recours à de nombreuses métaphores. Nous en présenterons régulièrement dans ces colonnes. A quoi servent-elles?

D'après ACT, le langage est à la source des difficultés psychologiques car il est fortement impliqué dans les évitements d'expériences. Mais le thérapeute n'a d'autre choix que d'utiliser le langage. Le recours aux métaphores est un moyen de contourner cet obstacle.

Utiliser des métaphores permet de transmettre des compétences et des expériences plus que des connaissances. Dans le cadre de la thérapie, il ne s'agit pas d'aider le patient à trouver de nouvelles explications aux difficultés qu'il rencontre. Les métaphores permettent de minimiser l'influence du verbal tout en conduisant vers une modification du rapport aux pensées et aux émotions.

Pourtant, ACT ne se résume pas à une boîte à outils de métaphores et elles ne doivent pas être utilisées par le thérapeute de façon mécanique et automatique. Le risque serait alors que le thérapeute s'en serve pour lui-même construire ses propres évitements d'expériences, notamment quand la souffrance du patient lui devient difficilement supportable.

Socrate fume!!

Dans le roman initiatique de Dan Millman *Le Guerrier pacifique*, Socrate vente les mérites de l'ascétisme à son élève. Mais voilà qu'un jour Dan le voit s'allumer une cigarette! "*Lorsque tu es assis, sois assis; lorsque tu es debout, sois debout; quoi que tu fasses, n'hésite pas. Une fois que tu as fait ton choix, agis totalement*" (p 155).

LITTÉRATURE

Même avec ce qui semble être une mauvaise habitude, l'important est d'en prendre pleinement conscience.

C'est certainement un bon début pour parvenir à s'en débarrasser.

Pour les fumeurs qui souhaitent arrêter:

- 1/ portez toute votre attention sur chaque cigarette que vous fumez
- 2/ commencez progressivement à observer ce que vous ressentez avant de fumer, sans chercher immédiatement à supprimer la sensation de manque. Cherchez à la connaître, à l'étudier davantage.

Bibliographie:

1- Mulick, P., Landes, S., & Kanter, J. (2005). Contextual Behavior Therapies in the Treatment of PTSD. A Review. *International Journal of Behavior and Cognitive Therapy*, 1, 223-238.

2- Millman, D. (1998). *Le guerrier pacifique*. Paris: J'ai lu.

